

不让 乳房生病 的智慧

柯茂林 编著



特别推荐

特别推荐

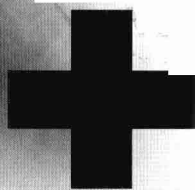
华中科技大学同济医学院附属协和医院
乳腺外科中心主任，教授、博士生导师

乳房越大，性感越强？
乳腺增生为何“钟爱”白领女性？
小心“吃”出乳腺癌！
完美乳房的标准是什么？
当今三大隆胸方法的利与弊！
丰乳会带来胆囊结石？
过分追求性感会带来哪些乳房疾病？

广东旅游出版社

不让 乳房生病 的智慧

柯茂林 编著



 特别推荐

华中科技大学同济医学院附属协和医院
乳腺外科中心主任，教授、博士生导师

乳房越大，性感越强？

乳腺增生为何“钟爱”白领女性？

小心“吃”出乳腺癌！

完美乳房的标准是什么？

当今三大隆胸方法的利与弊！

丰乳会带来胆囊结石？

过分追求性感会带来哪些乳房疾病？

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不让乳房生病的智慧/柯茂林编著. —广州: 广东旅游出版社,
2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80766 - 184 - 9

I. 不… II. 柯… III. 乳房—保健—基本知识 IV. R655. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 239702 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889 毫米 × 1194 毫米 24 开 12 印张 180 千字

2010 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 22.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

Preface

现今，乳房疾病日益为人们关注，尤为广大妇女忧虑。如能适时地推出一本知识扼要而有深意的乳房医学科普书籍，无疑是件极其有意义的事情。

在人们的印象中，医学知识常常是深奥且带有些许枯燥，让普通百姓难以掌握，但是医学知识又是如此接近人们的生活，与每个人的饮食起居、职业特点息息相关。倘能用最通俗的语言、最生动的描述来揭示深奥且枯燥的医学道理，这将大大有利于医学科普知识的普及。

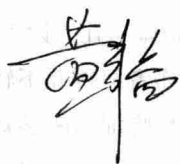
让人欣慰的是，《你所不知道的乳房》这本书正好能体现出如上的旨趣。该书行文系统，不仅全面地介绍了乳房的生理知识、常见疾病及美容相关知识，同时又打破了常规医学书籍仅注重于医学知识的阐述的格局，各个文段、章节都穿插了与乳房相关的大量历史典故、趣闻轶事、心理常识等知识，文风活泼、条理清晰，让人读来赏心悦目、酣畅淋漓。

读者读得轻松，作者写得并不轻松。作者在写作这本书的时候倾注了大量心血——不仅将繁琐晦涩的医学知识阐述得非常浅显易懂，更是畅游于历史学、心理学、遗传学、生物学等多个学科之间，可谓旁征博引！无疑，这样一本集学术性、趣味性于一身的医学科普书籍具有很强的可读性和实用性。

本书作者柯茂林同志长期从事临床医学工作，2005年7月获外科学博士学位，对乳腺专科有着较深的造诣，此外，他还广泛涉猎文学、历史、心理学等学科，曾有大量文字作品问世。正是其扎实的医学功底和广阔知识的沉

淀，使得他的知识结构日趋完善，逻辑思维日趋理性，从而能写出这样一本优秀的医学科普书籍来以飨读者。

衷心祝愿柯茂林同志在以后的岁月里精益求精，事业更上一层楼；也衷心期盼柯茂林同志写出更多更好的作品！



2007. 9. 24

华中科技大学同济医学院附属协和医院
乳腺外科中心主任，教授、博士生导师

常识篇

1. 夏娃的胸部是怎样挺起来的

为什么只有人类和类人猿的乳房能够挺立而其他动物不能？
这里面有什么奥秘？

夏娃的传说 · 002

大乳房曾经的尴尬 · 008

人类从哪里来 · 005

女人的乳房是怎样挺起来的 · 010

2. 谁在偷窥你的乳房

为什么中国女性的乳房普遍小于欧洲女性的乳房？
如何促进乳房的良好发育？

罩杯的秘密 · 013

大乳房是怎样炼成的 · 025

性别是怎样产生的 · 017

谁在偷窥你的乳房 · 029

乳房如何成为女人的性征 · 021

如何促进乳房的良好发育 · 035

3. 拿什么吸引你的眼球

电影《满城尽带黄金甲》为什么会遭受众多非议？
乳房崇拜是怎么回事？它是怎样进入历史的？

卖票房还是卖乳房 · 038

拿什么吸引你的眼球 · 051

乳房崇拜的历史 · 042

吸引眼球的代价 · 053

乳房崇拜的生理基础 · 047

4. 罩住的，不仅是风景

从内衣到胸罩，女性审美哲学发生了什么变化？
如何正确地选择并佩戴胸罩？

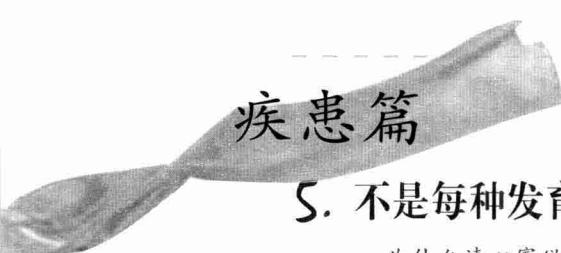
胸罩的历史 · 056

胸罩的现实隐患 · 069

从实用到个性释放的审美哲学 · 060

如何鱼和熊掌兼得 · 074

罩住的，不仅是风景 · 064



疾患篇

5. 不是每种发育都有美好回忆

为什么清心寡欲的修女摆脱不了乳腺增生的纠缠而纵欲滥性的妓女却能安之泰然？
乳腺增生与性生活有什么关系？

奇异的发现 · 080

如何察觉乳腺增生 · 089

女人的“亲密伴侣”

性生活对乳腺有什么影响 · 093

——乳腺增生 · 083

适量治疗是关键 · 096

不是每种发育都有美好回忆 · 085

未雨绸缪是根本 · 099

6. 哺乳之下的隐忧

皇帝为什么要靠奶娘养大？太后为什么不亲自喂奶？
为什么初为人母者易患急性乳腺炎？如何防治急性乳腺炎？

皇帝为什么吃不到太后的奶 · 102	自己是最好的医生 · 112
让我欢喜让我忧的本能释放 · 106	两大法宝定乾坤 · 115
哺乳之下的隐忧 · 109	母乳喂养好处多 · 117

7. 小毛病，大问题

一次普通的“乳腺纤维瘤”切除手术竟然引来一场历时两年的官司，这是为什么？

为什么青春期的女性容易得乳腺纤维瘤？

一场不该发生的悲剧 · 121	小毛病，大问题 · 132
不可轻视的乳腺纤维瘤 · 124	一刀斩除是非根 · 137
容易受伤的“白骨精” · 128	

8. “波涛汹涌”不是女人的“专利”

相扑选手为何拥有“傲人的双峰”？

哪些原因会引起令男性尴尬的“发育”？

从相扑手的乳房说开去 · 140	盲目进补，三思而后行 · 151
令人尴尬的“发育” · 144	合理治疗，重塑男人本色 · 154
“波涛汹涌”不是女人的“专利” · 147	

9. 溢红，可不能轻视

为什么哺乳是女人的“专利”？这里面有什么生理奥秘？

除泌乳外，为什么还会有乳头溢液现象？

- 为什么哺乳是女人的“专利” · 157 溢红，可不能轻视 · 168
不该出现的乳头溢液 · 160 乳头溢液的罪魁祸首 · 171
五大法宝鉴别乳头溢液 · 165 因人施治的手术治疗 · 175

10. 拯救乳房，更要拯救心灵

“林妹妹”香消玉殒的原因是什么？给我们什么样的启示？
为什么要重视乳腺癌患者的心理护理？家人应如何做好乳腺癌患者的心理呵护？

- “天尽头，何处有香丘” · 177 谁最“亲近”乳腺癌 · 189
女性第一“杀手”——乳腺癌 · 181 拯救乳房，措施得当是关键 · 194
乳腺癌有什么特征 · 184 拯救乳房，更要拯救心灵 · 201

美容篇

11. 谁动了你的乳房

为什么丰满的乳房能吸引无数人的目光？
怎样的乳房才能称为完美乳房？如何做好乳房的保健和美容？

- 吸引眼球的秘密武器 · 214 三管齐下，完美乳房不是梦 · 225
完美乳房的标准 · 217 “亡羊补牢”需适可而止 · 229
谁动了你的乳房 · 222

12. 女人，“挺”不容易

台湾名模林志玲的“盐水门”事件给人什么启示？
为什么说隆胸的历史是一部女人的血泪史？

林志玲“盐水门”事件 · 234

假体填充的材料是什么 · 246

隆胸的历史 · 237

如何选择合适的假体 · 249

三大隆胸方法的利弊观 · 241

后期维护更重要 · 254

13. 大有大的难处

亚马逊女战士为什么要割掉自己的一侧乳房？
大乳房就一定是好事吗？

谜一样的亚马逊女战士 · 257

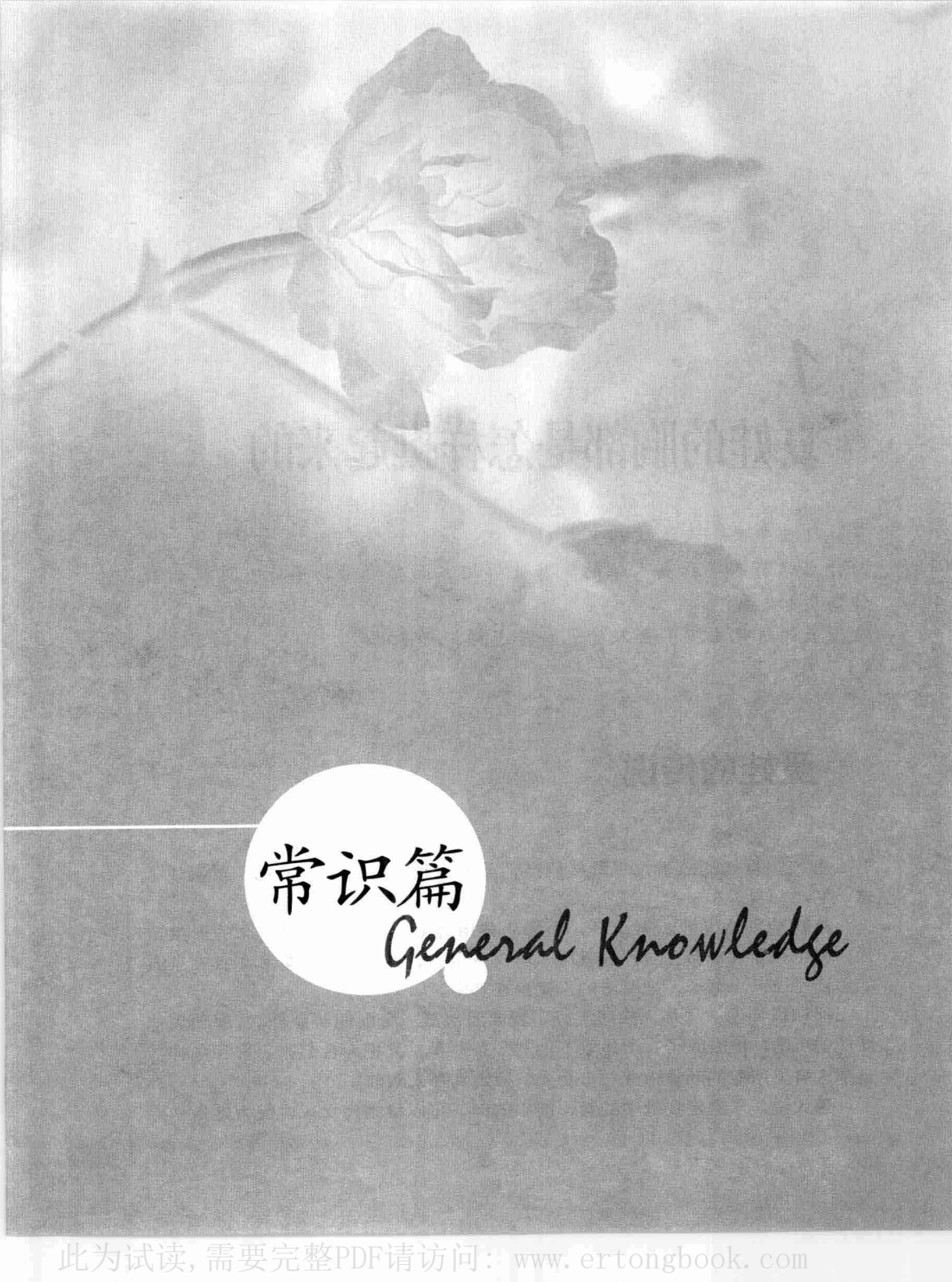
巨乳症为何越来越多 · 267

大有大的难处 · 262

手术可除重负 · 273

主要参考文献 · 279

后记 · 280



常识篇

General Knowledge



1.

夏娃的胸部是怎样挺起来的

夏娃从哪里来？人类从哪里来？

为什么只有人类和类人猿的乳房能够挺立而其他动物不能？这里面有什么奥秘？

在漫长的进化史里，女人的乳房是怎样挺起来的？



夏娃的传说

亚当与夏娃的故事几乎耳熟能详，因为《圣经》的“创世纪”里记载了这一切。

起初神创造天地。第六日，耶和华神用地上的尘土，按照自己的形象造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。耶和华神在东方的伊甸立了一个园子，把所造的人安置在那里。

耶和华神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”耶和华神便使他沉睡，他就睡了；于是取下他的一条肋骨，又把肉合起来。耶和华神就用那人身上所取的肋骨造成一个女人，领她到那人跟前。

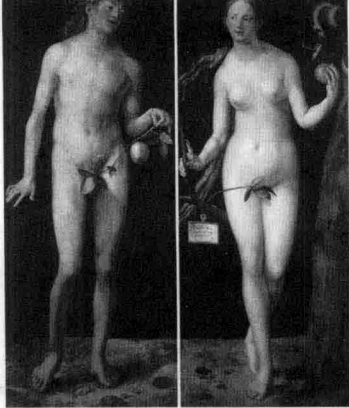
那人说：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为女人，因为她是从男

人身上取出来的。”

因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。当时夫妻二人赤身露体并不害羞。

这是“创世纪”里的真实记载。

人们不禁疑惑：既然上帝创造了男人和女人，但是有个现象很不好解释——都是泥巴造成的物种，为什么女人的胸部那么突出呢？难道上帝故意弄个大胸脯女人来捉弄男人吗？



油画《亚当和夏娃》（作者：丢勒）

史海寻踪

揭秘“第一对夫妻”

《圣经》中亚当与夏娃的故事或许是流传最广、最广为人知的故事之一，然而，从来没有人知道这个故事在历史中的真实情形，直到伊里斯的出现。

英国作家伊里斯在《埃及禁果》一书中揭秘了亚当与夏娃的真实身份——

“亚当”与“夏娃”，原来是古埃及的革命法老阿赫那顿及其妻子奈费尔提蒂，在很长一段时间内，他们几乎赤身裸体、幸福地生活在他们的伊甸园——尼罗河三角洲中。后来，由于宗教斗争的失利，他们失去伊甸园，被迫迁移到更远的地方。当然，他们并不是人类的“第一对夫妻”，而是宗教史上的“第一对夫妻”。

神秘的寓言与真实的历史就这样匪夷所思地联系了起来，实在让人大开眼界！但是对于阿赫那顿法老，很多人或许不熟悉，然而他的儿子曾经让全世界的考古学家兴奋不已，他就是以黄金面具闻名全世界的图特哈蒙法老——法老的诅咒即出现在他的陵墓。

阿赫那顿法老即阿蒙霍特普四世，也被后世称为“异教徒法老”或“革命法老”，生活于公元前14世纪。阿赫那顿法老之所以被称为异教徒法老或革命法老，是因为在妻子奈费尔提蒂的影响下，他抛弃了古埃及的原有宗教信仰而改信阿顿神，并将古埃及的首都从底比斯迁到阿玛纳。

按照《埃及禁果》一书的记述，人类最初的伊甸园就位于尼罗河三角洲，从

大金字塔所在的吉萨高原处，尼罗河分出四个分支，灌溉着美丽的尼罗河三角洲——伊甸园。

大金字塔所在的吉萨高原，是伊甸园中的园中之园，是古埃及宗教体系中最神圣的园子——从两只形似乳房的大金字塔之间，流出的“奶与蜜”哺育了古埃及的宗教文明。

代表着太阳与月亮的吉萨大金字塔与第二金字塔，包含着智慧的古埃及人对宇宙的认识，也是西方三大宗教、秘密兄弟会以及西方整个文明体系的最初源头。

虽然“亚当”和“夏娃”最终遭遇了斗争失败和梦想破灭的悲惨命运，但是他们对阿顿神的崇拜却最终得以在整个世界实现。

小幽默

男人为什么站着撒尿

男人为什么站着撒尿，这似乎是一个白痴的问题——男人有合适的“武器”，站着撒尿自然方便得多。但是，偏偏有人就这个问题捣鼓出了这样一个笑话，让人忍俊不禁。

相传上帝创造了人以后，口袋里有两件东西没有分配。他难以决定哪样给亚当，哪样给夏娃。他觉得还是应该问问他们自己。

上帝告诉亚当和夏娃，其中一件东西就是站着撒尿。“那样很方便，”他说，“我想知道你们谁先来选择。”

亚当高兴地跳起来：“把那个给我吧，我喜欢那样，似乎男人应该那样。请把它给我吧！”

亚当一边说，一边像小孩子那样激动兴奋，而此时夏娃只是微笑，对上帝说如果亚当真的那么想要，就允许他站着尿吧。于是上帝就把那件东西给了亚当。

亚当非常兴奋，他满心喜悦地开始使用这种能力，先是滋到岩石的另一面，然后在沙子上写自己的名字，最后，他试图用尿冲刷十英尺以外的树干。

看着亚当玩得那么带劲，上帝对夏娃说：“我想你一定也喜欢我剩下的那件东西，因为很有用。”

“那东西叫什么？”夏娃问。

“智慧。”上帝说。



人类从哪里来

追根溯源，女人的大胸脯不是上帝的杰作，而是生物进化的必然规律。生物学家早就发现，只有人类和类人猿如黑猩猩的雌性拥有突出的乳房，而其他物种的雌性都是“太平公主”，这该作何解释呢？

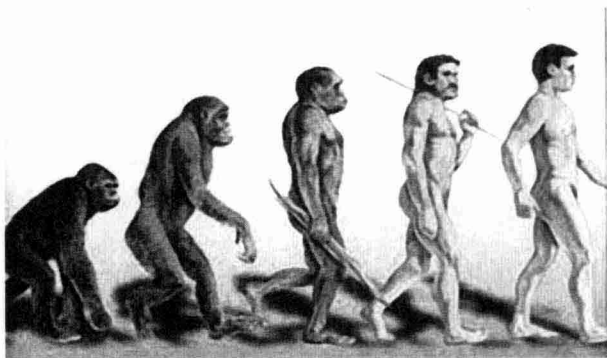
为了了解这个问题，不妨先来看看人类的进化史。人类的进化史就是一部乳房的进化史，了解了人类的进化史，也就了解了乳房的进化史。

提到人类进化史，就不能不提达尔文，因为时至今日，达尔文的进化论是阐述人类起源的最完美、最广为众人接受的理论。尽管进化论也有瑕疵，比如“寒武纪大爆发”始终是达尔文生前感到困惑的一个问题——距今 5.3 亿年到 5.4 亿年前，地球上突然出现各种各样丰富的动物门类，成为生命演化史上一个非凡的瞬间。显然，达尔文的《物种起源》对此无法解释。

按照达尔文的进化论，人是由古猿进化而来。达尔文在《人类起源》这本书中，指出人类和现代的类人猿都出自共同的祖先。

达尔文所处的年代，人类化石还没有被大量发现。其后，大量人类化石陆续面世，达尔文的理论得到了很好的证实。现在，绝大多数的科学家都相信了这个观点。只是有个问题依然困惑着科学家：人类是由类人猿进化而来的，那么类人猿又是怎样进化成人呢？

很快，在短短百余年时间里，科学家利用遍及世界各地的人类化石将这个进化过程基本弄清了，即猿进化成人的进程分为四个阶段：早期猿人、晚期猿



从猿进化到人的示意图

人、早期智人和晚期智人。

这其中，不得不提直立人——最早于 100 万至 200 万年之间，地球上出现了直立人，介于晚期猿人和早期智人之间的发展阶段。

为什么要提直立人呢？因为直立行走是古猿进化成人的关键性的一步，也是区分猿和人的关键性标志！

正是由于直立人的出现，所以当其他动物还在将胸部藏着掖着的时候，人类的胸膛已经挺起来了！当然，胸膛挺起来不代表胸部鼓起来——乳房突出，但正是在这之后，女性人类的乳房才逐渐鼓起来，以至形成今天“波涛汹涌”的壮丽景象！

直立带来乳房的突起，这似乎有些匪夷所思，但事情就是这么富于戏剧性，人类乳房的进化史正是从这里走向新篇章！

随之而来的是这样一个问题——为什么人类在直立行走之前乳房不能突起呢？或者说，那么多靠四条腿行走的动物，为什么就不能拥有大乳房呢？

为了透彻地了解乳房进化新篇章，不妨先了解大乳房在进化过程中曾经的尴尬。

探索与发现

人类祖母——露西

1974年，美国考古学家 Donald Johanson 来到埃塞俄比亚，希望能在这块神奇的地方翻出一些早期人类的骨头化石来。烈日炎炎之下，Donald Johanson 面朝沙子背朝天地翻挖地面。功夫不负有心人，他终于发现了一个手臂骨头化石，当他欣喜若狂地继续翻挖时，越来越多的骨头化石开始显露出来。

Donald Johanson 兴奋到了极点！他开着他的“路虎”一路嚎叫地冲回营地，告诉他的领队这个发现。

后来的挖掘证明，这是当时发现的最为完整，也最为古老的早期原始人化石。岩层分析和骨骼分析认为，这是一具 318 万年前的雌性类人猿化石，他们将这个化石叫做“露西”。

为什么叫“露西”？Donald 后来解释说，因为当时营地的帐篷里正放着“甲克虫”的一首歌：《天空里露西的钻石》。

从各个方面来看，“露西”具有早期原始人的特征，如关键性的直立行走。但遗憾的是，“露西”没有头，他们掘地三丈也没找到“露西”的头，而头骨具有非常重要的考古学价值，比如，脑容量的扩大是人类进化的一大特征——最早的人科动物撒海尔人的脑容量大约为 360 立方厘米，北京猿人的脑容量大约为 800 立方厘米，现代普通人的脑容量平均约 1350 立方厘米，不同的脑容量预示着不同的进化程度。

1992 年，Donald Johanson 重返埃塞俄比亚，希望能找到“露西”的头。到达的当天，一个当地土著拿着一个类似人类下颌骨的化石来找他，希望能在他的考古队里得到一个工作。考古队雇佣了他，并且最终在发现那个下颌骨化石的地方找到一个头骨化石，以及其他大量的同期原始人化石（精确的时间估计横跨 40 万年）。

经过实验室分析发现，那个头骨化石属于一个雄性原始人，因为雄性的体型比雌性大一倍。最终，他们也没有找到一个完整的“露西”的头骨化石，而是找到了大量的头骨碎片，后来借助计算机重建，终于为“露西”配上了头。

其后，有科学家通过分析采自全球的现代人的线粒体 DNA（线粒体 DNA 只通过母亲传给子女），发现所有的变异都起源于 20 万年前的非洲，于是，“露西”被通俗地认为是后来所有人种的祖先，现在地球上的 60 亿人都是他们的后代。而在“露西”发现地附近发现的一些雄性非洲南猿，以及一些类似幼年的骨头化石，被称为“第一家庭”。