

私房丰胸秘笈

绝对诱人的——

时尚家4



量身订做丰胸计划
6大穿衣诀窍，穿出迷人曲线
82种食谱吃出傲人身材
美而挺的丰胸法
丰胸究竟自保守则

伊犁人民出版社

时尚家 (共10册)

作 者	云 雨
责任编辑	韩新帮
装帧设计	黄 镇
出版发行	伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号)
文案编辑	杜 娟 张 扬
经 销	新华书店
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	30
字 数	1000千字
版 次	2004年2月第2版 2004年2月第1次印刷
印 数	1~1000套
书 号	ISBN 7-5425-0603-X/J·89
定 价	(10册) 148.00元

前言

前言

Foreword

爱自己，更爱乳房



只要是一个女人，而且是爱美的女人，你千万不要说自己从来没有丰胸的念头，因为，你可能只是将这想法压抑下来，或是高傲地不愿意承认自己这种想要更美丽的念头！

其实，美丽无罪，追求丰满傲人的胸部曲线更是你与生俱来的权利！而且，幸而为女人，你应自豪于拥有这一对美丽的器官，陪你走过青涩尴尬的岁月，分享许多私密情事，也让你在许多特殊场合与时

刻，真正体会到身为一个女人所应享受的感动与骄傲。

所以，你应该爱你的乳房，以一种更细腻宝贝的心情。

这本“私房丰胸秘笈”虽名为丰胸，但其实是针对各年龄层、不同需求的女人而设计的“疼惜乳房书”。

对于发育中的少女，本书中有各种好吃的丰胸药膳、菜肴

和运动，希望能帮助你促进乳房发育，拥有令人自傲而美丽的胸型。

而对于发育已臻成熟的女人，除了可利用丰胸食疗与运动来对抗地心引力，持续保持其坚挺丰满外，本书中有关于各种隆乳产品与丰胸手术的介绍，也能满足你另一种需求。重要的是，即使已过了发育阶段，但每月生理期前后的最佳丰胸时机，也是你不能错过的哦！

而在大小与罩杯之外，我们知道，健康的乳房更是值得珍惜的。有鉴于乳癌发生率已高居妇癌发生率的第三名，所以，本书也提供了最详尽的乳房疾病与预防乳癌等资讯，让你能全面捍卫咪咪的健康！

亲爱的你，何不从现在开始，重新认识你的乳房并用心呵护，让她以最动人的姿态，散发出特属女人的娇媚？



CONTENTS

第 1 篇

满意你的胸部曲线吗?

- 6 追求丰满的胸围是道德的!
- 8 认识你的咪咪
- 10 不同年纪, 不同重点
量身订做你的**丰胸计划**
 - 含苞待放的小女孩
 - 魅力日增的成熟女人
 - 独具孕味的准妈妈
 - 散发光辉的新手母亲
 - 功成身退的黄金女郎



第 2 篇

美而挺的丰胸法宝

饮食篇

- 20 丰胸食物在哪里?
- 22 大啖美食, 好吃的丰胸菜!
- 28 七大传统丰胸药材
- 30 丰胸药膳
让你吃出**丰润好身材!**

按摩与运动篇

- 36 “指”日可待的丰胸效果
- 38 运动, 让咪咪 UP UP!

胸罩篇

- 42 穿错胸罩, 当心咪咪缩水变形!
- 44 认识内衣, 挑选最适合你的内在美!
- 46 看时机挑内衣
依发育、胸型与场合选择合适内衣
- 52 胸罩的清洗与保养

姿势篇

- 54 五大错误姿势
让胸部看起来更**无料!**

穿衣篇

- 56 六大穿衣诀窍
塑造傲人胸部曲线

第 3 篇 隆乳手术知多少?

62 神奇的胸部“造山运动”
什么是**隆乳手术**?

65 我想要隆乳!
隆乳手术完全自保守则



第 4 篇 掀开丰胸广告的神秘面纱

70 美胸丰胸课程

美容中心的金字招牌

72 我可以相信丰胸广告吗?

丰胸效果，令人心动!

- 按摩霜•丰胸贴片•丰胸丸•健康食品
- 淡化乳晕素•调整型内衣•真空吸盘



第 5 篇 健康咪咪

78 呵护乳房，从每月自我检查开始

80 你绝不能掉以轻心的!

认识乳房常见疾病

83 乳房重建手术，让你重拾自信

86 **拒绝乳癌六大原则**

90 附录：局部瘦身按摩法





6 追求丰满的胸围是道德的！

8 认识你的咪咪

10 不同年纪，不同重点
量身订做你的丰胸计划

- 含苞待放的小女孩
- 魅力日增的成熟女人
- 独具孕味的准妈妈
- 散发光辉的新手母亲
- 功成身退的黄金女郎

happy with breasts?

第一篇 满意你的胸部曲线吗？

爱美是女人的天性，

美丽是丰胸的原动力！

青春期的你怎样才有良好的发育呢？

成熟期的你是不是还有长“大”的希望呢？

快来看看这里，

针对不同年纪，

给你不同重点的丰胸计划！



追求丰满的胸围 是道德的

重视乳房，就像善待一位老交情的闺中密友般，
我们愿意付出真心的关怀、愿意共享美貌与健康、
愿意让彼此的回忆长长久久……



翻开这本书的你，可能正是初初长成的青春年少，也可能是正值亭亭玉立的花样年华，或者已是一位成熟有致的女性；而不管你已走到哪个年龄、不论你结婚与否，你们都共同拥有一位携手走来、日夜相随的亲密伙伴——乳房。

嗨！我长大了

试着回忆一下，你与她的交情是怎么开始的？当你听到她的第一声问候时，心中产生了什么感觉？是期待、欣喜，还是

迫不及待地想要遮遮掩掩？你的第一件胸罩是怎么来的？是妈妈送的？还是跟同学又羞又好奇地到专卖店买的？

不论你与她的第一次亲密接触是怎么展开的，而带给你的回忆又是好是坏，反正你与胸部的交情，就是透过荷尔蒙的穿针引线这么地定下了，并且在你的一生中，担负着极为重要的角色。

那么，到底有多重要呢？

女人的骄傲——乳房

从生理的角度来看，无疑地，乳房是一种明显易见的女性特征，也是待哺婴儿吸收营养的器官，她总以敏感而多面貌的姿态，陪伴你度过各个人生阶段，在你的平常日子、月经期间、怀孕过程，都会随着你内在生理的节奏时

而安静、时而活跃。在你心目中，她的地位更是数一数二，因为她在你展现女性魅力时发挥了加分的效果，更在你哺育婴儿时彰显了母爱的特质。

由此，乳房之于女人的重要性已充份表露，而正因为她是如此地重要，每一个女人无不渴望拥有一对紧挺丰满的乳房，让自己在抬头挺胸、举手投足间更添女性魅力与丰采。

爱美是权利，健康是义务

但是，可不是人人都知道让胸部美丽的秘诀喔！怎么吃？怎么按摩？怎么运动？怎么穿衣？都是有方法的，而对隆乳手术、丰胸产品有点心动的你，更需要多吸收一些相关的资讯，才不会花了大钱却只买到伤心和失望。

对于胸部，你尤其不能忽略的一个观念就是——

knowledge

乳房，
巧夺天工的艺术品

caution

自古今中外所流传下来的艺术品种中，女人的乳房曲线一直是深受艺术家青睐的，不论是雕塑、画作，不论是尽情展现，或是酥胸半露，皆生动地刻划出女性乳房的多样表情，既性感而又纯洁，既原始而又精巧…。

知道吗？这份好礼同样存在于你的身上，下次沐浴时，不妨停下梳洗的脚步，仔细瞧瞧镜前乳房的身影，或许你会发现，其实，她并没有想像中地令人不满意，其实你真正需要的是个健健康康的胸部。

想强调的一点是，能达到丰胸效果的方法很多，传统的食物疗法、现代的整形科技，都能帮助你完成丰胸美梦，但不论你选择的是何种方法，希望你的出发点皆是基于珍爱自己的身体，而不只是为了符合他人的期望。如此，罩杯的尺寸才不会形成你的负担，乳房也才能成为属于你自己的，独一无二的艺术品。



“健康的胸部最美丽”，毕竟一切外在的美丽都仰赖于内在的健康，千万不要等到原来光滑、圆润的乳房变得伤痕累累了才四处求医，那就已经太迟了！

乳房是女性与生俱来的亲密伙伴，问问自己，你想让这段情谊中途生变、痛苦分离吗？还是期望彼此能够互相陪伴，美丽得长久呢？



认识你的咪咪

忌讳人家说你“胸大无脑”吗？

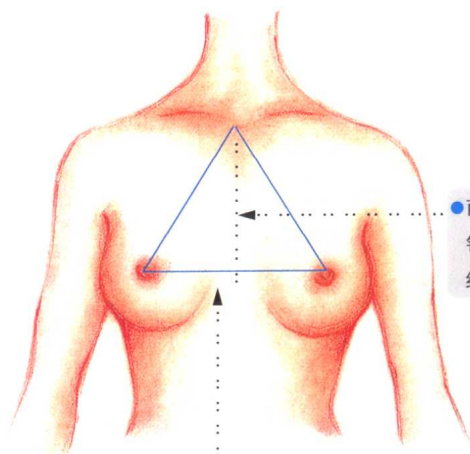
那么，在你进行“罩杯UP！UP！”计划之前，赶紧让脑袋里的知识也同步升级吧！

皮肤下的秘密——认识乳房

你一定会记得好朋友的生日、星座、喜欢什么颜色、讨厌什么食物，但你却可能对胸前的亲密伙伴一无所知，这可不行喔！因为如果没有具备一些对乳房的知识作为基础的话，可是会对之后进阶的丰胸计划有所阻碍的哦！现在你想知道决定胸部大小、影响胸部形状的关键是什么吗？就从这里开始，让自己的知识与罩杯同步升级吧！

胸部的黄金比例

如果锁骨的中线点与两边乳头的连线，可以构成一正三角形的话，即是个坚挺漂亮的完美胸型。



●两乳头中点与
锁骨中点的连
线约19~22公分

●两侧乳头连线
约16~17公分

knowledge



乳房的构造 让你知道

脂肪组织

决定胸部大小的关键就是这里了！脂肪组织负责填满乳房其它部位，使乳房向外凸出，成为类似半球体的形状；由于每个人的脂肪含量皆不相同，因此就产生胸部大小的差异，所以，胖胖的女生通常乳房较丰满的道理就在这里。

纤维组织

塑造胸部形状的“幕后推手”终于现身了！纤维组织分布在乳房表面皮肤下，分隔并支撑各个腺体组织，再连接到胸肌上；纤维组织包括皮下结缔组织、库柏氏韧带等构造，其中又以库柏氏韧带支持乳房大部份重量，帮助保持坚挺外形，不过女性若多次怀孕、太过肥胖，或者是渐渐老化，都会使库柏氏韧带日渐松弛而造成胸部下垂。

乳头

当乳头受到吸吮或其它刺激时，乳头上细小的肌肉纤维便会收缩，而使乳头直立突出。

乳头

乳晕

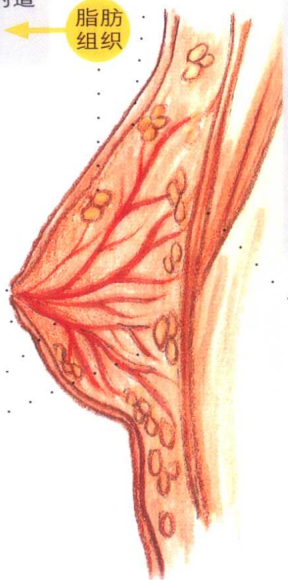
乳房腺体

乳晕

位于乳头的周围，乳晕上有皮脂腺凸起；乳头与乳晕的颜色，主要决定于遗传因素，一般人以为“乳头、乳晕呈现粉红色才是处女”，实际上是非常错误的观念。

乳房腺体

每一乳房约有15~20个乳腺腺体，虽然所占比例不多，却是乳房内部的主要构造；从乳头处开始呈放射状排列，乳腺末端有数百个乳叶，再由许多小的乳腺汇成大的乳管，最后通到乳头。



纤维组织

脂肪组织

胸肌



测量过自己的胸型后，你给自己打了几分？

如果你觉得自己的胸部争气得很，胸型之完美几乎无可挑剔，那么在恭喜你之余，还要提醒你，天生丽质还是要搭配后天勤劳保养的哦！

但是，若你自认胸型是差强人意、徘徊在及格边缘，甚或是极度地不满意，也毋须再垂头丧气下去啦，因为，接下来为你量身订做的丰胸计划，将要告诉你如何针对自己的年龄阶段，从衣着、饮食、运动等各方面下手，认真照顾属于自己的乳房，让“她”可以从容自豪地陪伴你迎接人生中各个时期的挑战。

你一定要记得，女人的胸部可是很有个性的，当你细心体贴地对待她时，她就会慷慨地报以娇俏动人的微笑；但如果你老是忽视，甚至粗鲁地对待她，那么不仅看不到她美丽的笑容，还可能连一些病变都上身了，自己仍浑然未知呢！

不同年纪，不同重点

量身订做你的丰胸计划

不同时期，就该给乳房不同重点与程度的呵护，
然后，她才能以最适切美丽的姿态，
展现出你的万种风情…

point



含苞待放的 小女孩



发育期，是一个充满探索的阶段，不仅思想、心理等持续成长，身体也不断地在蜕变。

由于现代小女孩发育得早，大概从9、10岁开始，可能初潮还未来临之前，乳房就会先感受到体内荷尔蒙的驱动，开始产生轻重不等的胀痛感，并且乳头也会从原本二个平坦可爱的小点点，逐渐隆起凸出，周围的皮肤颜色也会变深，形成乳晕。

衣着秘诀

小女孩这时候若穿上较合身的衣服站在镜前，已

看得到二个呼之欲出的小点点，甚至在上体育课跑跑、跳跳的时候，已会对随着身体上下晃动的乳房感到不好意思，那么，就代表你该开始穿上适合的胸罩了；这么做，除了可表示礼貌、避免尴尬外，也是为发育中的乳房提供一层贴心的保护，隔离外衣与胸部间的磨擦。

在胸罩的选择方面，以材质轻柔舒适、透气度佳、伸缩性良好的纯棉胸罩为挑选原则，款式上则以后扣式较为理想，因较能随乳房尺寸的发育变化作调整。

不过可别因为太急着想朝性感、魅力的大人世界前进，而只注重胸罩上有没有漂亮的蕾丝、有没有撑托作用的钢圈、无肩带的效果又如何…等，其实，如果真想以后有个美丽动人的胸型，还是不能太心急哦！因为这个时期的胸部还

在发育中，不断变大的乳房最怕不当地压迫、圈制住，所以，那些强调有集中、托高效果的机能型内衣还是等长大一点再穿，再此之前，先挑件简单又有弹性的舒适胸罩吧！

饮食对策

从发育开始，有人只需要三、四年乳房即发育成熟，有人却可能经历了九、十年还是未发育完全，除了遗传因素外，饮食习惯也在此期产生了极大的影响力，换句话说，想要有丰富的胸部，这个时期，就是最好的奠基期！

发育期的女生最忌讳过度的节食、减肥，因为若

乳头穿洞、
魅力加分？

caution

新新人类的花样百出，最近居然还对自己的乳房动上脑筋，若是刺青还不打紧，但是要在乳头上穿洞戴饰品可就得三思了！因为乳头可不比耳朵，不但穿起洞来痛得厉害，而且还会破坏乳房的乳腺以及乳头的输乳管，若再受到病菌的感染，那可就一点都漂亮不起来啦！

没有在这段发育时期，给予乳房最需要的营养补给，当然也就很难有“突飞猛进”的成绩了，也就是说“又要马儿好，又要马儿不吃草”是不可能的！

到底要怎么吃，才能帮助小女孩胸部的发育呢？

此期的饮食原则，除了每天均衡摄取新鲜的五谷根茎类、奶类、蛋鱼肉鱼类、蔬菜类、水果类及油脂类的食物这外，你还可以多补充一些蛋白质、铁质、钙质，对女性荷尔蒙的分泌都会很有帮助。而本书中的各种丰胸药膳更是可以多加利用。

此外，为了健康着想，要记得少吃一些高热量或油炸的速食，以免丰胸不成，反而伤了身体。

运动重点

乳房刚开始发育的小女生总会有点害羞，以至于双肩不自觉的内缩，甚至弯腰驼背！但是，由于此时亦正值骨骼身型的发育期，无论走路或坐姿等，一定要注意要抬头挺胸，以免妨碍乳房与骨骼体型的发育；平时亦可抽空多做些简单的运动，如张开双臂的跳跃运动、扩胸运动，借由适当、重点的运动帮助胸肌更加结实，辅以营养的吸收，可让胸部肌肉的发育更结实，胸型更漂亮。

小女生需要的帮忙

身体突然产生了变化，不明究理的小女生很容易产生不安、害羞，甚至害怕的情绪，尤其是乳房的发育不像生理期那般隐密，它是表现于身体外的，如果这时母亲或长辈没有在旁陪同成长，那么小女生面对这种自然的生理发育却不知所



措，就可能产生排斥或错误观念，甚至养成驼背的习惯以掩饰日渐隆起的乳房，长久下来，不仅会影响体态，也会让日后胸部发育的情形大打折扣。

所以，在这段小女生发育的时期，有个在旁给予关心、灌输正确观念、纠正错误行为的长辈（尤其是母亲），可是非常重要的喔！

青春期的男生也会长胸部？

know

在青春期以前，如果没有靠发型、衣着帮助区分的话，我们很可能会将胸部同样平坦的小女生误认为小男生；而一旦进入青春期，女生的胸部就会开始发育，在体型上与男生产生较大的差别。

但你知道吗？不仅女生，男生在此时也会察觉到一丝乳房胀痛的感觉，有些男生的乳房还会些微微地隆起呢！但可别以为是上帝搞混了性别，这种现象不久后就会自然消退，不用太担心。





认知篇

point

量身订做丰胸计划

♥ 魅力日增的成熟女人



当乳房的发育告一段落后，乳房的大小、形状也日趋稳定，你也渐渐地习惯胸前这位好朋友的存在，开始懂得去欣赏她、展现她，甚至为她感到自豪，同样的，在此时，你也开始舍弃一些较为中性化的衣物，懂得为自己挑选一些令人眼睛一亮，更女人风情的服饰，来突显这份上天所赋与的好礼。

然而，也因为胸部表现的机会比以前多了，所以她受到外在环境（如紫外线、胸罩）影响的机会也

跟着大增，若再加上你平时的饮食习惯不佳、胸罩穿着方式不正确，又热衷熬夜、缺乏运动，那么原本美美的胸部可能就有提早老化的危险了！

衣着秘诀

此时的你，已脱去稚气的格子棉质内衣，而开始对广告模特儿身上那件剪裁立体、颜色粉嫩、效果凸出的新款胸罩大感兴趣；而面对这些琳琅满目的魔术胸罩、机能型胸罩，若是懂得善加利用的话，的确可以让你体态婀娜、魅力倍增，不过，要提醒你一点，由于各种内衣厂牌的厂码以及设计皆不尽相同，所以在购买时一定不可省去试穿的过程哦！

另外，有些女性为了搭配衣服，会选择在乳头上贴上胸贴，以求达到最完美的视觉效果，但须注意的是，若常常使用胸贴，则可能造成皮肤过敏，甚至引发湿



疹！所以，胸贴的使用还是偶一为之就好。

另外，有些女性或基于健康

的说法、或是崇尚自由的理念，而开始提倡不穿胸罩的行动；其实，若觉胸罩穿在身上实在束缚太大时，你不妨先检查穿在身上的胸罩适不适合？穿得正不正确？如果还是非常排斥的话，基于个人意愿，你当然可以选择让自己更自在的生活方式。

至于胸罩有害健康的说法，根据医师所言，胸罩与乳癌间的关系并未获得

成熟女人 丰胸的好时机

point

以生理周期28天的例子来说，若是能在经期后第11-13天（月经来潮后到排卵之间），以及经期后第18-23天（排卵之后），补充富含动情激素、胶质或蛋白质等成分的食物，如黄豆，并勤劳点多运动、按摩，可是最恰当不过的丰胸好时机呢！



证实，所以，只要别束得太紧，胸罩对乳房反而有保护的作用，除了可防止不洁物感染乳头、引起发炎外，还可避免因乳房下垂、导致瘀积而引起的不适或疾病。

饮食对策

你是不是也以为发育期过后就“丰胸无望”了呢？其实啊，每个月你都有一段可以美胸成真的好时机，只是你都不晓得而白白错失掉了！

卵巢所制造的动情激素会影响胸部丰满的程度，所以若能在身体正大量制造动情激素的同时，多做一些健胸及按摩运动，并补充适量含有动情激素成分的食物，如：蔬果类（青椒、马铃薯、蕃茄、红萝卜、苹果、

香蕉…），以及谷类（燕麦、玉米、小麦…）、豆类（绿豆、红豆、黄豆…）和核果类（花生、杏仁、腰果…）等，就能掌握住丰胸的最好时机。

运动重点

成熟期的女性，自从离开学校投入职场后，就必须常常待在办公室里，使得运动量大减、压力大增，长久下来血液循环、皮肤状况…都容易变差，胸部又怎么可能保坚挺、维持弹性呢？所以，不用功一点是不行的喔！

其实运动很简单，多走路少坐车、多爬楼梯少搭电梯、维持每周运动量，都是我随

时能做到的，而这么做的理由除了健康外，也是为了健胸哦！姐妹妹妹们，赶快站起来运动了！

保养小秘方

另外，针对特定的穴位按摩胸部，也是让胸型更美的好方法，而除了可以在洗澡时按摩外，你可以利用一些皮肤保养品来轻轻按摩，让胸部可以得到润泽、恢复生气，顺便作个小检查，看看乳房有无出现任何异常的触感或肿块。

只要能持之以恒，这些看似平常简单却常被忽略的小动作，都是可以让胸部美丽与健康兼具的法宝呢！





♥ 独具孕味的准妈妈



为了迎接一个新生命的降临，准妈妈的生理结构会开始产生许多改变，而当肚子随着婴儿的成长愈来愈大时，你会发现自己的乳房也明显地愈来愈雄伟，这下，可是让许多平胸姐妹们雀跃不已呢！

怀孕期间的乳房，由于体内各种荷尔蒙的分泌增加，乳房便会开始胀大、变得敏感，乳头、乳晕也会比平常稍大、颜色较深，有的孕妇还可能会产生乳头刺痛的感觉；而约在怀孕5~6个月以后，乳头还可能会分泌出些微的奶水，这些都是属于正常的生理现

象，但此时一定要比平时更注意乳房的清洁。

衣着秘诀

除了要换穿较宽大的衣服外，胸罩也须依胸部的增胀而适时地更换，选择重点为能够完全支撑住乳房、不会产生束缚感、材质柔软舒适的为最佳，而目前市面上所推出，专为怀孕与哺乳而设计的胸罩是可以考虑的选择。

饮食对策

怀孕期间的饮食还是首重营养均衡，有许多孕妇会在怀孕期间大补特补，其实这反而是较不健康的，不仅容易造成产后体重恢复困难，也容易导致怀孕与生产的危险，如妊娠性糖尿病、静脉血管栓塞症、生产过程障碍等，因此，如果想额外补充一些药膳或健康食品等，最好是先和医师讨论过再进行。

而一些饮食禁忌像是刺激性的调味料、油腻的食物都要注意，至于烟、酒、咖啡、茶…等食物更是绝对不能碰的喔！

胸部也会有妊娠纹？

tips

不只是腹部，有些准妈妈在怀孕过程中胸部也会有妊娠纹产生，尤其是初次怀孕的妇女，此时，不妨可以在刚开始怀孕之际就利用绵羊油或妊娠润肤霜按摩加以预防。

保养小秘方

虽说平时就要注意乳房的清洁，而一旦到了怀孕期，更要注意乳房的护理，为了预备产后哺育小婴儿，此时就要开始仔细地以温水清理乳头，若有乳头凹陷现象，平时就要经常用温柔的力道予以捏拉矫正，不过事先要注意手部是否干净喔！如果乳房产生局部红肿热痛的现象，有可能就是乳腺发炎，一定要赶快就医治疗。

