

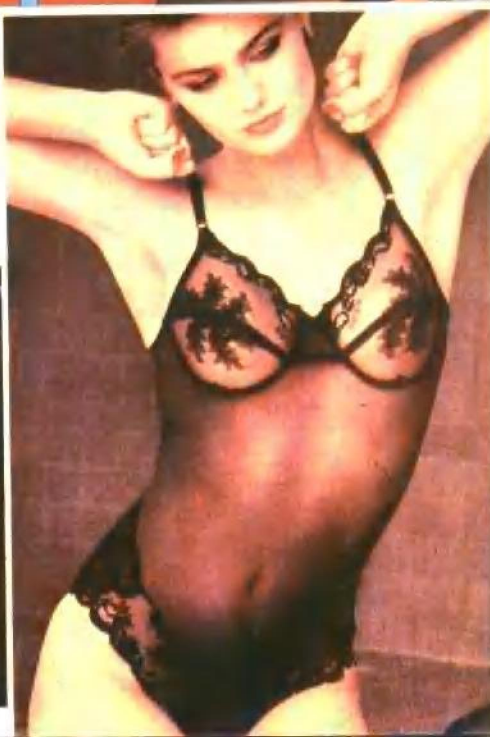


河南科学技术出版社

赵洪 魏丹

乳房的健美

RU FANG
DE
JIAN MEI



87
R173
28

河南科学技术出版社

赵洪 魏丹

乳房的健美



B

329311

乳房的健美

赵 洪 魏 丹

责任编辑 赵怀庆

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 7 印张 133千字

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数: 1—36,360册

统一书号14245·134 定价1.70元

内 容 提 要

胸部的健美，是女性美的重要标志，本书即分四章对乳房的健美作了介绍。第一章介绍乳房的解剖与生理，第二章介绍乳房的保健，第三章重点介绍乳房健美的意义、乳房健美的标准、促进和保持乳房健美的具体方法以及乳房健美器械和乳房整形、修复等，第四章简略地介绍了乳房常见病的诊断与治疗。本书内容新颖丰富，图文并茂，适合城乡广大读者阅读。

前 言

新的时代，新的生活，造就了新一代女性。新一代的女性具有不同于传统美的新的女性美；新一代的女性具有融东西方特色于一体的新的女性美。女性的美既有具体的形体本身色彩、线条、质感的美，又有具有诗情、画意、乐境的美。那迪斯科节奏中的款款舞步，那工作小憩中的细腰舒展，那座谈会上的云鬓轻掠，那林荫树下的回眸一笑，那运动场上的眉展头扬，无不具有一种动态的美。

女性的美，美在发，乌黑、发亮，轻如丝，香若兰，披在肩上，美如流动的波浪。女性的美，美在目，水灵灵秋波含情脉脉，回眸一笑百媚生。女性的美，美在唇，朱唇未启笑先闻。女性的美，美在脸，那润泽而微红的双颊透着甜蜜的微笑。

在女性美中，最富有魅力的，非胸部莫属了。其健美处，又以线条感殊强的乳峰为最。人们常说的“曲线美”（还包括细而有力的腰肢与圆满而不显下坠的臀部），首先就美在这一对耸起的乳峰。具有丰满富有弹性而不下垂、侧视有明显的“耸起”的乳峰，才能显出女性特有的健美。

胸部的健美，是女性美的重要标志。健美的胸部，是女

性健美中最显著、最魅人眼目、最令人赞赏不已的。那么，怎样才能使胸部丰满、永葆青春活力呢？怎样才能有效的防治一些常见乳房疾病呢？我们编写这本小册子，就是为读者，特别是为女读者解决这两个问题的。希望我们书中所介绍的内容，能对追求美的读者有所帮助。由于我们才疏学浅，书中恐有错误之处，还望医学、体育、艺术界的同仁及广大读者赐教斧正。当然，外在的美必须与内在的美相一致，才能达到完美的境界。从某种意义上说，内在的美更重要和受人尊重，这是不言而喻的。

本书在编写时，参考了一些有关书籍，作为参考文献列于书后；此外，还参阅了《健与美》、《大众医学》、《祝您健康》、《中国妇女》、《健康》、《新体育》、《现代生活》、《现代家庭》及《中国食品》等刊物上的有关文章，在此一并向有关作者、编者致谢。

赵 洪 魏 丹

1985年10月

目 录

第一章 乳房的解剖与生理	(1)
一、乳房的发生、发育和变化	(1)
(一) 从文王四乳谈乳房的发生、发育和 变化	(1)
(二) 乳房发育的调节因素	(11)
二、乳房的解剖	(12)
(一) 乳房的位置	(12)
(二) 乳房的形态	(14)
(三) 乳房的主要结构	(14)
(四) 乳房的血液循环	(17)
(五) 乳房的淋巴循环	(19)
三、乳房的生理	(20)
(一) 内分泌对乳房的作用	(21)
(二) 乳汁的生产、调节及成分	(25)
第二章 乳房的保健	(33)
一、简述怎样保养乳房	(34)
二、青春期乳房的保健	(36)
(一) 束胸对女青年身体的影响	(37)

(二)	乳罩的作用及戴乳罩的注意事项	(38)
(三)	怎样选购乳罩	(39)
(四)	月经前的乳房肿胀	(45)
三、	妊娠、哺乳期乳房的保健	(48)
(一)	乳头畸形的矫正	(48)
(二)	乳房卫生	(51)
(三)	哺乳影响乳房的健美吗?	(52)
(四)	合理的哺乳时间及正确的哺乳姿势 ..	(53)
(五)	按摩减轻乳胀	
	——谈乳房的充盈及乳汁淤积	(55)
(六)	产后少乳、无乳该怎么办?	
	——乳房小奶就少吗?	(58)
(七)	早产妇乳汁的营养成分	(63)
(八)	哺乳期要小心用药	(64)
	附(一) 怎样用牛奶或羊奶哺乳婴儿	(65)
	附(二) 橡胶奶嘴的开口方法	(67)
第三章	乳房的健美	(68)
一、	乳房健美的意义	(68)
二、	乳房健美与乳房类型的关系	(74)
三、	什么是乳房健美的标准	(76)
四、	国外对女性体形美的看法	(82)
五、	为什么要进行乳房健美的锻炼?	(84)
六、	怎样才能达到乳房的健美?	(87)
七、	乳房的生活保健与健美	(88)

八、食物对乳房健美的影响	(90)
(一) 食物与全身健美的关系	(90)
(二) 食物对乳房健美的影响	(111)
九、驼背的防治与乳房健美	(116)
十、健美训练中应注意的几个问题	(119)
(一) 怎样呼吸?	(119)
(二) 怎样安排锻炼内容? 什么时间锻炼较 好?	(119)
(三) 准备活动及练后肌肉放松	(120)
(四) 体弱有病者能不能参加健美锻炼? ...	(120)
(五) 练习作动的组数和次数	(121)
(六) 健美运动受不受年龄限制?	(122)
(七) 健美锻炼对营养卫生的要求	(122)
十一、介绍三种健美训练法	(122)
(一) 循环训练法	(123)
(二) 固定重量训练法	(124)
(三) 塔式训练法	(124)
十二、气功乳房健美法	(126)
十三、乳房按摩健美法	(133)
(一) 理疗法	(134)
(二) 抚摸法	(134)
(三) 持刷按摩法	(134)
(四) 搽油按摩法	(135)
(五) 腰脊刷擦法	(136)

(六) 关元按压法	(136)
(七) 红外线按摩法	(136)
(八) 叩击按摩法	(137)
十四、乳房沐浴健美法	(137)
十五、乳房健美操ABC	(139)
十六、乳房健美操AⅠ型(韧度型)	(140)
十七、乳房健美操AⅡ型(力度型)	(143)
十八、乳房健美操B	(146)
十九、乳房健美操C	(148)
(一) 器械规格	(148)
(二) 场地	(149)
(三) 步骤	(149)
二十、床上简易乳房健美操	(152)
二十一、乳房健美与哑铃锻炼	(154)
二十二、乳房健美哑铃操A	(158)
二十三、乳房健美哑铃操B	(161)
二十四、高标准的胸部健美运动	(165)
二十五、速隆美与丰乳霜能使乳房增大吗?	(168)
(一) 速隆美丰乳器	(169)
(二) 丰乳宝	(169)
二十六、妇女的乳房切除后能修复吗?	(171)
二十七、利用硅橡胶进行乳房增大和再造	(173)
二十八、肥大、下垂的乳房能进行缩小整形吗?	(175)
(一) 下垂型	(175)

(二) 肥大型(巨乳症)	(175)
二十九、乳房平坦又不愿做手术, 该怎么办?	(179)
三十、乳房细小该怎样着衣打扮?	(179)
三十一、让健美的乳房更长久	(181)
第四章 乳房常见病的诊断与治疗	(183)
一、幼儿乳房增大与性早熟	(183)
二、乳房出现肿块怎么办?	(184)
三、未婚少女为何分泌乳汁?	(187)
四、通过乳头分泌物来帮助诊断疾病	(189)
五、急性乳房炎与乳房脓肿	(191)
(一) 急性乳房炎的发病因素	(192)
(二) 急性乳房炎的临床表现	(194)
(三) 急性乳房炎的治疗	(194)
(四) 急性乳房炎的预防	(199)
六、乳腺癌	(199)
(一) 乳腺癌的发病情况与病因	(199)
(二) 乳腺癌的临床表现与分期	(203)
(三) 乳腺癌的早期诊断与自我检查	(206)
(四) 乳腺癌的预防	(209)
(五) 乳腺癌的治疗	(209)
(六) 乳腺癌手术后的康复锻炼	(211)
主要参考文献	(213)

第一章 乳房的解剖与生理

一、乳房的发生、发育和变化

生命之泉——乳房。十月怀胎，一朝分娩，自从婴儿呱呱落地，便吸吮着母亲的乳汁长大，人类就是这样一代一代繁衍的。乳房是人体的哺乳器官。那么，乳房是怎样发生、发育的呢？其中又有哪些变化？乳房的构造如何？它具有哪些生理功能呢？乳房又是怎样产生乳汁的呢？这些不但是本书读者所关心的问题，而且只有当你知道这些以后，才能正确地使用、保护和锻炼你的乳房，从而使你能有个健康美丽的乳房，进而使你有个健康美丽的体型。同时，弄清这些问题，对于掌握各种乳房疾病的发生规律，从而进行有效的防治也是十分必要的。

（一）从文王四乳谈乳房的发生、发育和变化

随着周文王励精图治、安邦兴国的宏鼎大业的垂留史册，同时也留下了一个“文王四乳”的美妙传说。在科学技术高度发展的今天，人们自然不会去相信那些“人有四乳，大福大贵”的迷信传说，但人为何会有四个乳房呢？却是不少人知其然而不知其所以然却又想弄明白的问题。

人体只有一对乳房，超过这个数字在医学上称之为多乳畸形。多余的乳房称为副乳。多乳畸形是一种先天性畸型，可能具有遗传性。

当胎儿体长 4 毫米，也就是怀孕 1 个月左右时，胎儿的各个脏器和胚芽才形成。这时，在胸腹两旁自腋至腹股沟的连线上，由外胚层的上皮组织，发生 6 ~ 8 对乳头状的很小突起，即为乳房的原基，这一连线称为乳腺发生线（图 1）。乳头和乳房的数目、位置，可随胎儿发育过程而异常。在正常情况下，除胸部的一对乳房原基外，其余的乳房原基都在出生前退化消失。若多余的乳房原基不退化，就会在出生后发育形成多余的乳房或者多余的乳头，这就是多乳畸型（图 2）。由于先天性的乳房原基在出生前全部退化（或只剩一个

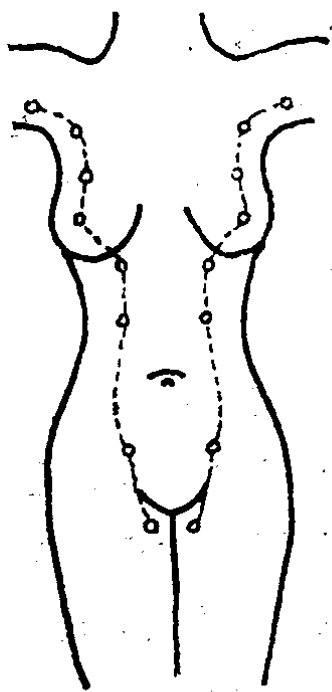


图1 多乳头的解剖位置（乳线）

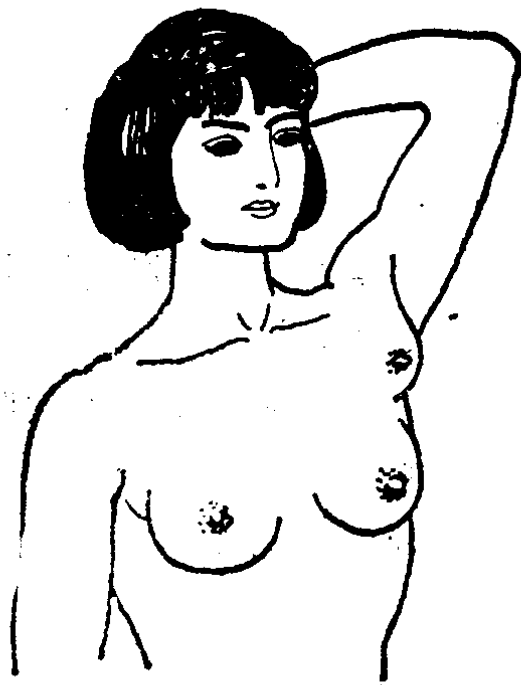


图2 多乳畸型

未退化)，即表现为先天性缺少一侧或双侧乳房，这种情况极为少见。

下面，按各个不同时期来阐明乳房的发生、发育和变化。

1. 婴幼儿时期

出生1个月以内的新生儿乳房很不发达，仅有几根主要的腺管，也没有性别上的差异。其中约60%的婴幼儿在出生1周左右，在乳头下可触及蚕豆大的硬结，肿胀、发红，甚至从乳头流出少量乳汁样的分泌物来，有人将这种现象称为“新生儿乳房炎”。其实，这并不是感染和发炎，而是一种生理性的乳房肿大，属乳腺正常的生理活动，是母体通过胎盘遗留在新生儿体内的雌激素发生作用，促使新生儿乳腺发生活动的结果。这种现象多无需特殊处理，2周左右可自行消退。极个别的婴幼儿，可延续1~2个月之久。有些家长对这种新生儿正常的乳房肿胀认识不清，误以为是炎症感染，擅自给予按摩、涂药、挤压等处理，这样不但不能消肿，反而会引起细菌感染，使乳房红肿与化脓，这在医学上叫着新生儿急性乳腺炎。有些幼儿还需要作切开排脓，甚至留下疤痕，影响将来乳腺的分泌功能，还有可能造成乳头退缩。但是，也有个别的新生儿在没有外界刺激影响下，也会在新生儿乳房肿胀的基础上合并感染。这时就应到医院诊治，切忌自行处理，这一点，做为一个年轻的母亲是应该了解的。

随着婴幼儿体内遗留的雌激素的排出，新生儿乳房的这种暂短的正常肿胀活动便停止了。整个过程约需6个月左右，

以后乳腺便处于幼年期的静止状态并一直持续到青春前期（图3）。

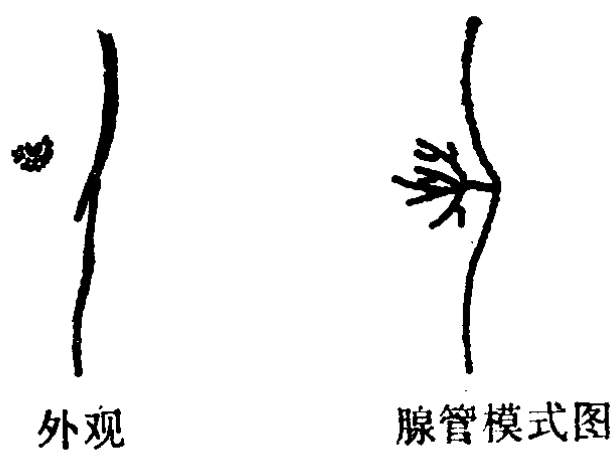


图3 幼女的乳房

2. 青春期

人体有一个最主要的内分泌器官叫垂体，位于颅脑里面，它分泌各种激素，直接控制人体的生长和发育，

也促进卵巢的生理

活动。由于卵巢的发育和逐渐成熟，随之分泌雌激素和孕激素，从而刺激乳腺开始发育。人类自性变化到成熟，大多需3~5年，女性在12、13~17、18岁之间。所以，女孩从12~13岁起，乳房逐渐增大。但是，卵巢的卵泡还未成熟，大多数女孩尚无月经，这时的乳腺不很发达，主要是乳头增大，乳腺叶间的脂肪细胞含量较少，即脂肪较少，结缔组织含量丰富，触摸起来比较硬韧。此时腺管增多并且分枝，好象树枝一样，逐渐越分越多，同时腺泡也开始形成和发育（图4）。通常经过3~4年的发育，随着月经的来潮，在15~17岁时，乳房发育基本成熟，乳腺、乳晕、乳头增大成型，乳晕、乳头的着色亦基本完成，脂肪组织也相继增多，乳腺发育成均匀的圆锥形。在乳腺管末端的顶端有成群形成腺泡芽的细胞，成为妊娠前的状态。

3. 月经期

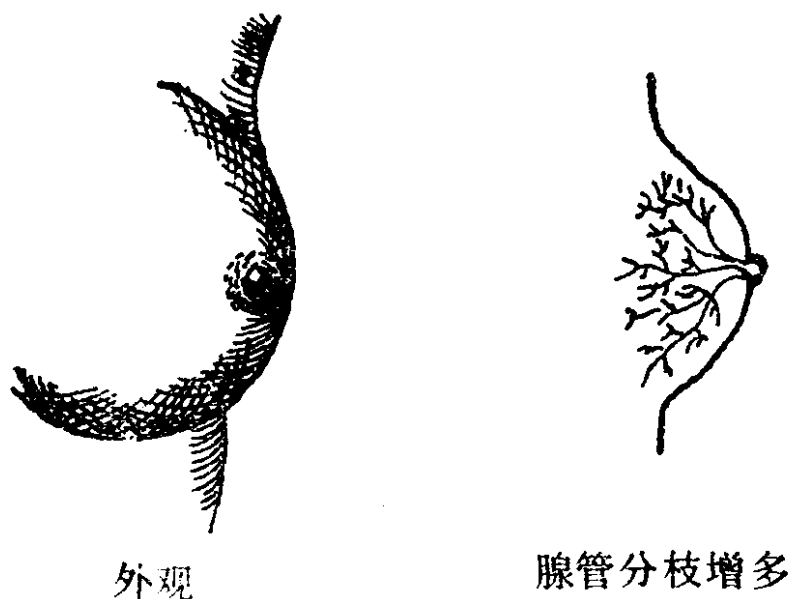


图4 青春期发育后的乳房

月经的开始标志着性及乳腺的成熟，卵巢开始分泌卵泡素和孕酮，刺激乳腺组织使其增殖胀大，导管增多，叶间结缔组织和脂肪组织也增多。随着激素水平的周期变化，乳腺组织亦出现周期性变化——周期性的增生及退化复原。在月经前期，乳腺呈增殖性的改变，如腺管的扩张，上皮的继续分化增生，新生腺泡的形成，腺管及腺泡中可见分泌物的积存，乳管周围结缔组织增生、水肿。上述改变使乳腺变得较大且质韧，触之呈小结节状。大多数妇女可感到乳房发胀、不适或轻微疼痛及压痛。月经后缓解或消失。当然，因各人的身体素质不一样，反应的轻重也不一样，也有人无任何感觉。当月经开始到月经后1周左右，上述生理改变逐渐退化至复原。此时腺泡上皮消失，分泌物不见，小乳管和末端管萎缩，乳腺变小而软。一直到下一个周期又重新开始呈增殖性改变，如此周而复始。这些变化，都是在卵巢的作用下进行的。

4. 妊娠期

妊娠对乳房的发育影响最大，可以说，只有在妊娠期，乳房才最后发育成熟，为分泌乳汁和哺乳做好了充分的物质准备。妊娠期乳房表现出十分明显的变化，这些变化也常作为诊断是否妊娠的辅助征象：第一，乳房进一步增大、丰满，尤其是初产妇更为明显；第二，出现“初晕”，即妊娠初期乳头周围的乳晕颜色加深，逐渐呈褐色，直至黑色（图5）；第三，出现“乳晕结节”，在乳晕区出现许多皮肤小结节（图5），由米粒到绿豆大小不等，这是乳晕腺增生和变大所致；第四，发生乳头凸出和竖起，妊娠早期可以看到乳头变硬、增大、凸出、挺立；第五，乳房表面静脉弩张，这是由于乳房血液循环进一步增加所造成的；第六，可分泌出一点乳汁，称为初乳，大约在妊娠第3个月末，挤压乳房可见有稀薄的乳汁流出；第七，出现“次晕”，一般在妊娠第5个月，在原来乳晕的周围又出现一圈皮肤色素沉着（图5）。

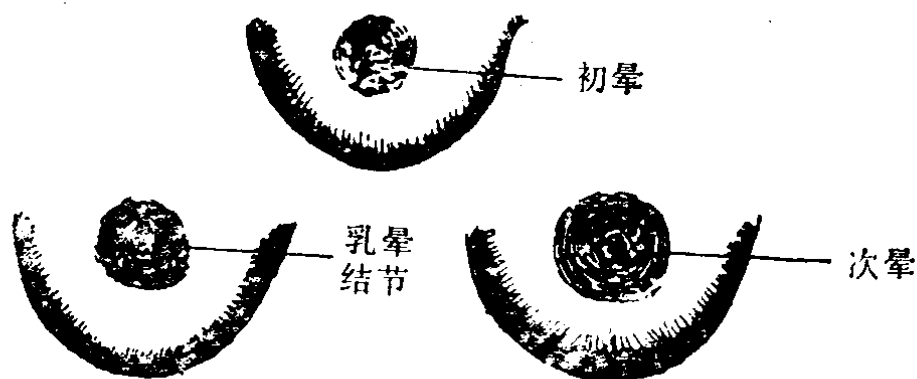


图5 妊娠期乳房外观的变化

妊娠期除乳房外观发生明显变化外，乳房内部结构也在发生变化。首先是乳腺腺体发生明显的改变，腺管进一步增