



乳房子宫好
女人
美到老

王芳 编著

能瘦身

能塑形

能防病

还能养颜抗衰老！

乳房体现女人的美丽，子宫决定女人的芬芳。

美丽的根本就在女人的私密花园
——健康的乳房和子宫里。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

乳房子宫好

女人

美到老

王芳 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房子宫好,女人美到老/王芳编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4827-5

I. ①乳… II. ①王… III. ①乳房—保健—基本知识
②子宫—保健—基本知识 IV. ①R655.8 ②R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040796号

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2018年6月第1版第1次印刷

定价:39.80元



前言 | Preface

乳房体现女人的美丽；子宫决定女人的芬芳。美丽的根本就在女人的私密花园——健康的乳房和子宫里。

如果将女人比喻成鲜花，那么乳房就是这鲜花上的蓓蕾，没有蓓蕾，则花不成花，缤纷而落。乳房是身材的标志，也是女人母性的体现，乳房不健康、不丰满，不仅会让女人失去一道靓丽的风景线，还会给育儿造成困难。

子宫既是孕育胎儿的器官，又是非常重要的内分泌器官，它会分泌出多种激素来维持女性内分泌的稳定，支撑女性的生理特征——皮肤润泽、白嫩细腻，线条柔润、美丽，乳房丰盈、挺拔，体型凹凸有致，体香宜人，美丽动人。子宫状况是否良好直接影响到女性的形体、容颜、健康、情绪及性生活的质量。

呵护女人的私密花园，惠及的不只是外貌，更是由内而外的气质和骨子里散发的女人味儿。

然而，现代女性的生活与工作的压力之大，步调之快，让女人们总是容易忽略攸关自己美丽幸福之源的乳房及子宫的健康，一不小心就让自己面临严峻的健康困境，有苦难言，痛苦至极。直到最后，被妇科病痛折磨得不堪忍受，不得不走进医院。往往到了这时，再想做乳房和子宫养生护理，就有些晚了。

我们希望女性朋友能够及早对自己的身体重视起来，这也是笔者撰写

本书的初衷。这是一本精心撰写的女性保健养生书。本书覆盖乳房、子宫的每个常见问题，深度解析“乳房、子宫与美颜”，一本书就是一位女性保健医师。

本书通过乳房篇、子宫篇，从日常生活的衣食住行等各个方面，全方位地教女人们如何养护自己的秘密花园，它会告诉你怎么吃、怎么做才会让乳房与子宫安好，它会指导你出现病症如何调理、如何辅助治疗，在这里，你一定能够找到合适的调养方法，轻轻松松做美丽芬芳的女人。

拥有健康的乳房和子宫其实并不难，只是合理饮食，正确按摩……各种养颜偏方和安全药材彼此相辅相成，可以瘦身，可以塑形，可以防病，还可以养颜抗衰老！

目录 | Contents

上篇 乳房，女人无限魅力的源泉

PART 1 一说吓一跳！80%女性都是乳腺无知者 / 002

乳腺不健康，卵巢子宫也遭殃·····	002
乳腺增生的防治调养·····	003
乳腺单纯性增生的防治调养·····	006
小叶增生的防治调养·····	008
乳腺炎的防治调养·····	010
哺乳期急性乳腺炎的防治调养·····	012
乳管内乳头状瘤的防治调养·····	014
乳腺纤维腺瘤的防治调养·····	015
乳腺导管扩张综合症的防治调养·····	016
乳腺癌的防治调养·····	018
乳腺疾病吃什么食物好·····	022

PART 2 是什么，让乳房总是垂头丧气病病怏怏 / 025

- 盲目减肥，当心乳房没了形····· 025
- 滥用丰胸药，是在给乳房喂毒药····· 027
- 随意补充雌激素，容易诱发乳腺病····· 029
- 两类美容保健品，最易诱发乳腺癌····· 030
- 过度隆胸，胸部压力很沉重····· 031
- 挤乳沟，当心挤坏了乳房····· 032
- 多次流产的恶果：严重乳腺病····· 033
- 熬夜，乳房的健康非常受威胁····· 034
- 垃圾食品，让乳房与美丽无缘····· 035
- 坐月子补太过，当心患上乳腺炎····· 036

PART 3 膳食内调，乳房丰盈的制造厂 / 038

- 丰胸佳品，黄芪红枣茶····· 038
- 玫瑰茶饮，活血化瘀防伤乳····· 039
- 妙用橘核，有效治乳痈····· 040
- 两款丰胸饮，促进乳房二次发育····· 041
- 红豆汤，消炎、通乳之上选····· 042
- 豆浆南瓜汤，既可健乳又瘦身····· 043
- 虾仁归芪粥，丰胸补气血····· 044
- 山药黄芪闷猪蹄，极好吃的丰胸菜····· 045

马齿苋，治疗急性乳腺炎·····	046
木瓜，丰胸催乳之上品·····	047
常吃山药，防止乳房垂下来·····	049
芋头，有效缓解乳房疼痛·····	050
断奶、回乳，可取麦芽代茶饮·····	051
多吃胡萝卜，有效预防乳腺癌·····	052
水果吃对了，胸就丰满了·····	054

PART 4 按摩加运动，完美展现胸部曲线 / 056

经络按摩，塑造丰盈乳房·····	056
沐浴按摩，打造骄傲双峰·····	058
精油按摩，还你健美胸型·····	060
气血按摩，美型保健防增生·····	062
按揉膻中穴，缓解乳腺疾病·····	066
按摩肩井穴，改善乳痈乳房痛·····	067
常按乳四穴，胸部一天一天大起来·····	068
“un”运动，前凸后翘不是梦·····	069
健胸瑜伽，让你挺胸又抬头·····	070
美丽泳姿，减肥可以不减胸·····	072
坚持俯卧撑，胸部挺拔有弹性·····	073
常做扩胸运动，胸部有型不下垂·····	076
坚持挺胸运动，让胸部更加高耸·····	078
丰胸蝶吻法，让乳房丰盈起来·····	079
梳乳法，有效预防乳房肿块·····	081

PART 5 实效小验方，乳房烦恼一扫光 / 082

- 美味食疗方，防治调养乳腺病·····082
- 妙用仙人掌，巧治乳腺炎·····086
- 乳腺炎症名方，活血化瘀止疼痛·····087
- 甘草配葡萄，消除乳房肿块·····089
- 山楂肉桂生姜汤，瘦身之余养乳房·····090
- 乳腺增生名医方，活络散结养气血·····091
- 加味逍遥丸，消除乳腺增生·····093
- 乳头皲裂名医方，润肤生肌消炎症·····095
- 经期乳房胀痛，就用面团敷乳房·····096
- 四物汤，喝出丰满挺翘乳房·····097

PART 6 注重日常细节，保养乳房其实挺简单 / 099

- 心态调节好，乳房才会好·····099
- 爱护乳房，先要学会自我检查·····100
- 年龄不同，乳房监测重点不同·····105
- 气血失调，乳房烦恼都来找·····108
- 乳房疼痛，千万别不当回事·····109
- 做好这些，乳房不易下垂·····112
- 性生活和谐，乳房更健康·····115
- 别把毛衣直接穿在胸罩外·····117

有些文胸正是乳腺炎的源头..... 118
 当心指甲油诱发乳腺癌..... 119

下篇 子宫，女人一切美好的开始

PART 1 子宫养得好，女人不显老 / 122

女人·子宫：生命的家园..... 122
 子宫掌管着女人的美丽与健康..... 124
 子宫浓缩了女人的幸福与性福..... 127
 子宫很脆弱，极易受伤害..... 129
 子宫炎症，让女人苦不堪言..... 131
 子宫缺失，影响女人的方方面面..... 133
 面色差无颜值，或是子宫惹的祸..... 135
 从小到大，都要把子宫养护做到位..... 140

PART 2 美丽易逝，停止伤害子宫的行为 / 144

人工流产，你的子宫越来越贫瘠..... 144
 别让子宫变成孩子的“冷宫”..... 147
 月事卫生用品，你真的用对了吗..... 149
 滥用化妆品，子宫肌瘤找上门..... 151
 熬夜，是在让你的子宫慢性自杀..... 152
 睡眠习惯不良，子宫饱受摧残..... 154

冰凉食物吃不对，二话不说就伤身·····	155
为了自己的身体，生冷、油炸要少吃·····	157
常跷二郎腿，可能跷出妇科病·····	158
别让压力压坏了你的子宫·····	159

PART 3 难言之痛何时休，子宫频频触礁怎么办 / 161

经期头痛，应从补气血着手·····	161
不正常出血，究竟怎么回事·····	162
功能性出血，采取哪些措施最好·····	164
白带过多，艾灸疗法效果好·····	169
子宫内膜炎，让子宫很受伤·····	171
宫颈糜烂，防不胜防的麻烦·····	173
这些异常表现，预示宫颈炎·····	175
子宫肌瘤，早知道早治疗·····	178
别把子宫肉瘤当子宫肌瘤看待·····	182
注意！你的子宫也会发生中风·····	184

PART 4 经络养子宫，越按越美丽，越活越年轻 / 186

按对穴位，有效消除外阴瘙痒·····	186
妙用经穴，辅助治疗不孕症·····	188
对症按穴，解决月经紊乱血量大·····	189
艾灸大脚趾，专治经量过多·····	192
经间期出血，就按这几个地方·····	194

痛经怎么办？经络疗法来改善·····	196
带脉穴，改善女性宫寒血亏·····	197
子宫脱垂、带下病，按对穴位很有效·····	199
敲打臀部盆骨，解决闭经问题·····	200

PART 5 安全中药方，调出温暖好子宫 / 202

益母草煮鸡蛋，缓解经期疼痛感·····	202
淫羊藿饮服，专治排卵期出血·····	203
香附、米醋，调经解气又益血·····	205
马鞭草蒸猪肝，解决宫颈糜烂问题·····	206
菖蒲止血丸，止住淋漓不尽的恶露·····	208
当归补血汤，专治血虚经期发热·····	209
桂枝茯苓丸，子宫肌瘤的福音·····	210
经典老方，治疗痛经效果佳·····	212
闭经名医小验方精粹筛选·····	214
子宫脱垂名医小验方精粹筛选·····	216
宫颈炎名医小验方精粹筛选·····	218
崩漏名医小验方精粹筛选·····	220
不孕症名医小验方精粹筛选·····	221

PART 6 轻膳食，让女人从内到外散发芬芳 / 224

“健康的偏食”，吃出美丽与健康·····	224
食物辅助养护，让你不再为子宫烦恼·····	226

精选养宫美食，好吃不贵实用·····	228
两道特别药膳，专治真菌性阴道炎·····	231
养生甜品，美丽的暖胃养宫佳肴·····	232
养生茶饮，喝出子宫年轻态·····	234
常喝补血茶，防治子宫内膜异位·····	237
红酒炖苹果，痛经麻烦不来找·····	239
玫瑰花鸡蛋汤，月经不调常喝它·····	240
饮食防治糜烂，还原芬芳女人·····	242



上 篇

乳房，女人无限魅力的源泉

Part 1

一说吓一跳！80%女性都是乳腺无知者

❁ 乳腺不健康，卵巢子宫也遭殃

关乎女性健康，和妇科疾病有着密切关系的主要是乳房、子宫和卵巢，无论是哪一个部位出了问题，其他两个部位都会跟着受影响，可以说三者是“拴在一根绳上的蚂蚱”“牵一发而动全身”。

卵巢主要用于维持女性器官的青春、活力，一旦卵巢出了问题，就会诱发乳腺增生、乳房肿块、更年期提前、闭经、子宫肌瘤、卵巢囊肿等病症，甚至同时诱发其中的几种病症。

其中，乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿常常会同时出现在一个人身上。还有更让人恐惧的情况，女性到了35岁之后，子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌都可能会发生。

乳腺、子宫、卵巢病变的最重要影响因素是基因，其次是雌激素失衡。若雌激素水平持续走高，就会诱发乳腺、卵巢、子宫等一系列病症；反之，若雌激素水平下降，就会诱发各种妇科疾病，如更年期提前、闭经等。其实，乳房病变就相当于一个信号，在提示你的身体可能要出大问题了。

如果仍旧没有提高警惕，不关心身体健康，接下来就会有一系列疾病

找上你。关爱自己的乳腺，其实就是在关爱自己的卵巢和子宫，不仅能够让自己远离疾病，还会生活得更加安逸，为宝宝准备健康、温馨之所和温热之泉。

❁ 乳腺增生的防治调养

如今，人们的生活质量越来越高，越来越多人被“富贵病”困扰。在以前，高血压、糖尿病等症被认为是老年疾病，而现在，很多人从三十岁开始就患上了这些疾病，在疾病的影响下很容易让女性出现内分泌失调。

人体中的雌激素、黄体酮水平，以及腺体结构发生紊乱，就会增高乳腺增生的发病率。

现代人的生活节奏越来越快，各种乳房疾病，如乳腺增生、乳腺炎、乳腺癌等困扰着现代女性的健康和生活。特别是近几年，这些疾病也像“富贵病”那样呈上升趋势，趋向年轻化。患乳腺类疾病的女性致癌的可能性比正常人高20倍。如今，乳腺疾病已经严重威胁着现代女性的健康。

这里主要介绍下乳腺疾病中的乳腺增生。乳腺增生主要出现在生育年龄的女性身上，不过有年轻化趋势，发病率也在逐年提高。主要表现：乳房某个部位可以摸到大小不一的肿块，肿块一般能活动，和乳房皮肤没有黏性，肿块硬压会感觉到疼痛，月经前后疼痛感显著，月经期间疼痛减轻。

有些女性对乳房病的危害认识不完全，认为一般的女性都会患此症，无法治愈；有的女性在出现乳房不适时，怀疑自己患了乳腺癌；还有的女

性朋友认为乳腺增生是种正常现象，不用治疗。其实，这些看法都是错误的，乳腺增生和乳腺癌的主要临床表现均以肿块为主，发病机理相似，并且有的乳腺增生疾病会诱发乳腺癌。

导致乳腺增生的其中一个重要因素就是内分泌失调，主要表现为女性体内的雌激素比例过高、孕激素过低。此外，情绪不好、哺乳不当等均会导致乳腺增生。乳腺增生通常不会演变成乳腺癌，不过仍然有约2%诱发乳腺癌的可能性。

乳腺增生主要包括单纯性乳腺增生、非典型乳腺增生两类。其中，非典型乳腺增生和乳腺癌的发生有一定的关系，可以看成乳腺癌的前期病变。任何癌肿皆为细胞增生的最终病变，为细胞量变基础上出现的质变，经过轻度增生—非典型增生—细胞突变癌性增生的过程。因此，从这个角度上说，部分乳腺增生很可能发展成乳腺癌。由此提醒乳腺增生的女性朋友们要及早到医院治疗，通常采用中医活血之法治疗。若乳腺增生合并乳腺纤维瘤，应当去看外科，看看是否需要将肿块切除。

不过，一般的乳腺增生是不提倡手术治疗的，因为术后切口疤痕会对日后的临床检查、影像学诊断带来困难。并且，手术本身会对乳腺造成创伤，增加乳腺癌发生概率。若肿块长时间不消退，很可能是有癌，要立即切除，同时迅速进行病理检查。若有对侧乳腺癌或乳腺癌家族史，更应提高警惕，及早发现、及早治疗。

如今，乳腺增生的发病率之所以这么高，和现代女性的生活方式、习惯有很大关系，如高脂肪、高热量、高蛋白食物的摄入量过高，激素合成增多，食用用激素喂养过的动物肉等，均会加重乳腺增生。

生活节奏加速，竞争压力增大，使得很多女性出现内分泌失调，诱发乳腺增生。此外，现代人对性的渴求较强，常常刺激雌激素分泌，而现代女性晚婚晚育者不在少数，正常的生理环节受影响，均可能增加乳腺癌的发生概率。

那要如何有效预防乳腺增生呢？