

健康一家人书系

康



# 乳房

## 就得这样护理

——关爱乳房健康的最佳方法

李瑞华 编著


权威解析——帮您理清观念误区  
数百种妙招——精心呵护乳房健康  
贴心指导——帮您大幅提升女性魅力值



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生

活



# 乳房

就得这样护理!

——乳房护理的权威方法

张其成 著

张其成  
张其成  
张其成

张其成  
张其成  
张其成

张其成 著



健康一家人书系

# 乳房

## 就得这样护理

——关爱乳房健康的最佳方法

李瑞华 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

## 内 容 提 要



这是一本专为女性朋友量身打造的乳房健康书，编者从饮食、运动、生活、用药、理疗等几个方面讲述了女性朋友在日常生活中经常遇到的乳房健康问题，并且细致地介绍了女性朋友所不熟悉的一些乳房保健知识。本书语言简洁精练、通俗易懂，书中介绍的很多养护乳房的方法一学就会，读者不需花费过多时间就能学到自己所需要的知识，并很快运用于实际生活中。

## 前言



日常生活中，女性对于乳房的关爱还只停留在选择合适的内衣上，女性关注较多的也是一些丰胸、隆胸、胸部美容等话题，殊不知，如果没有健康的乳房，这些都只是纸上谈兵。

女性朋友应科学看待乳房健康问题，乳房的健康不仅与饮食有关，而且还和运动、生活习惯等方面息息相关。社会上有很多“平胸公主”，她们为自己的平胸而烦恼。同样的连衣裙穿在别人身上就能突显女性的妩媚，而穿在自己身上却松松垮垮，完全不能突显女性魅力。其实，这就是乳房发育不良造成的。女孩处于青春期时，如果饮食营养跟不上且缺乏运动，再加上站、坐、卧等姿势不正确，就很容易产生胸部发育不良的现象。本书对有益于乳房健康的饮食知识进行了更深入地讲解，可以作为女性乳房保健的向导。

同时生活中的一些小细节，往往不会引起女性的注意。时间一长，就可能影响乳房的健康。例如，喜欢运动的女性，运动时不穿运动内衣，如果运动过于激烈或是时间过长，就可能造成胸部肌肉

的拉伤，严重者可能损伤乳房内部组织。乳房略有异样，却毫不知情，当疾病真的来临时，却又不知所措。要知道，乳房是女性身体最脆弱的部位之一，稍有不慎就会对其造成伤害，引发各种乳房疾病。

对于白领女性来说，工作繁忙且压力大，连吃饭的时间都显得仓促，更何况还要专门运动锻炼胸部呢？别急，本书专为白领一族制定了办公室健美乳房的运动，而且一些其他的日常运动也可在办公室中进行。另外，本书对有益于乳房健康的饮食进行了详细阐述，白领一族用餐时，就可选择益于乳房健康的食物。这样双管齐下，相信缺乏运动的白领也会拥有完美的乳房。

年轻女性往往忙于家庭、工作和学习，很难挑出大段时间仔细阅读各类书籍。因此，本书在编排上，以每小节 300~400 字的形式，介绍了很多乳房保健方面的知识，便于读者翻阅和查找。

相信在本书的帮助下，女性朋友不仅能了解更多与乳房相关的常识，而且能参考使用更多的乳房保养方法，使自己的乳房更加健康美丽！

**编 者**

2011 年 4 月 10 日

# 目 录

## 【第一篇】

### 美女爱美食，吃出乳房健康和美丽

#### 一、饮食丰胸知多少 / 3

美丽乳房是吃出来的 / 3

你选对丰胸时间了吗 / 4

乳房“食友”大集合 / 4

乳房发育的饮食要诀 / 5

乳房的最佳“闺蜜”——胶原蛋白 / 6

胶原蛋白养出好肌肤 / 7

护乳养颜驻青春——猪皮 / 8

咖啡因给乳房瘦身 / 9

良效丰胸美食——酒酿 / 10

丰胸滋补中药材——枸杞子 / 11

健康减肥不减胸——酸奶 / 12

女性雌激素提供者——黄豆 / 13

排毒丰胸“卫士”——玉米 / 14

丰胸抗癌两不误——南瓜 / 14

瘦身丰胸“良药”——苦瓜粉 / 15

丰胸祛斑良品——番茄 / 16

健胃美胸促营养——莴笋 / 17



养颜美胸蔬菜——胡萝卜 / 18

益气丰胸小坚果——核桃 / 19

增乳腺、防衰老——花生 / 19

润肤丰胸法宝——芝麻 / 20

清热丰胸鲜美水果——香蕉 / 21

塑造完美曲线果——鳄梨 / 21

丰胸健美“益友”——酪梨 / 22

丰胸养颜抗贫血——樱桃 / 23

美容丰胸治感冒——枇杷 / 23

健胃润肤又丰胸——菠萝 / 24

减肥丰胸又可口——苹果 / 25

美白圣果——柠檬 / 26

促进乳房细胞发育——木瓜 / 26

## 二、预防乳房疾病的家常食物选择 / 28

吃出健康防治乳癌 / 28

乳房有肿块吃什么 / 29

经期乳房肿胀宜食疗 / 31

红葡萄汁可防治乳腺癌 / 31

女性慎饮白葡萄酒 / 32

饮水也防乳腺癌 / 33

常饮牛奶远离乳腺癌 / 34

多食谷类可防乳腺癌 / 35

豆制品帮助预防乳腺癌 / 36

常喝大酱汤可防乳腺癌 / 36

红皮果蔬防乳腺癌 / 37

多食瓜类预防乳腺癌 / 38

抗癌保健蔬菜——菜花 / 39

能调节内分泌的良菜——海带 / 40

能抑制癌细胞生长——沙丁鱼 / 41

富含柠檬苦素的果皮——橘皮 / 41

杀死癌细胞的中海特产——橄

榄油 / 42

天然抗癌维生素——叶酸 / 43

补充维生素 D 防乳腺癌 / 43

乳腺增生不宜食蜂蜜 / 44

营养过剩可致乳腺癌 / 44

烧烤易致乳腺癌 / 45

过量食用糖及淀粉质食物易患乳

腺癌 / 46

油脂过多增加乳癌风险 / 46

常食鸡肉不利于乳房健康 / 47

乳癌患者不宜多食牛肉 / 48

过量食用柚子易致乳腺癌 / 48

中药进补小心乳腺癌 / 49

滥补雌激素易致乳腺癌 / 50

## 三、做你自己的护胸大厨 / 51

丰胸食谱也分年龄 / 51

“蔬菜之王”——芦笋蔬菜卷 / 52



- 丰胸开胃菜——麻酱白菜 / 53
- 养胸抗癌家常菜——木须肉 / 53
- 营养丰富又丰胸——西红柿炒圆白菜 / 54
- 减肥美胸好食材——山药 / 55
- 养气调血丰胸菜——笋炒肝 / 55
- 温补益气护乳房——莴笋炒牛肉丝 / 56
- 护骨丰胸粥品——黄豆鸡翅羹 / 57
- 美胸安神去疲乏——龙眼炖甲鱼 / 57
- 丰胸养生佳肴——银杏鸡丁 / 58
- 美味丰胸佳肴——木瓜饭 / 59
- 风味野菜小吃 / 60
- 味美又补乳——豆浆炖羊肉 / 61
- 顺肝调经护胸汤——玫瑰香附汤 / 61
- 健康美味丰胸汤 / 62
- 护胸养胃主食——小米烙饼 / 63
- 益气暖乳佳肴——五彩豆腐 / 64
- 开胃护乳粥——八宝粥 / 64
- 滋阴补乳菜——四喜丸子 / 65
- 催奶通乳菜——粉蒸鲫鱼 / 66

## 【 第二篇 】

### 美女爱运动，塑出乳房健美好身材

- 一、简单易行的家庭丰胸小运动 / 69
- 适当运动可防乳腺癌 / 69
- 运动中如何保护乳房 / 70
- 防伤害选择运动文胸 / 71
- 运动丰胸首选俯卧撑 / 72
- 挺胸收腹美胸运动 / 73
- 锻炼胸肌腱胸运动 / 74
- 昂首挺胸健身运动 / 74
- 抬臂运动帮助挺胸 / 75
- 单腿推臂健胸运动 / 76
- 背后握手健胸操 / 76
- 挥臂振动健乳运动 / 77
- 呼吸运动也丰胸 / 78
- 扩胸运动打造美丽乳房 / 78
- 扭转脊柱亦丰胸 / 79
- 伸臂健胸运动 / 80
- “八”字运动美胸部 / 81

- 锻炼肌肉丰胸运动 / 82  
 静止运动丰胸法 / 83  
 强脊美体丰胸运动 / 83  
 跪地前趴护胸运动 / 84  
 左蹲右伸丰胸操 / 85  
 脚勾肘,提高胸部柔韧度 / 86  
 俯卧运动丰胸法 / 86  
 平衡运动丰胸法 / 87  
 跪着也能健胸美乳 / 88  
 健胸健体就来爬楼梯 / 89  
 简便易行的坐式丰胸运动 / 89  
 压墙运动也健胸 / 90  
 美化胸部线条的日常健胸操 / 91  
 健胸平行操 / 91  
 绷紧胸部来做操 / 92  
 “C”字型美胸操 / 93
- ## 二、古今传承的健胸招式 / 95
- 健胸美乳猿啼操 / 95  
 美胸鸟伸操 / 96  
 健胸鸟飞操 / 96  
 虎扑动作健胸部 / 98  
 后坐虚踏健胸法 / 98  
 模仿熊扑也健胸 / 99  
 飞翔运动美容胸部 / 100  
 优美瑜伽美胸运动 / 100  
 自由瑜伽丰胸运动 / 101  
 太极健胸运动法(一) / 102  
 太极健胸运动法(二) / 103  
 太极健胸运动法(三) / 104  
 太极健胸运动法(四) / 104  
 太极健胸运动法(五) / 105  
 强身美胸操(一) / 106  
 强身美胸操(二) / 107  
 强身美胸操(三) / 108  
 强身美胸操(四) / 108  
 强身美胸操(五) / 109
- ## 三、健身房里的美胸运动 / 111
- 健身房中的循环健胸法 / 111  
 哑铃运动健胸部 / 111  
 另类哑铃健胸法(一) / 113  
 另类哑铃健胸法(二) / 113  
 引体向上健胸运动 / 114  
 双杠运动锻炼胸部 / 115  
 拉力运动健胸法 / 116  
 划船器也能健胸部 / 117  
 射箭运动健胸部 / 117  
 跑步锻炼促胸发育 / 118  
 打球健身又健胸 / 119

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 游泳美胸好方法 / 120             | 白领女性办公室的健胸运动<br>(二) / 128 |
| 拉丁舞丰胸运动 / 120             | 白领女性办公室的健胸运动<br>(三) / 128 |
| 丰胸美臀的肚皮舞 / 121            | 白领女性办公室的健胸运动<br>(四) / 129 |
| 水中丰胸操 / 122               | 白领女性办公室的健胸运动<br>(五) / 130 |
| 丰胸健乳操(一) / 123            | 白领女性办公室的健胸运动<br>(六) / 131 |
| 丰胸健乳操(二) / 124            | 产后健胸运动(一) / 131           |
| 丰胸健乳操(三) / 125            | 产后健胸运动(二) / 132           |
| 丰胸健乳操(四) / 125            |                           |
| 四、特定人群的健身运动 / 127         |                           |
| 白领女性的办公室健胸运动<br>(一) / 127 |                           |

### 【 第 三 篇 】

#### 美女爱生活,乳腺疾病隐患无处躲

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 一、生活中呵护乳房的妙策 / 137   | 酸乳酪帮你紧胸 / 142        |
| 乳房的五大黄金线 / 137       | 保养胸部——蜂王浆丰胸膜 / 143   |
| 女性眼中的完美乳房 / 138      | 将乳腺癌扼杀在萌芽之中 / 144    |
| 善待乳房 / 139           | 做自己的乳房“园丁” / 144     |
| 白领如何呵护乳房 / 140       | 未婚女性易患乳腺炎 / 145      |
| 让乳房之花开的更加持久 / 140    | 老年斑——乳房“危险信号员” / 146 |
| 人工流产——乳房健康“杀手” / 141 | 挑灯夜读伤乳房 / 146        |
| 简易护胸小窍门 / 142        | 辐射让乳房之花凋谢 / 147      |
|                      | 乳房与乳腺疾病 / 148        |

合理“浇灌”乳房之花 / 148

“性福”让乳房更幸福 / 149

乳房胀痛因为“不性福” / 150

乳房之花的完美标准 / 151

让乳房和你一起安心入睡 / 151

减肥不减乳房健康 / 152

髋骨与乳房的秘密 / 153

乳腺癌与隆胸 / 154

过度隆胸危害大 / 154

## 二、让乳房平安度过特殊时期 / 156

经期乳房护理 / 156

经后乳房自检 / 156

孕产期乳房保健 / 157

孕中乳头清洗需谨慎 / 158

乳头凹陷别着急 / 159

产后揉奶须小心 / 159

产后乳房护理知多少 / 160

你会正确挤奶吗 / 161

哺乳期慎防急性乳腺炎 / 162

奶疖不可怕 / 163

哺乳不会让美丽减分 / 164

## 三、胸罩——乳房的“守护天使” / 165

胸罩选择面面观 / 165

别让不合适的胸罩伤害乳房 / 166

巧辨胸罩型号小窍门 / 167

娇小形胸部选择胸罩有妙招 / 167

你的胸罩穿戴正确吗 / 168

如此穿戴有肩带胸罩 / 169

街边胸罩不能买 / 169

给胸罩放个假 / 170

胸罩何时下班 / 171

胸罩清洗不容忽视 / 172

不要性感要健康 / 173

## 四、好心情好乳房 / 174

自我催眠使你的胸部更美丽 / 174

乳腺癌和性格不是亲戚 / 174

好心态——乳腺癌的天敌 / 175

保护乳房 以笑为先 / 176

乳腺增生是气出来的 / 177

偶尔让自己忧郁一点 / 177

释放压力,赶走增生 / 178

孤独带来乳腺癌 / 179

## 【第四篇】

## 美女爱享受,中医理疗呵护美丽乳房

## 一、按摩丰胸又护胸 / 183

深入认识丰胸精油 / 183

精油丰胸美乳 / 184

自制胸部按摩油(一) / 184

自制胸部按摩油(二) / 185

胸部按摩应注意什么 / 186

穴位按摩护胸法 / 187

点压按摩乳房法 / 187

摩擦按摩乳房法 / 188

揉捏按摩乳房法 / 189

抖动按摩乳房法 / 190

推挤胸部按摩法 / 190

抚摸胸部按摩法 / 191

乳房叩击按摩法 / 192

按摩脊柱健胸法 / 193

按摩全身,胸部受益 / 193

沐浴按摩丰胸法 / 194

水疗按摩可丰胸 / 195

热敷呵护乳房法 / 196

刷胸辅助按摩法 / 197

精油按摩可丰胸 / 197

红外线按摩丰胸法 / 198

推提乳房按摩法 / 199

平行压乳丰胸法 / 199

## 二、中医理疗保乳房 / 201

刮痧也能护乳 / 201

点穴+刮痧,丰胸好方法 / 202

刮痧可防治乳腺增生 / 203

胸部刮痧应小心 / 203

针灸丰胸安全可靠 / 204

针刺治疗乳房发育不良 / 205

针灸治疗急性乳腺炎 / 206

乳腺癌的针灸辅助疗法 / 206

拔罐丰胸的好处 / 207

胸部拔罐的注意事项 / 208

什么是光波灸疗法 / 209

光波灸疗法治疗乳腺病 / 209

新型物理疗法治乳腺增生 / 210

电针围刺法治乳腺增生 / 211



## 【第五篇】

### 药物,合理用药才能保护女性美丽

- 一、不可小视的乳房疾病 / 215
  - 乳房疾病有哪些症状 / 215
  - 乳头发痒不可小看 / 216
  - 什么是副乳 / 217
  - 不可忽视乳房小疙瘩 / 217
  - 乳房肿块的分类和特点 / 218
  - 非哺乳期应重视乳房溢液 / 219
  - 乳房痛不一定就是乳腺癌 / 220
  - 重视绝经后的乳房疼痛 / 221
  - 经期乳房疼痛易患不孕症 / 222
  - 乳房疼痛需谨慎用药 / 222
  - 急性乳腺炎和炎性乳癌 / 224
  - 预防乳腺炎先防乳腺堵塞 / 224
  - 乳腺炎应及时治疗 / 225
  - 初产妇更应防急性乳腺炎 / 226
  - 分阶段治疗乳腺炎 / 227
  - 非哺乳期乳腺炎容易误诊 / 227
  - 非哺乳期乳腺炎如何治疗 / 228
  - 正确看待乳腺增生 / 229
  - 乳腺增生应重视乳房上方 / 230
  - 乳房不疼也可能患乳腺增生 / 231
  - 乳腺增生的危害 / 231
  - 乳腺囊性增生病高发的原因 / 232
  - 易与乳腺增生混淆的疾病 / 233
  - 乳腺增生应防癌变 / 234
  - 乳腺增生会影响生育吗 / 234
  - 乳腺纤维瘤可致不孕症 / 235
  - 正确认识乳腺纤维瘤 / 236
  - 乳腺纤维瘤的症状 / 237
  - 少女患乳腺纤维瘤如何治疗 / 238
  - 治疗乳腺纤维瘤应防恶变 / 239
  - 何时手术治疗乳腺纤维瘤为宜 / 239
  - 乳腺纤维瘤手术治疗误区 / 240
  - 乳腺纤维瘤手术治疗的注意事项 / 241
  - 女性为什么易患乳腺癌 / 242
  - 乳腺癌的高危人群 / 242
  - 乳腺癌手术后如何预防复发 / 243
  - 切掉乳房能预防乳腺癌吗 / 244
  - 乳腺癌患者 HER2 受体过多 / 245
  - 乳腺应定期检查 / 246

## 二、乳房疾病,如何用药 / 248

关爱乳房勿滥用药 / 248

周期性乳腺疼痛怎样用药 / 249

经期乳房疼痛慎用藥 / 249

乳房疼痛的几种原因 / 250

乳房肿块宜用什么药 / 251

乳房湿疹可能是癌变信号 / 252

乳房湿疹如何用药 / 252

治疗乳房湿疹的外用药 / 253

乳腺癌患者自行选药需知 / 254

治疗乳腺癌的方法 / 255

低剂量持续用药治疗乳腺癌 / 255

综合疗法治疗乳腺癌 / 256

阿司匹林降低乳腺癌患病率 / 257

治疗乳腺癌慎用紫杉醇 / 258

治疗乳腺炎的药物 / 258

急性乳腺炎如何用药 / 259

治疗急性乳腺炎的 4 种药 / 260

乳腺增生用药方法 / 261

治疗乳腺增生的常用药物 / 262

治疗乳腺疾病的小秘方 / 263

## 三、治疗乳房疾病,少不了中药 / 264

中医眼中的乳腺增生 / 264

中医辨证治疗乳腺增生 / 265

乳腺增生的中药外治疗法 / 265

急性乳腺炎的中药治疗 / 266

消肿止痛良药——蒲公英 / 267

抗癌良药——西黄丸 / 268

抗癌佳肴——珍香胶囊 / 268

抑癌良药——复方斑蝥胶囊 / 269

油酸抗癌制剂——鸦胆子油口服

乳液 / 270

抗肿瘤药膏佳品——蟾乌巴布

膏 / 270

镇痛抗癌良药——博生癌宁 / 271

抗癌专用药——消癌平片 / 272

第  
一  
篇

**美女爱美食,吃出乳房健康和美丽**

