



众多媒体、明星参与并推荐
中华粉红丝带活动指定读物

女人这样做,就能
挺得起 不长瘤 美到老

乳房健康书

30年临床经验的乳腺科专家

王文华 著

江西科学技术出版社

ZITC
紫图



30年临床经验的乳腺科专家

王文华 著

乳房健康书

女人这样做，
就能挺得起、不长瘤、美到老

图书在版编目 (CIP) 数据

乳房健康书 / 王文华著 .

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5390-4815-4

I. ①乳… II. ①王… III. ①乳房—保健—基本知识

IV. ① R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213442 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013043 图书代码: D13048-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 马松 李媛媛 刘惠

乳房健康书

王文华 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11

字 数 80 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4815-4

定 价 36.00 元

赣版权登字 -03-2013-110 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

作者序

腾出点时间爱自己

1981年，我走出校园，被分配到基层的妇幼保健院从事妇产科工作，为了提高自己的工作水平，后来又去上海华山医院进修乳腺科，风风雨雨这么多年，就一直从事乳腺科的工作，从一开始被聘到武警总医院，到现在的国防大学中医门诊部。

时至今日，我从事乳腺科的工作已近30年了，这些年的临床工作，让我见到无数深受乳腺病困扰的女性朋友。每当接诊一个病患，为她解除病痛，重现美丽，我的心里都有一种巨大的成就感；每当听到患者亲切地称呼我“王大夫”，那一刻我的心里都无比热爱自己的工作；每当她们把我当做最知心信赖的人，细细对我诉说自己的病痛，我都会自然而然生一种责任感。

为了帮更多的女性朋友尽一份力，三年前我开设了博客和微博，凭着自己多年积累的临床经验和专业知识，利用休息时间为大家解疑答惑。很值得欣慰和让我自豪的是，我得到了很多网友的关注和支持，如今我微博上粉丝众多，也成为了新浪育儿的母乳喂养指导访谈专家。

现在的我似乎已经患上了微博依赖症，每天不管多忙，都会打开微博看看大家的问题，每次帮大家解决病痛，看到她们感激的文字，我都开心不已。我开始离不开网络，很多女性朋友也离不了我，我越来越想帮助更多的女性走出乳腺疾病的困境，于是才有了这本书的出现。

我年轻的时候，也患过乳腺增生，我也没吃药，就通过调整一些不良情绪和生活习惯，再配合穴位的点压等方法，慢慢就好了。

我的母亲曾撞伤乳房被误诊为乳腺癌，我的一个姨也是乳腺癌患者。

亲人们的病痛，使我更能切身体会到患者的感受。刚开始做乳腺专科医生的时候，每当诊断出一个新的癌症病患时，我心里都不好受，尤其是看到病

人拿到报告时伤心的眼泪和家属愁云密布的面孔。

有时也会为一些癌症病人感到惋惜，有的女孩在最美丽的青春年华，却被诊断出乳腺癌。一经确诊，随之而来的就是手术切除和术后的化疗、放疗，整个身体垮了，有的家庭也破碎了。这时，我常常恨不得能时光倒流，到那最早的时候，教她自检、催她体检、多学些乳腺知识、时时爱惜自己……其实说实话，要做到这些根本就不难，有些悲剧根本就不必发生。

曾有一个年轻的男孩子带着新婚不久的娇妻来向我求助，这个同样年轻的女孩子不幸罹患了乳腺癌，一发现就是晚期了！我给她做完检查，一问才知道，这女孩胸部一直有一个很硬的肿块，时而疼一下，好几年了，女孩子一直没有在意，也没有乳头溢液的情况。

到了现在这种情形，就只能切除乳房了。那是我亲自主刀为她做的手术，手术前我去看望她，一脸苍白的女孩温柔地望了一眼自己的老公，牵着我的手道：“王大夫，你待会儿要轻一点哦，我最怕疼了！”我背过身去，强忍住马上要涌出的眼泪，毅然转过来，笑看着这对几乎还没有品尝过生活滋味的小夫妻：“放心吧！不疼！”

一转身我就走出了病房，靠着洁白的墙壁簌簌流泪。如果上天再赐予我多一些的能力该多好，那一刻，我有一种深深的无力感。像这样的故事，几乎每一天都在全世界的女性身上发生，如果我是天使，我愿打开自己的翅膀，抚平所有女孩的创伤。

一个人一生可以做很多事，也可以只做一件事，我所做的就是抚慰、疗愈每一个来向我求助的女性朋友的乳腺病痛。一直觉得女人的乳房是身体最美丽的部位，高耸的山峰，莹润光泽，是男人最梦幻的想象和依恋，是哺育婴孩最伟大的器官。

乳腺与子宫、卵巢一脉相连，一根藤上三个瓜；乳腺与气色、身材息息相关，养好乳腺，肤色美、身材惹火；乳腺与幸福、性福休戚与共……

乳腺是我们心灵的展现屏幕，一个时时鲜活开朗的女生，一个事事懂得纾解

调节的女生，是很难患这些乳腺疾病的，因为乳房与生气、压力存在直接关系。

用中医的说法，乳房走肝经，肝气郁结、肝火旺盛者自然乳房也会出问题，所以我想对所有的女孩子说：“这世间的所有一切都可能是你的压力，但如果没有了身体，这些压力又算什么呢，你所追求的东西又意义何在呢？”

压力倍增的时候，给自己一份可口健康的食物；孤寂伤心的时候，给自己一个快乐起来的理由；无所事事的时候，不妨做一些有益美体的运动；擦亮自己的双眼，为自己收获一份美丽的爱情……

现在，我以多年的积累，针对母乳喂养妈妈的乳腺炎等众多问题，独创了特别的无痛治疗手法，还摸索出了降低将来患乳腺癌和乳腺病几率的好方法，深为大家所信赖，门诊的哺乳期妈妈踏破门槛。

我看病有个原则，不手诊检查病人不开检查单，尽量少开药。很多乳腺病患一进诊室，就要求做B超、CT、钼靶等检查。而我总是先检查病人，再决定是否做检查。对于根本不需要做检查的人，我就告诉她：“你根本不需要做检查，滥做射线检查，反而容易致癌，没必要吃的药对肝肾影响也很大，省下钱去孝敬孝敬你的父母吧！”

不该做的检查坚决不做，不该开的药坚决不开，这是我的底线。有的人跟我说：“我不怕花钱，你给我用最贵的药吧。”我总是这样回答：“最贵的药未必是最好的，最合适你的药才是最好的。”

我并不擅长华丽的辞藻，这本书里，我只是以最平实简单的文字、形象的比喻和图画，希望所有的女性能抛开那些专业的医用术语，真正读懂了解自己的乳腺及其各种病症，并将自己多年积累的保养秘方呈献给大家，愿所有的女性爱惜自己的乳房每一天。

我是一个最最普通的医生，既没有什么值得炫耀的，也无多大成就，我只愿真诚地对待每一个需要帮助的人。医学太过渊博，从医时间越长越发对其敬畏，我很欣慰自己一直在路上。

王文华

2013.9.11

推荐序

愿天下女人拥有健康和美丽

现代女性活跃在社会生活的各个层面。尽管生活越来越多姿多彩，但随之而来的压力也越来越大，因此女性的健康显得尤为重要。女性首先应该关注的是“健康”本身。《乳房健康书》关注的正是广大女性朋友们应该注意，却往往忽视的乳房健康。

女性的乳房永远和生命、美丽联系在一起。古往今来，无论是作家精彩的描述中，还是画家细致的刻画中，乳房都被赋予了太多的含义。然而，由于乳房属于女性身体最脆弱的部位，其病变率是非常高的。据资料显示：全世界每天有 3000 多位女性被诊断患有乳腺癌，每天有 1000 多位女性死于乳腺癌，平均每一分钟就有一位女性因乳腺癌而死亡。乳腺癌在女性恶性肿瘤中占据第一位。

而我国女性乳房健康问题更是到了令人忧虑的地步。中国每年新增乳腺癌患者 20 万人，因乳腺癌死亡 4 万人。在 25 岁以上的中青年女性中，各类乳房问题发生率高达 70% 以上。

我们作为中华粉红丝带乳腺癌防治活动的专业机构 (www.zhfhds.com)，每天都向广大的女性宣传普及相关知识，但非常遗憾的是女性朋友对乳房保健和乳腺疾病预防意识仍比较差，许多乳腺癌患者没有及早发现病情和得到规范治疗，痛失治愈的良机，造成极大的身体创伤与心理创伤。我们呼吁：防治乳腺

癌，观念是第一要素！应“及早预防、及早发现、及早治疗”。参与“三个一”乳腺健康工程，达到预防生活化！把可能出现的健康危机扼杀在萌芽状态。

那么，什么是健康的乳房？怎样才能拥有健康的乳房？

平时我们应该关注乳房的哪些方面？如何进行乳房自我保健？

本书解答的正是这些大家关心，又不清楚应该怎么办的问题。仔细阅读后，你会发现这本书已经为自己的健康生活加上了“非常实用”的一笔，教你如何进行乳房保健，如何预防和应对乳房疾病，如何面对生活的困境……你的困惑都将在这本书中找到答案！

《乳房健康书》告诉广大女性朋友，乳房疾病是可以在日常的生活中进行有效的预防的，坚持几个简单的小动作，就有可能让女性朋友远离乳房疾病。

最后，希望广大女性朋友从《乳房健康书》中获益，并祝愿大家都能拥有健康、美丽的生活！

中华粉红丝带乳腺癌防治活动基金会秘书长

魏新

2013年12月

C 目录 Contents

第一篇

每 2 个女生，就有 1 个出现乳腺问题

- 真可怕！不少人得乳腺癌是没有任何前兆的……………18
- 有时候，几十年的感情，也抵不过一个小小的乳房……………19
- 越年轻，生存希望可能越小……………20
- 至少 80% 的女性都是“乳腺无知者”……………22
- 乳腺有问题，请小心子宫、卵巢……………25
- 千万不要以为雌激素越多越好……………26
- 含雌激素的口服液、蜂胶、花粉、避孕药等，能不吃就不吃……………27
- 多次流产会导致严重的乳腺疾病……………28
- 少用化妆品，少做精油护理……………29
- 熬夜其实也在伤你的乳房……………30
- 好心情决定好乳房……………31
- 完美主义者，请小心乳房不完美……………32
- 事事太要强，乳房要遭殃……………33
- 没有和谐的性生活，乳房也会生病……………34
- “该长苗的要长苗，不长苗会长草”……………36
- 不念过去，不畏将来……………37

第二篇

你知道乳房会得什么病吗

- 乳腺增生到底是怎么回事·····40
- 小心生闷气生出乳腺增生·····42
- 纤维腺瘤会活动·····44
- 得乳腺囊肿不需要太害怕·····47
- 乳房为什么会变得“千疮百孔”：浆细胞性乳腺炎·····49
- 哺乳期最容易患乳腺炎·····50
- 油腻月子餐，越吃越糟糕·····52
- 哺乳期，警惕不懂医的人揉伤乳房·····53
- 乳房有“酒窝”，可能有大问题·····53
- 乳头流血是危险的信号·····54
- 乳腺里的“结节”是什么·····54

第三篇

最常见的食物功效最强大

- 我的医生妈妈传下来的瘦身乳腺保健方·····58
- 每天一杯养乳五谷豆浆·····59
- 豆浆南瓜汤，瘦身又健乳·····60
- 常喝小米汤，让双乳及全身的肌肤吹弹可破·····61
- 慈禧太后的丰胸秘方：黄芪红枣茶·····62
- 喝什么可以帮助乳房第二次发育：山药苹果汁·····63

吃什么可以帮助乳房第二次发育：酒酿蛋·····	64
丰胸，怎么离得开四物汤·····	65
丰胸可以用食疗：丝瓜瘦肉汤·····	66
丰胸还要配茶饮：龙眼大枣茶·····	67
天天都可以喝的美白丰胸茶：蒲公英党参茶·····	68
如何让乳头、乳晕变粉嫩：自制玫瑰贴·····	69
乳头皲裂，云南白药加香油调匀抹上就好·····	69
为乳腺排毒：益母草煮鸡蛋·····	70
多吃山药，乳房不松不下垂·····	71
防下垂，抗癌，离不开红薯·····	73
爱生气，伤乳房，用玫瑰花泡水喝·····	74
用炒菜的方法给人治病：黄花菜炒绿豆芽·····	76
消乳房肿块的中医疗方：甘草 + 葡萄·····	78
多吃芋头，乳房不疼·····	80
轻度乳腺增生不需要吃药，橘核泡水喝·····	81
乳腺增生，月经发黑、发暗，吃加味道遥丸·····	82
梅花粥：南宋传下来的治“急性乳腺炎”妙方·····	83
调理急性乳腺炎的两个有效外治法·····	84
吃马齿苋，外敷马齿苋，乳腺不发炎·····	84
要想乳腺没毛病，常吃小小蒲公英·····	86
红豆汤：消肿、通乳的“神器”·····	87
多吃大白菜，远离乳腺癌·····	88

这样做，前凸后翘没问题

- 神奇的“乳房止痛开关”——一按就灵验·····92
- 乳房下垂、疼痛——双手交叉往上推乳房·····93
- 月经期可以点穴吗·····94
- 生气后，乳房不舒服，按太冲穴、膻中穴·····94
- 乳腺增生导致胳膊痛，每天点按极泉穴·····95
- 心情郁闷，找内关穴、天枢穴解忧·····96
- 杜绝性冷感、改善乳汁分泌不足，一定要按乳中穴、少泽穴·····97
- 天天按血海穴，祛斑效果快·····97
- 身体自有丰胸穴位——“乳四穴”·····98
- 瑜伽弓式：许你最完美的“半球形”胸型·····99
- 如何让“小白兔”立起来：“牛面式”·····101
- “摩天式”——怎么可能下垂！我就是“坚挺”气质美人·····102
- 长“蝴蝶袖”其实与乳房经络不畅也有关·····103
- 蝴蝶袖甩甩甩——每天练“山式”5分钟·····104
- 今年28，明年18，坚持“u”“n”就能达到·····105
- 胸罩外面不要直接套件毛衣·····106
- 戴胸罩的误区一：买前不试穿·····106
- 戴胸罩的误区二：不同时期穿戴相同的文胸·····107
- 戴胸罩的误区三：戴着文胸睡觉可以防止胸部下垂·····107
- 戴胸罩的误区四：一副胸罩穿两年·····108
- 戴胸罩的误区五：穿胸罩要把乳沟挤出来·····108
- 戴胸罩的误区六：选颜色只要自己喜欢就好·····109
- 如何正确穿戴文胸·····109

第五篇

爱乳房，从“自看自摸”开始

- 如何预测乳腺增生程度……………112
- 亲热的时候，别忘了帮她检查……………112
- 如何“自摸”出乳房的异常——我自己的临床经验……………113
- 定期体检非常非常的重要……………118
- “乳腺红外线检查”可能会漏查乳腺癌……………119
- 乳腺钼靶检查和乳腺彩超哪一个更准确……………119
- 乳房高挺丰满靠什么……………121
- 妈妈更年期了，你有关心她曾经哺乳过你的乳房吗……………122

第六篇

不要自己吓自己：走出乳房疾病的误区

- 发现乳头内陷怎么办……………126
- 乳房下垂不是病……………127
- 冷热（水）交替刺激乳房不能改善乳房下垂的状况……………128
- 乳房突然缩小——体重变化的“晴雨表”……………129
- 副乳，虽然没用，但也赶不走……………130
- 挤乳沟其实是一种自残……………130
- 大多数的乳房疼痛没有大碍……………131
- 颈椎病、带状疱疹等都有可能引起乳房疼痛……………134
- 并不是患上乳腺增生就要吃药……………136
- 不要随便去切纤维腺瘤……………136
- 把 1.5cm 以上的纤维腺瘤切除后再怀孕……………138

早发现早治疗，乳腺癌其实没那么可怕……………138

发现乳腺癌后怎么治疗最好……………140

第七篇

当妈妈啦！我该如何爱自己的乳房

准备怀孕时的乳房护理——孕前检查很重要……………144

孕期保养有什么讲究……………145

母乳喂养让你少得乳腺疾病……………147

为什么哺乳可以预防乳腺癌呢……………148

越早吃奶，好处越多……………149

乳腺炎、乳头痛、脓肿，原来都是孩子“抱”错了……………150

即使乳汁不足，也要坚持让宝宝勤吸乳头……………151

母乳的产量控制权由妈妈掌握……………152

宝宝吃奶时间长，只需熬过一个月……………153

涨奶出现硬块、乳头有白颗粒怎么办……………154

乳头长“白点”怎么办……………155

“吸奶器”吸出血奶，还能继续喂孩子吗……………155

哺乳期乳房痛是什么情况……………156

乳头皲裂，宝宝吃奶时候疼痛，怎么办……………157

分辨乳管堵塞和乳腺炎：你发烧了吗……………157

哺乳期乳头疼痛，找准原因是关键……………158

断奶前乳房要注意什么……………159

白天上班，应该吸奶吗……………160

断奶前应该清理乳房内的一些脂肪颗粒、衣服纤维吗……………160

不想乳房胀得像个石疙瘩，就早早开奶·····	161
“太平公主”也可以喂饱宝宝·····	161
吸吮要趁早，勤吸才有效·····	162
刚生完宝宝千万不要马上进补“下奶汤”·····	162
急性乳腺炎后应立即停止哺乳吗·····	163

第八篇

特色诊疗室：

三十年临床经验，常见乳腺问题解答

男性也会患乳腺疾病吗·····	166
隆胸术的危害有哪些·····	166
关于安吉丽娜·朱莉的答复·····	167
乳头溢液到底是什么病症，是否特别可怕·····	168
乳腺增生转变到恶性需要多长时间·····	169
吃中药有半年了，可是似乎没什么大的效果，是不是可以停药了·····	169
什么是保乳手术·····	170
乳腺病引起的肩背疼是何因·····	170
我没有家族病史，乳腺癌和我没多大关系吧·····	171
我有过哺乳经历，应该不会得乳腺癌吧·····	171
我的乳房一直都健康，怎么会得乳腺癌呢·····	172
永远不要在年轻时透支自己的健康·····	172
癌症与性格有关系吗·····	173



众多媒体、明星参与并推荐
中华粉红丝带活动指定读物

女人这样做,就能 挺得起 不长瘤 美到老 乳房健康书

30年临床经验的乳腺科专家
王文华 著

江西科学技术出版社

ZITC
紫图

