

乳房

保健按摩

彩色图谱

福建科学技术出版社



做女人「挺好」！
挺拔的乳房人人羡慕，
它是女性性成熟的象征，
也是女性曲线美的关键，
更是女性健康的重要标志。
乳房保健按摩，
将使广大女性拥有
丰满而又健康的乳房，
令爱美的女性觉得：
做女人，挺好！



王青 编著

福建科学技术出版社

乳房保健按摩

彩色图谱



图书在版编目(CIP)数据

乳房保健按摩彩色图谱/王青编著.-福州:福建科学技术出版社,2002.2

ISBN 7-5335-1918-3

I.乳… II.王… III.乳房-妇幼保健-按摩疗法-图谱 IV.R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第088758号

书 名	乳房保健按摩彩色图谱
作 者	王青
出 版 行	福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/64
印 张	3.625
字 数	77千字
版 次	2002年2月第1版
印 次	2002年2月第1次印刷
印 数	1-6 000
书 号	ISBN 7-5335-1918-3/R·418
定 价	20.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

一、认识乳房

1. 乳房的位置 / 1
2. 乳房的形态 / 2
3. 乳房的结构 / 3
4. 乳房的血供 / 4
5. 乳房的发育 / 5
6. 乳房的功能 / 8

二、乳房自我保健

1. 青春哺乳期乳房保健 / 13
2. 妊娠期乳房保健 / 21

3. 哺乳期乳房保健 / 29
4. 断乳后乳房保健 / 38
5. 更年期乳房保健 / 46
6. 乳房自我检查 / 56
7. 沐浴乳房健美法 / 68
8. 乳房偏小的保健 / 70
9. 乳房偏大的保健 / 79
10. 乳房下垂的保健 / 89
11. 乳房不对称的保健 / 98
12. 乳头内陷的保健 / 107

三、乳房疾病防治

1. 青春期乳房肿胀 / 117
2. 经前乳房肿胀 / 127
3. 孕期乳房综合征 / 139
4. 产后乳房肿胀 / 147
5. 产后缺乳 / 155
6. 溢乳 / 163
7. 乳头皲裂 / 170
8. 乳腺炎 / 177
9. 乳腺增生病 / 189
10. 更年期乳房综合征 / 196

11. 乳房外伤 / 204
12. 乳房切除后遗症 / 208
13. 隆胸术后综合征 / 215

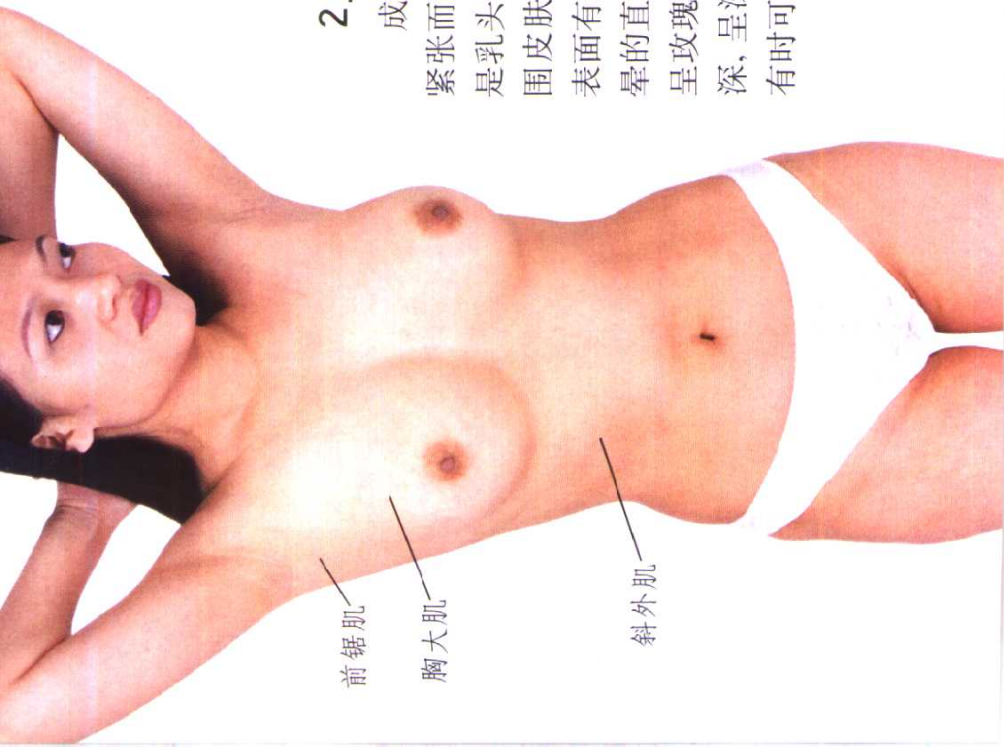


一、认识乳房

乳房是哺乳动物共同的特征，一般成对生长，两侧对称。

1. 乳房的位置

乳房位于胸前部，胸大肌和胸筋膜的表面，上起第2~3肋，下至第6~7肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。乳头平第4肋间隙或第5肋水平。



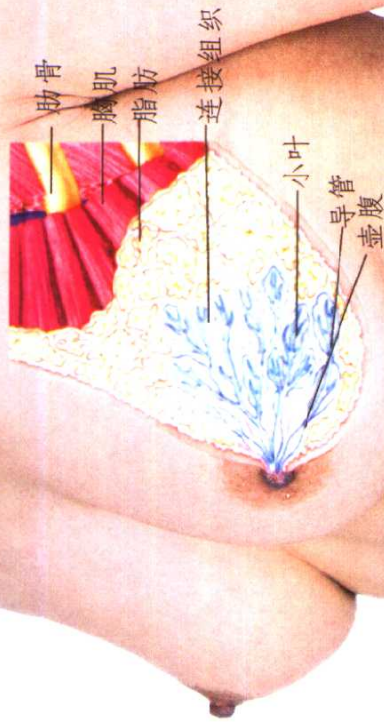
2. 乳房的形态

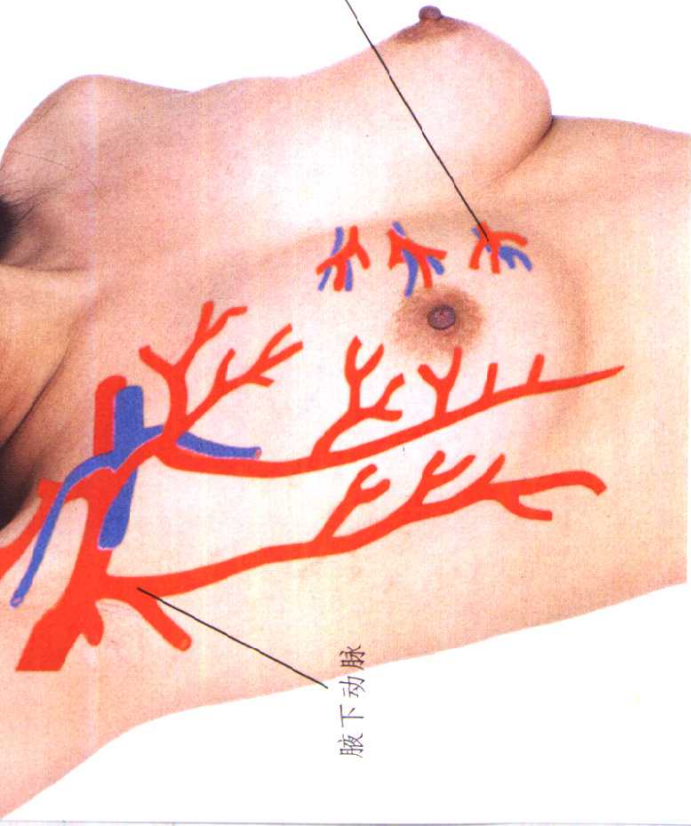
成年女性(未产妇)的乳房呈半球形,紧张而有弹性,两侧基本对称。乳房中间是乳头,其顶端有输乳管的开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区为乳晕,表面有许多小隆起,其深面即乳晕腺。乳晕的直径为3~4cm,色泽各异,青春期呈玫瑰红色,妊娠期、哺乳期色素沉着加深,呈深褐色。乳头、乳晕处的皮肤较薄,有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

3. 乳房的结构

乳房由皮肤、乳腺和脂肪组织构成。其纤维组织向深面发出许多小隔，将乳腺

分成15~20个乳腺小叶，以乳头为中心呈放射状排列。每叶有一输乳管，在靠近乳头处输乳管扩大成输乳管窦，其末端变细开口于乳头。





乳房内部动脉的分支

腋下动脉

4. 乳房的血供

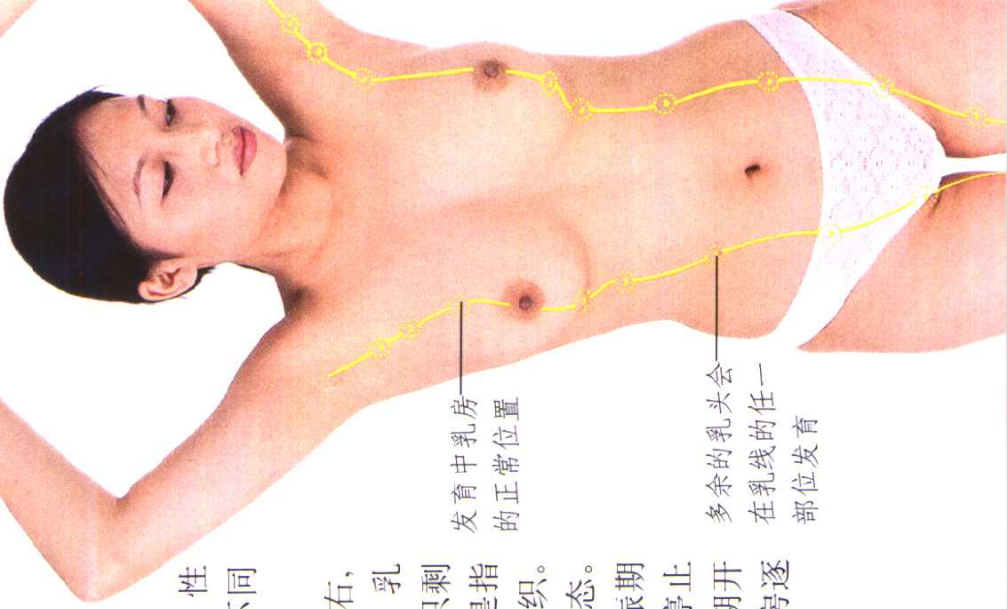
乳房分布着丰富的血管，对乳腺起到营养和维持新陈代谢的作用。动脉把高氧血液从心脏输送至胸廓和乳房，静脉又把低氧血液输回心脏。乳房的动脉供应主要来自：腋动脉的分支、胸廓内动脉的肋间分支及降主动脉的肋间血管分支。流经乳房的静脉血经肋间静脉与腋下静脉、颈外静脉汇集，共同流入心脏。

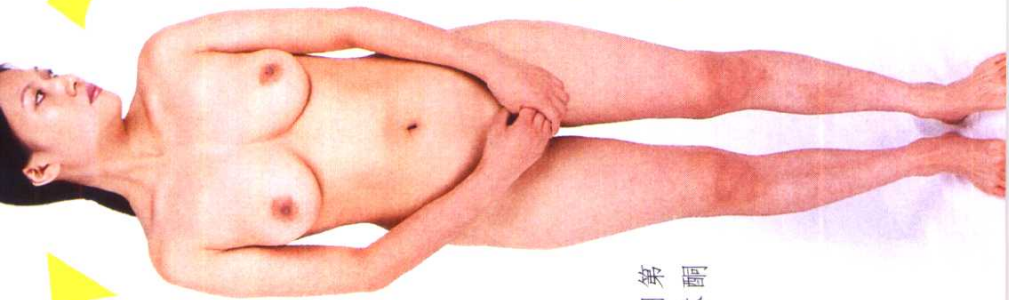
5. 乳房的发育

乳房的发育经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。

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，乳腺从腋下延伸至腹股沟，后来逐渐消失，只剩下胸膛下半部的两个乳苞。副乳与多乳是指正常乳腺外，在乳线的位置形成的乳腺组织。

婴幼儿期，乳腺基本处于“静止”状态。女性乳房于青春期后开始发育生长；妊娠期和哺乳期，乳腺增生，乳房明显增大；停止哺乳后，乳腺萎缩，乳房变小；自绝经期开始，由于卵巢内分泌激素逐渐减少，乳房逐渐萎缩。





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

青春期开始，由于受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期。经历青春后期，乳腺组织已趋完善，进入了性成熟期乳腺。在每一月经周期中，随着卵巢内分泌激素的周期性变化，乳腺组织也发生着周而复始的增生与复旧的变化。经前会引起乳房胀大，乳头变得敏感或有疼痛感。

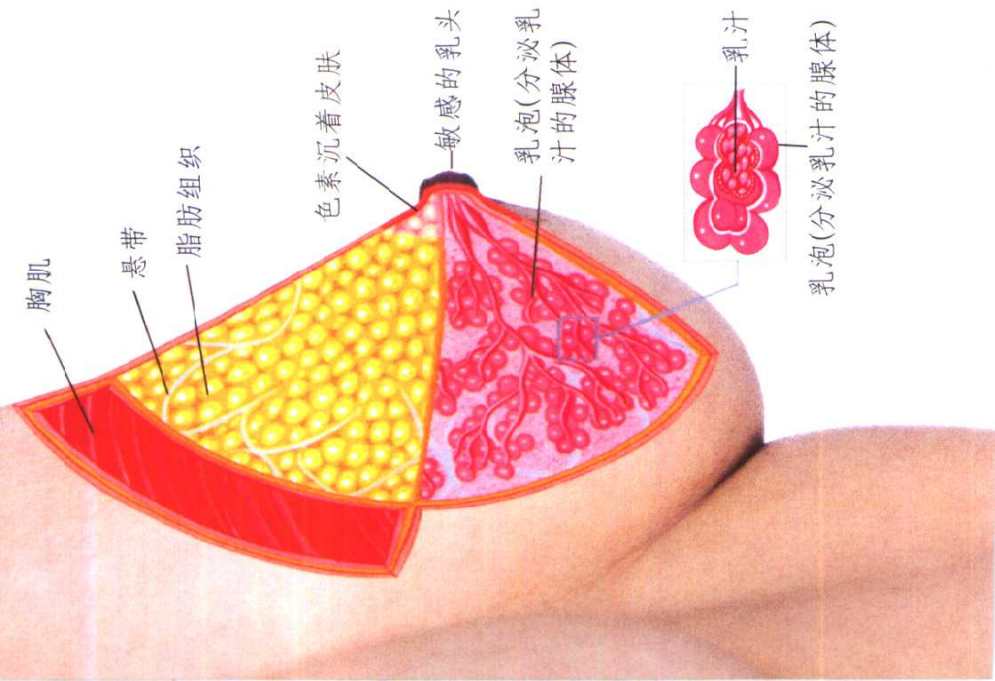
怀孕期间，乳腺为适应这时特殊的生理需求而发生一系列变化，乳房得以胀大。

怀孕期间乳房会胀大



6. 乳房的功能

(1) 哺乳：哺乳是乳房最基本的生理功能。乳腺是由许多腺小叶构成的，其基本结构包括腺泡(或称乳泡)和导管。怀孕期间，由于各种内分泌激素的影响，腺泡和导管开始发育，腺泡分泌的乳汁首先进入腺泡腔，腺泡周围的肌上皮细胞收缩时，挤压乳汁使之沿着与腺泡相连的小导管流出，许多邻近的小导管汇集成大导管，形成输乳管，开口于乳头顶部。产后再在大量激素的作用下及婴儿吸吮的刺激下，乳房开始规律地产生并排出乳汁，供婴儿成长发育之需。



(2)第二性征：乳房是女性第二性征的重要标志。拥有一对丰满、对称而外形漂亮的乳房也是女子健美的标志。可以说，乳房是女性形体美的一个重要组成部分。



——颈脖：第三级动情区

——乳房：第一级动情区
尤其是乳头

——大腿：第二级动情区

(3) 参与性活动：在性活动中，乳房是女性除了生殖器官以外最敏感的器官。

· 动情区 身体的某些部位对于性刺激特别敏感，它们被称为动情区。



神经汇集至乳头，
使之特别敏感

· 神经传导 乳头、乳晕

处的神经末梢丰富，感觉敏锐。感觉神经可以传导诸如抚摸、疼痛和温度之类的信息。



每次专注于
一个乳房
用手指抚摸
您的乳房



· **乳房反应** 在触摸、爱抚、亲吻等性刺激时，乳房的反应可表现为：乳头勃起，乳房表面静脉充血，乳房胀满、增大等。