



101



101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

52 53



乳房保健要诀



101 好日子丛书·101 好日子丛书

乳房保健要诀

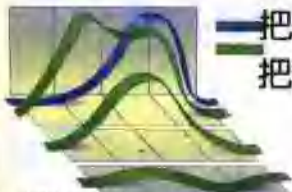


总策划、主编：曾果伟 社长
策划、责任编辑：许涌 副编审

101 好日子丛书告诉我们：

提高生活质量
讲究人生品味
过好家居日子

把最深奥的难题简单化
把最繁杂的事情条理化
把最平凡的生活完美化



ISBN 7-5404-2010-3

2·38 定价：12.00 元



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

ISBN 7-5404-



9 787540 420109 >

101 好日子丛书·101 好日子丛书

乳房保健要诀



R 65
1005

101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—11

什么是乳房?

- 1 女性的身体
- 2 乳房的位置
- 3 乳房解剖
- 4 血液供养
- 5 乳头和乳晕
- 6 乳房的功能

页码 12—15

乳房的发育

- 7 在子宫内
- 8 荷尔蒙分泌的影响
- 9 青春期的变化
- 10 成熟的乳房
- 11 经期内的变化
- 12 绝经及绝经后
- 13 老年化的乳房



页码 16—19

大小、形状及保养

- 14 何谓“正常”?
- 15 不对称
- 16 小而扁平的乳房
- 17 硕大的乳房
- 18 不同年龄阶段乳房的密度
- 19 为什么要戴胸罩?
- 20 胸罩的测量
- 21 不同类型的胸罩



页码 20—25

健康的生活方式

- 22 均衡饮食
- 23 饮酒是否安全
- 24 吸烟
- 25 健身锻炼
- 26 放松的诀窍
- 27 生活安排



页码 26—29

性感的乳房

- 28 动情区
- 29 神经传导
- 30 乳房如何作出反应
- 31 探究您的双乳
- 32 学会自我刺激
- 33 性交前的乳房
- 34 性伴侣给予的刺激
- 35 性及老年化的乳房

页码 30—35

怀孕与母乳喂养

- 36 产乳
- 37 怀孕期间的变化
- 38 乳房与分娩
- 39 为什么要用母乳喂养?
- 40 产妇的营养
- 41 排乳
- 42 射乳反应
- 43 生病了还能哺乳吗?
- 44 哺乳带来的问题

页码 36—44

乳房保健

- 45 胸部健美
- 46 日常护理
- 47 检查乳房
- 48 自我检测:观察
- 49 性伴侣的帮助
- 50 自我检查:触摸
- 51 各种触摸方式
- 52 正常发现物
- 53 重大变化
- 54 寻找肿块
- 55 肿瘤的类型
- 56 定期检查
- 57 乳房 X 光照相术
- 58 其它扫描术

页码 45—48

良性乳房病

- 59 引起乳房疼痛的因素
- 60 周期性胸部疼痛
- 61 非周期性乳房疼痛
- 62 良性肿块
- 63 纤维瘤
- 64 囊肿是病吗?
- 65 乳房膨胀及相关的
乳头异常突起
- 66 乳头流乳
- 67 乳部皮肤病症状

页码 49—55

乳腺癌

- 68 乳腺癌的患病率有多高?
69 风险因素及其保护
70 遗传性乳腺癌
71 预防措施
72 乳腺癌的特性
73 非扩张性癌症
74 真正的癌症
75 检查与诊断
76 癌症的发展状况



页码 56—60

乳腺癌的治疗

- 77 保留乳房
78 治疗方案的选择
79 肿瘤切除术
80 局部大面积切除
81 彻底大面积切除
82 根治术
83 腋侧疾病的治疗
84 放疗
85 化疗
86 激素疗法
87 乳房的修复

页码 61—63

术后的生活

- 88 适应新的形体
89 切除术后的锻炼
90 人造乳房
91 复发及危险

页码 64—69

整形外科术

- 92 缘何要动手术?
93 选择外科大夫
94 术前准备
95 对您的医生提的问题
96 矫治不正的乳头
97 缩胸术
98 隆胸术
99 填充移植法
100 矫正不对称乳房
101 提高乳房位置



什么是乳房？

女性的身体

无论是从形状还是从尺寸上说，女性的身体差异很大。

但她们都会属于三种主要体形中的一种：内胚层体型（苹果型），中胚层体型（梨子型），外胚层体型（豆杆型）。尽管体型轮廓，包括乳房，会因为饮食和锻炼而有所变化，但身体的骨架仍然清晰可辨。

理想体型

世界各地对于怎样才是女性最完美的体型这一点看法殊异。在有些文化里，丰满肥胖的体型被认为是赏心悦目的，而大多数国家以苗条健美的身材为美。



内胚层体型

乳房大于平常，较易增重。

中胚层体型

腿与躯干同长，臀部大于肩部，乳房大小适中。

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM
著作权合同图字：18—98—040号

101 好日子丛书

乳房保健要诀

原著：Dr. Miriam Stoppard

译者：张艳等

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市河西银盆南路67号 邮编：410006)
湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1999年4月第1版第1次印刷
开本：787×1092 1/32 印张：2.25
印数：1—10,000

ISBN 7-5404-2010-3
Z·38 定价：12.00元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换





媒介形象

20世纪50年代, 诸如玛丽莲·梦露等好莱坞影星所倡导的“沙漏型”身材, 即乳房大, 腰身细。

2 乳房的位置

乳房位于胸廓和覆盖着胸腔的胸肌之外。它们沿竖直方向从第二根肋骨延伸至第六根肋骨, 沿水平方向从胸骨越过胸廓直至腋窝。乳房和其周围的脂肪连结在一起, 但要除开其延伸至腋窝和胸骨的部分。

心形或椭圆形

胸形

骨架结实

腿长

脚大



前锯肌

胸大肌

斜外肌

外胚层体型

腿长于躯干, 乳房可能较小。体重均匀分布于身体各处, 不易增重。

肌肉的位置

乳房的内部与胸肌联系紧密, 尤其是胸大肌, 但它与前锯肌、斜外肌联系较为疏松。

3 乳房解剖

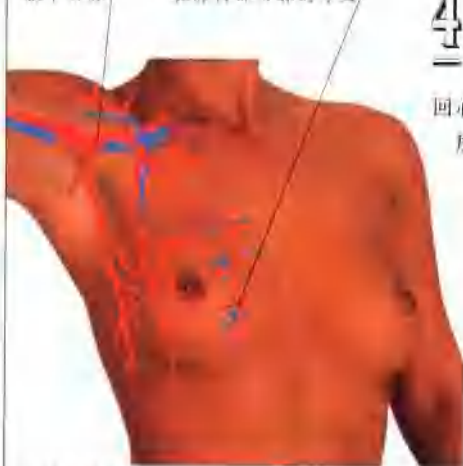
乳房其实是高度发达的腺体，但它分泌的不是汗液而是奶汁。它们由腺体——分泌奶汁的叶和导管——及形成供养系统的连接组织构成。叶又细分为小叶。每根导管朝乳头延伸形成一个囊袋。腺体周围有一层脂肪衬垫在乳房里面。



乳房内部

乳房的运动组织——腺体由脂肪保护着。脂肪的数量取决于乳房的大小与形状。脂肪与腺体组织的比率随年龄不断增长而增大。

腋下动脉 乳房内部动脉的分支



4 血液供养

动脉把高氧血液从心脏输送至胸廓和乳房，静脉又把低氧血液输回心脏。腋下动脉流经腋窝，滋养乳房的外半部，流经乳房的静脉血经肋间静脉与腋下静脉，与颈外静脉血汇集，共同流入心脏。

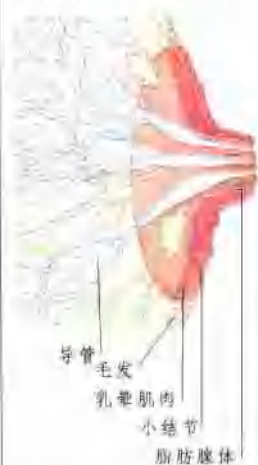
动脉与静脉

血液通过动脉到达乳房，又通过静脉回到心脏。

5 乳头和乳晕

乳头可能是扁平的、圆形的、圆锥形或柱形的。其颜色取决于乳头皮肤的厚度和色素沉着。其

软硬则取决于它内部肌肉纤维的状况。乳头周围的深色平坦部分叫乳晕。



平坦的乳头 直立的乳头

输送区域

乳头和乳晕包括汗腺、毛囊和脂肪腺。它们分泌一种叫皮脂的润滑物。

乳头反应

乳头周围布满对刺激作出反应的纤维肌肉。它们收缩时，乳晕收缩，乳头逐渐变硬伸长。

乳晕

乳晕处的皮肤很细薄，表面布满叫做小结节的细小隆起。

6 乳房的功能

作为繁衍后代的主要器官，乳房不仅为新生儿提供必要的乳汁，也在性行为中起重要作用。男性的乳房与女性的构造一致，男性的乳头也一样敏感。在青春期，荷尔蒙分泌的轻微失衡就可能使男孩发育出小巧纤细的乳房。

老年男子的乳房

随着睾丸雄性激素分泌减少，雌性激素增多，可能形成明显凸起的乳房。



乳房的发育

7 在子宫内

乳房在胚胎早期就开始发育，6周左右，有一部分皮肤变厚，称为乳线。6个月时，乳线从腋下延伸至腹肌沟。后来逐渐消失，只剩下胸膛下半部的两个乳苞。女胎出生前，从每个乳苞开始向里分生大量细胞，成为单独的汗腺，有导管与乳头相连。

男性与女性

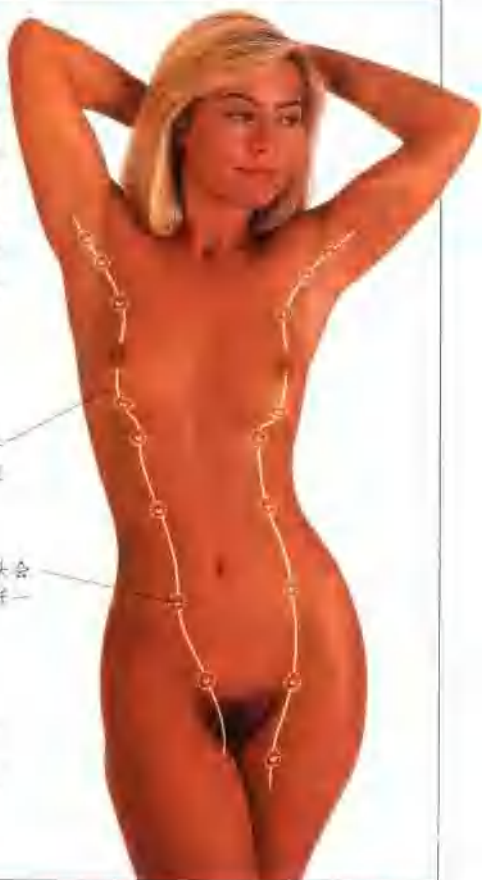
乳房早期发育在男婴和女婴之间是不同的。男性如果具备了合理的荷尔蒙条件就会具有功能齐备的乳房。

发育中乳房的正常位置

多余的乳头会在乳线的任一部位发育

沿着乳线

对于多余的乳头，这里是正常位置，成年后仍可能存在；通常两乳苞不同乳线一起消退，因此婴儿刚出生时乳头是看不见的。



8 荷尔蒙分泌的影响

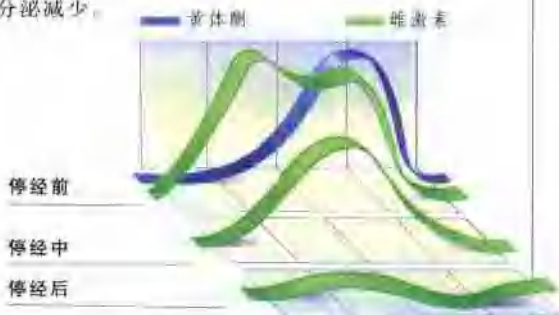
女性一生中受荷尔蒙的影响，会引起乳房大小、形状的变化，这在青春期尤为明显。在生育年龄阶段它每月都会发生变化。由于这些变化，一些女性在月经前会感到乳房疼痛。绝经后荷尔蒙分泌减少。

荷尔蒙接受者

乳房内有大量的传感细胞，它们对荷尔蒙作出反应，它们的敏感度因人而异。

按月经周期循环

绝经前，雌激素和黄体酮在月经周期内分泌旺盛。黄体酮从绝经起停止分泌，雌激素也逐渐减少。



9 青春期的变化

10岁或11岁时，乳房发育的外部特征出现。卵巢开始分泌雌激素，乳房中的纤维组织开始积

聚脂肪使乳房增大，这时候导管系统也开始发育。但分泌乳汁的腺体须至怀孕期才发育完全。



1 青春期之前，除乳头从乳晕中突出外，胸部是平坦的。



2 进入青春后期，乳头突出，乳房开始膨胀。



3 乳房内的腺体组织和脂肪不断积累，乳晕最后变得平坦下来。

10 成熟的乳房

青春期内乳液导管末端的分泌腺形成，并进一步发育。腺内各部分为密集相连的纤维和积聚的脂肪分开。这种扩展性的纤维使乳房在怀孕期间得以胀大，同时腺体组织也胀大。

乳房的发育直至生育和哺育之后才彻底结束，这期间乳房还会进一步变化。

怀孕期间乳房会胀大



11 经期内的变化

育龄妇女每月分泌的激素有所不同，这也是月经周期变化的一部分，行经前会引起乳房胀大且敏感，乳头变得敏感或有疼痛感。

月经前，乳腺膨胀，有胀痛感、敏感

月经周期前半期，卵巢分泌雌激素

后半期激增的雌激素引起排卵

在月经周期第二阶段黄体酮开始产生

减轻疼痛

经前几天乳房敏感或疼痛可通过服用月见草油来控制。如果无效，还可采用其它方法。



12 绝经及绝经后

在绝经期，雌激素对体内所有组织的刺激减弱。其中当然包括乳腺组织，因而乳房逐渐松弛、扁平。这期间出现的乳房疼痛可服用月见草油缓解。

一些女性绝经期内乳房过度增大，可能是由于雌激素分泌紊乱造成的。



乳房开始变平

腺体组织减少

绝经之后

虽然外观上发生变化，女性的乳房仍能对性及其它刺激作出反应。

丰满消失

绝大多数绝经期的女性，由于雌激素的减少而导致腺体组织萎缩，乳房会失去丰满的外观，变得松弛。

13 老年化的乳房

虽然身体会随年龄逐渐衰弱，乳房外观却没有什么显著变化。担心生病是不必要的。您对上了年纪这一点得采取正确的态度，保持健康积极的生活方式来安度晚年。

健康的身体

您即便退休后仍能保持身体健康，享受生活，继续获得性生活的乐趣。

老年化的乳房仍能对刺激作出反应



大小、形状及保养

14 何谓“正常”？

许多女性认为她们的乳房不“正常”，因为传媒和广告中宣传的理想乳房应该是高耸、圆润，坚挺，光滑。实际上，所有女性的双乳都有一个基本功能，即分泌乳汁。无论其大小形状如何都是正常的。重要的是您感觉舒适自在，双乳得到合理的保养。

外形

乳房的形状不因体形而异。

公众形象

苗条健美的身材适合于做媒体宣传，但乳房都是“正常”的。



15 不对称

女性的双乳不可能完全对称，但区别通常是细微的。如果您觉得不舒服，可以动手术纠正，或缩小较大的一边，或隆大较小的一边。

明显的不对称

一个乳房比另一个明显地大许多，也更重一些，因而比小的一个垂落一些。

16 小而扁平的乳房

乳房是用胸围（厘米或英寸）和丰满程度（杯形 AA——DD）来评价的。您或许胸部扁平，

这很正常，不用担心。您和其他妇女一样可以哺育婴儿。怀孕期和产期您的乳房会充实起来。

形状与位置

小型乳房通常是窄果型，不下垂，坚韧，远离上腹。



正常情况，小型杯状。

处女的乳房

处女的小乳房会随着时间不断变得平坦下垂。

17 硕大的乳房

有些处于青春期的女孩对很少量的雌激素有很明显的反应，乳房迅速膨胀变重。如果保养

恰当，大型的乳房不会引起什么麻烦，但如果引起不适就需要做缩胸术。术前要仔细考虑。

形状与位置

大型乳房常呈瓜状，比较下垂，因而易于垂贴在腹壁上。



大型乳房，特大型杯状

进一步的变化

怀孕和产期，乳房进一步下垂。