

[英] 雪莉·阿彻 著

[英] 妮尔·沃克 配图

张书勤 译



美胸秘籍

MEI XIONG MI JI

把自己最美的胸部展示出来

本书能为每一种胸型制

- ◎ 胸部挺翘练习
- ◎ 产后胸部调理
- ◎ 胸部抗衰老训练



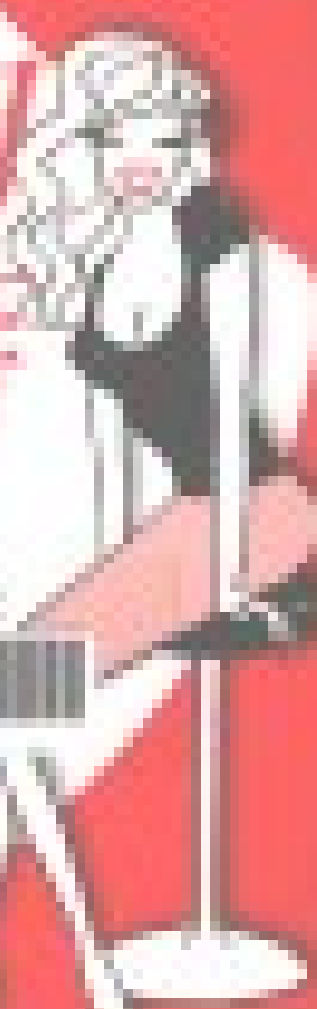
 中国纺织出版社

中国首部
丰胸秘籍
丰胸专家
王桂华 著



丰胸秘籍

WANG GUIHUA / 著



把自己最美的曲线展现出来

丰胸秘籍——丰胸专家王桂华



ISBN 7-5019-4500-0

定价：28.00元

ISBN 7-5019-4500-0

中国医药出版社

中国医药出版社

美胸秘籍

[英] 雪莉·阿彻 著

[英] 妮尔·沃克配图

张书勤 译



美胸秘籍

把自己最美的胸部展示出来

[英] 雪莉·阿彻 著
[英] 妮尔·沃克 配图
张书勤 译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的乳房是最美丽的。乳房保养得好,女人将永远有魅力。本书以不采取手术的方式,为每一种类型的胸部制订独特的美胸方案,有效帮助女性塑造最完美的胸形。本书还吸收了不少好莱坞顶级造型师的实践经验。不仅具有胸部挺翘的练习,也有产后胸部调理、胸部抗衰老、丰胸或缩胸等内容,按照本书的讲解进行尝试,将使你的身材由内而外地调整到最佳状态。

Text copyright © 2007 by Shirley Archer

Illustrations copyright © 2007 by Neryl Walker

This translation of **Busting Out: Putting Your Best Breasts Forward** is published by arrangement with **Chronicle Books LLC** through Rightol Media in Chengdu.

本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)。由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2011-7012

图书在版编目(CIP)数据

美胸秘籍/(英)雪莉·阿彻著;张书勤译.—北京:中国纺织出版社,2012.6

ISBN 978-7-5064-8454-1

I. ①美… II. ①阿… ②张… III. ①女性—乳房—保健—基本知识
IV. ①R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052597号

策划编辑:刘晓娟	责任编辑:宗 静	特约编辑:刘丽娜	版权编辑:徐屹然
责任校对:梁 颖	责任设计:何 建	责任印制:何 艳	

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3.75

字数:77千字 定价:22.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

献给所有女人，
无论老幼，
同时献给爱护
欣赏她们的男士们。

愿每个女人都能
释放所能，秀出真我，
在生命中的每一天，
展现自己
最美丽的风采。

非常感谢希拉·瑞佛斯、简·艾尔代尔、法比耶娜·吉雄-林肯、马阿尼·范威克、琼·蒂梅尔、戴德丽·伯克、凯瑟琳·托马索、戴安娜·桑斯、丹妮尔·瓦霍夫斯基、约琳·阿内洛等人在时尚、护肤和美妆方面与我的无私分享。特别感谢黛布拉·洛克的深度介绍；感谢玛丽亚·阿伊罗普洛斯的艺术见地；感谢凯·麦圭尔和佐兰·波波夫专业的摄影技术；感谢拉德拉小组的意见，包括：劳伦·施克安道尔、诺埃尔·赫斯特、苏珊娜·塞帕斯、苏珊·斯维特、迪·怀特、摩根·勒法费、莫妮卡·鲍迪奇、贝丝·杰里韦特等。诚挚感谢妮尔·沃克的精妙配图，这些配图带着才华与女性之美，有未经雕琢的朴实感。万分感谢约迪·戴维斯·马尔肖与我一样相信本书能成功。非常感谢凯特·普劳蒂帮我纠正偏差。我要拥抱我的姐妹乔治亚·阿彻与她的丈夫安东尼·多米尼奇，一直以来他们都支持着我。深深感谢我敬重的蕾内·艾兴贝格尔，是她发现了属于我自己的美丽，激励我展示出来，分享自己的经验。

目 录

引言	8
----	---

1 你已具备的条件

你的乳房 和各种支持	12
---------------	----

2 舒展准备

伸展运动， 展示体型	18
---------------	----

3 拉提挺拔

强健运动， 提升并支撑你珍贵的乳房	40
----------------------	----

4 敢于袒露

塑造诱人肩臂

曲线的强健训练

74

5 完美需要胸罩

合适的胸罩和泳衣

才能防止乳房下垂

92

相关资料:

颈部、前胸、

乳房护理产品

114

胸罩

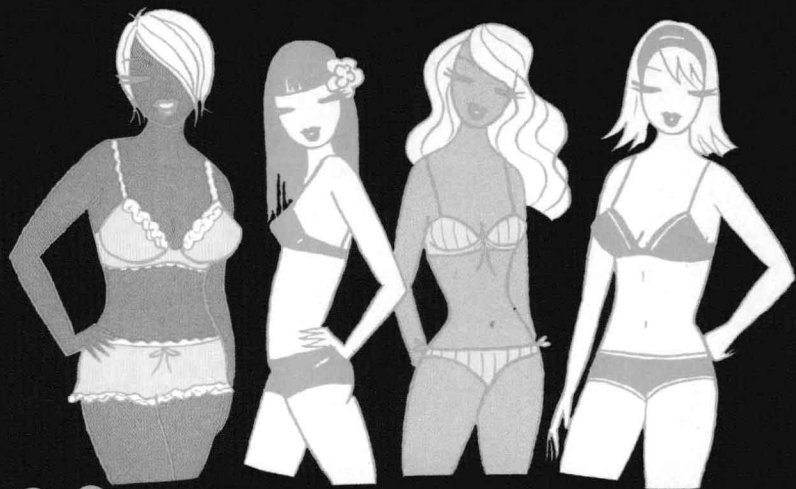
116

运动胸罩

118

快速指南

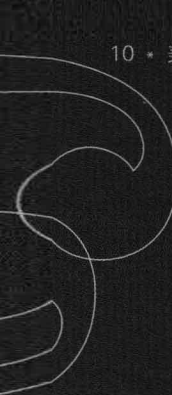
119



引言

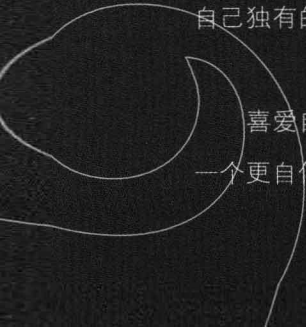
女人的乳房是美丽的。无论时尚的潮流如何更迭，一条美丽的小黑裙也永远不会过时。同样，保养得好的胸部，也永远拥有诱惑力。它的美不在于它的形状、大小，不管是奥黛丽·赫本的高贵迷人，还是玛丽莲·梦露的性感魅惑，美丽，是从A杯延展到D杯且各具风情的。关键在于，我们要了解自己具备的条件，并将自己独具的魅力发挥至极致。

本书将以不采取手术的方式，制订独特的方案，有效地帮助你塑造自身最优美的胸形。过去我曾为许多女性制



的建议，帮助你最好地展示自己所具备的条件。今天，明星们的美更加多元化，远远胜过从前。不管她们的罩杯是否丰满，她们都能根据自己的条件，呈现出自己最美丽的一面，你一样也能做到。我将在书中分享明星们的宝贵方法。我特别用了一整章的内容介绍胸罩和泳衣的挑选，由服饰专家提供穿着搭配建议，教你仅靠穿戴即可立显丰满，尽显迷人风采。

胸部是具有很很多情感元素的话题焦点。媒介创造了丰乳细肢的女性形象——球形的胸部圆润高耸且结实，这导致我们身边的多数人认为，天然的自己反而是有缺陷的。这种数字化的丰乳细肢形象仅是一种想象的产物，并不真实，没有女性天生具备这样的条件。你只需看看过去几十年电影中的女星就会发现，美丽存在于各种体形中。《美胸秘籍》将帮助你实现属于自己的美丽，不管是大胸部、小胸部，还是普通胸部，你展现出的都是自己独有的魅力。



喜爱自己，接受现有的自己，是找出最美的自己——一个更自信、更美丽的自己的第一步。你對自己滿意最重

要，否则，世界上的任何装饰都不能改变你。事实上，女性的美丽是由内而外的。有很多客户这样问我：“如果我接受现在的自己了，那我还需要改变自己吗？”不，当然不用。你接受了自己的那一刻，你便开始闪耀自我光辉。

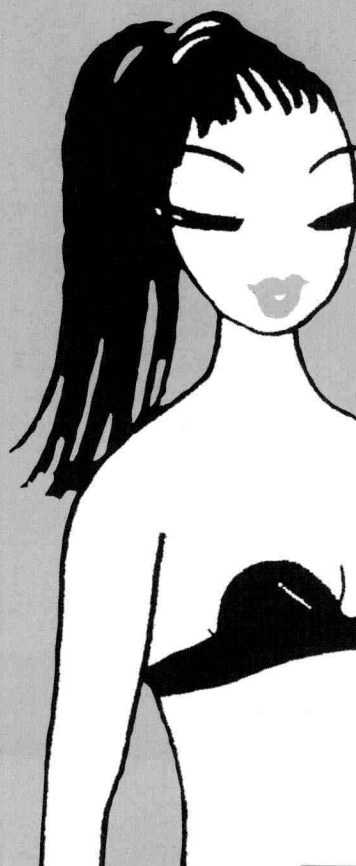
《美胸秘籍》介绍了与胸部挺拔有关的所有事情，让你为自己是如此美好、如此完美、如此性感和令人惊叹而自豪。胸部一直就是女性特征的表现。现在，我们应该重新展现我们的胸部，以个人光彩展现它们，应该再次展示胸部的所有美丽称谓，表现我们的胸部所具有的女性魅力，也应该打破所有既有的对美丽的成见，拥有属于自己独特的女性魅力。女士们，善待自己的“好姐妹们”，让乳房变美吧！



你的乳房和
各种支持

你已具备的
条件

1





乳房，被幻化成美妙的文字，被人顶礼膜拜，无数人念想它，将它描绘作画，将它雕刻成像——一个仅是无肌肉的脂肪堆积，包含乳腺的部位，受到如此对待，不得不说是种荣幸。



单就乳房的解剖内容而言其实非常简单。胸壁的肌肉组织在锁骨和胸腔之下，被乳腺组织覆盖。假设胸壁就像一排书架的背靠架，而乳房就是它的书架。每个成熟的乳房内是一个乳腺组织，腺体分为多个乳腺叶，用来分泌乳汁，腺叶对应应有输乳管，将乳汁输向乳头。一侧乳房一般有5~9个乳腺叶。在女性的哺乳期，乳汁经由多个输乳管，从乳腺叶导至乳头上的小孔，其原理与洒水壶喷口的水流类似。女性乳房组织的多少厚薄因个体差异较大，在人生不同时期也有不同。

乳房结构并不具有肌肉组织，但它有起固定及支撑作用的纤维组织。纤维组织包括库珀氏韧带，以最先对其定

