


CARE OF YOUR  
BREASTS

# 爱上你的 乳房

完美健康乳房保养书

李志敏·著



点点滴滴  
呵护乳房

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

- 深入了解自己的乳房
- 按摩出迷人乳房
- 不做伤害乳房的事
- 穿出美丽乳房
- 读懂乳房发出的危险信号
- 哺乳期正确护理乳房
- 吃出健康乳房

女性亟需科普的乳房健康知识




# 爱上你的 乳房

完美健康乳房保养书

李志敏 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

爱上你的乳房：完美健康乳房保养书 / 李志敏著

— 天津：天津科学技术出版社，2016.4

ISBN 978-7-5576-0980-1

I. ①爱… II. ①李… III. ①乳房—保健—基本知识  
IV. ①R655.8


中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第082751号

---

责任编辑：张建锋 方 艳

---

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编：300051

电话(022)23332695(编辑部)

网址：[www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

---

开本670×950 1/16 印张14.5 字数182 000

2016年4月第1版第1次印刷

定价：36.00元

## 女人，请爱上你的乳房

乳房之于女人的意义自不待言。从女孩子到女人，到为人妻，为人母，乳房在每一个阶段都扮演着十分重要的角色：第一次胀痛，第一件内衣，第一次被异性接触，第一次被医生触诊说乳腺增生，第一次哺乳……可以说，乳房就像一个小小的坐标系，记录着一个女人身心成长、成熟的生命历程。

然而，乳房却是女性身体中最容易被忽略、最为脆弱的部分，也是最容易发生病变的部分。有这样一组惊人的数字不得不引起我们的深刻反思：

每26秒就有一名女性被诊断出患乳腺癌；

全球每年有200万女性患乳腺疾病；

几乎每1分钟有一名女性死于乳腺癌；

全球每年有50万女性死于乳腺癌；

临床发现，最年轻的患者只有3岁。

这些数字充分说明了乳房问题是关系女性健康最重要、最值得重视的一个问题。没有一种病像乳腺癌那样给女人的生理和心理带来长时间的折磨，给女人的美丽带来毁灭性的打击，让女人在完美与残缺、生命与死亡之间挣扎。可以说，女性的乳房与女性的美丽、健康，甚至生命，都紧密地联系在一起。

本书是一本能指导广大女性进行乳房保健的优秀读本，凝聚了作者的智慧和多年的实践经验。本书详细介绍了深受广大女性朋友欢迎的美乳、丰胸和祛病妙方，并且还涉及最全面、最实用的乳腺疾病防治指南。

乳房保健是一辈子的事，不仅仅是为了自己，也是为了家人，为了所有关心我们的人。学会保养自己的乳房，做到防患于未然，才能创造女性的明日之美。

最后，希望本书能够给更多健康的和不幸罹患乳房疾病的女性朋友们带来希望，愿你们能腾出点儿时间关爱自己的乳房。

乳房健康一辈子，女人才能幸福一辈子。

# 目录 Contents

## 第一章 健康的乳房：女人一切美好的开始

爱自己，从爱乳房开始	002
给“乳房组织”理想的完美生活	005
乳房不仅需要美，更需要健康发育	007
性激素——乳房发育的原动力	010
乳房越性感越美	012
破解乳房的基因密码	015
养好五脏六腑，做百分之百女人	017

## 第二章 听乳房要什么，关心你的乳腺健康

每13分钟就有1人因乳腺癌去世	020
真可怕！至少80%的女性都是“乳腺无知者”	022
乳腺有问题，子宫、卵巢要警惕	024

每天好心情，远离多事之“丘”	026
还在为了“事业线”而不断压迫“她”吗	028
没有和谐的性生活，乳房也会生病	030
警惕四种坏姿势，避免胸部变形下垂	032
辐射是危害乳房的“隐形杀手”	035
要想呵护乳房健康，就要少用丰胸产品	037

### 第三章 乳房是女人最温暖、也是最危险的地方

乳房分步检查法：彻底了解你的身体	040
一分钟学会乳房自检	042
四名女性就有一人有副乳	044
你能读懂乳房的表情吗	046
乳头、乳晕异常背后定有危情	049
乳房里面硬硬的到底是什么	051
十个女人，十个乳房胀痛	053
乳腺增生的信号	056
测测你的乳房是否超重了	059

### 第四章 吃乳房需要的食物，青春美颜体态好

给乳房提供所需的营养	062
注重日常饮食，保养乳房就这么简单	065

谷类和豆类是预防乳腺癌的两大法宝	068
水果怎么吃，乳房才会更健康	071
汤品，给乳房补充营养的加油站	074
喝对酸奶，赘肉没了还丰胸	077
多吃坚果、种子类食物，乳房挺得美，挺得健康	079
巧喝茶，健康、美丽两不误	082
调节经前乳胀的食疗方法	085

## 第五章 女人这样做，任何时候都有健康傲人的完美乳房

对乳房健康有益的中医按摩法	088
手指动一动，胸部挺起来	091
身体自有丰胸大穴——乳四穴	093
内分泌失调，关元穴帮你解忧	095
经常揉按膻中穴，让你的乳房远离疾病	098
穴位丰胸，塑造你的丰盈胸部	101
拒绝乳房下垂，运动助你坚挺	104
瑜伽，让你告别“太平公主”	107
居家美胸操，轻轻松松塑造完美乳房	111
小习惯，帮你打造迷人乳房	113



## 第六章 内衣必修课：由内而外创造你的美

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 选择合适的内衣            | 118 |
| 你知道你的胸型吗           | 120 |
| 清楚自己的内衣尺码，彰显优雅气质   | 123 |
| 如此多的胸罩，你该如何选择      | 125 |
| 年龄不同，内衣选择不同        | 128 |
| 你真的会穿内衣            | 130 |
| 隐形胸罩、乳贴——美丽背后的惨痛代价 | 132 |
| 运动时，该如何选择胸罩        | 135 |
| 千万注意！你的胸罩该“退役”了    | 137 |
| 细致呵护你的内衣，为乳房健康加重保险 | 139 |

## 第七章 乳房保养好，宝宝好，妈妈也好

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 健康乳房，从孕期开始打造    | 142 |
| 哺乳——妈妈给宝宝最好的礼物  | 145 |
| 越早吃奶，好处越多       | 147 |
| 乳房不适，原来是孩子“抱”错了 | 149 |
| 产后乳汁不足怎么办       | 152 |
| 乳头疼痛，找准原因是关键    | 155 |

哺乳期胀奶怎么办	157
哺乳期要当心“乳房结石”	159
产后护理有方，乳房更迷人	161
“太平公主”也可以喂饱宝宝	164
断奶，乳房保养不可断	166

## 第八章 女人和乳房疾病的不解之缘

谁是乳房疼痛的“真凶”	170
乳腺增生——女人的“亲密伴侣”	172
令人尴尬的乳头内陷	174
女人乳房瘙痒，小心是大病前兆	176
乳腺囊肿是个什么东西	178
乳头溢液到底有多严重	181
不可轻视的乳腺纤维腺瘤	183
乳腺里的“结节”是什么	185
乳房大小不一样很正常	187
你可能不只“两个乳房”	189
必知！哪些女人更易患乳腺癌	192
乳腺癌并非不治之症	195

特色诊疗室 百万网友最关心的乳房问题解答

乳腺钼靶检查和乳腺彩超哪一个更准确	198
乳房疼痛是得了乳腺癌吗	200
乳腺纤维腺瘤会发生恶变吗	201
没有乳腺癌家族病史，就不会患上乳腺癌吗	203
乳腺增生转变到恶性需要多长时间	204
隆胸之后还能母乳喂养吗	205
沐浴液容易诱发乳腺癌吗	207
做完乳腺癌手术的女人能同房吗	208
乳房硬结或痛点，到底该不该揉	209
保乳手术，任何人都适合吗	211
切除乳腺就是唯一的预防乳癌的选择吗	213
乳房疾病为何更钟情“剩女”	215
乳晕周围出现白色肿块，这是病吗	216

后记

愿天下女人拥有健康和美丽	217
--------------	-----

## 第一章

### 健康的乳房：女人一切美好的开始

——乳房好，女人才好

大多数女人关注乳房的美丽、大小甚于乳房的健康。其实，健康的乳房才是女人美丽的基础，是女人一切美好的开始。因此，每个女人都要珍爱自己的乳房。



我们常说：100%的女人都拥有一对乳房，但也许只有10%的女人了解1%的乳房保养知识。乳房，在生理上具有极其重要的作用，它给生命以无穷的力量。

## 爱自己，从爱乳房开始

如果说眼睛是心灵的窗户，它会诠释你心中的秘密，那么乳房就是你独特魅力的载体，让你尽显女性的婀娜、性感和健康。作为身体器官之一，作为女性性征的标志，乳房既可起到哺乳的作用，又被赋予了健康与美。可以说，乳房代表着生命、青春和力量，甚至关乎一个家庭的幸福与未来。

青春期以后，男人和女人在性激素的刺激下，开始产生新的差异，女人在雌激素和黄体酮的共同作用下，乳房开始发育。雌激素促进乳腺管的发育，黄体酮促进乳腺细胞的发育。女人因为乳腺发育，胸部变得丰满；而男人的乳头就像一颗痣一样伏在胸口上，一生也不会有什么特别的功能。那么，你了解乳房的结构吗？什么样的乳房是

健康的？什么样的乳房易患病呢？

从外观上看，成年女性的乳房呈半球形，中央突出的部分称为乳头，表面呈粉红色或棕色，高低不平，上面有许多小窝，为输乳管的开口。乳头也是皮肤与乳腺最大的粘连点，所有的结缔组织隔膜和输乳管都汇集于此。

乳晕是乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区域，在青春期时呈现玫瑰红色，而在第一次妊娠后颜色逐渐变黑。乳晕上有一些小突起，被称为“乳晕腺”，主要作用是分泌油脂，以保护娇嫩的乳头、乳晕及婴儿的口唇。此外，乳房皮肤是乳房最基本的支撑，主要作用是支撑乳房的重量，让乳房既能在皮下有一定的活动度，又能在直立时保持坚挺的外形。

下面再来说一说可能只有乳腺科医生才熟悉的乳房内部结构。乳房的内部结构主要包括腺体、导管、脂肪组织和纤维结缔组织，以及神经、血管、淋巴管等组织。

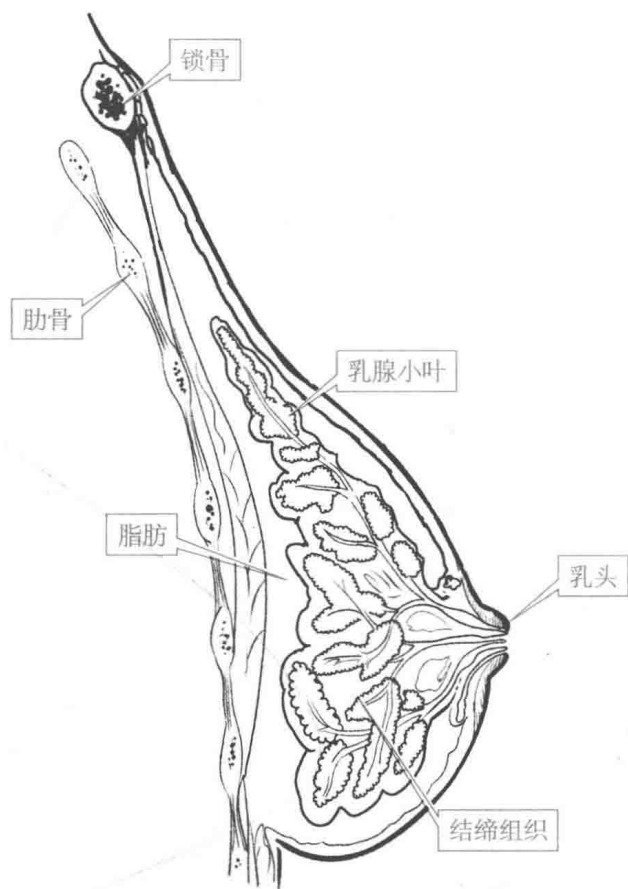
乳腺分为15~25个腺叶，每个腺叶又分成若干个腺小叶，每个腺小叶又由10~100个腺泡组成。每个腺小叶就像一棵埋在脂肪里倒着生长的小树苗，树梢的“叶子”就是乳腺的腺泡。女性分娩后，腺泡会产生乳汁，乳汁通过“叶茎”（小乳管）流到“树干”（输乳管）里。

乳腺终末导管接近腺泡处，腺泡管及腺泡通常是乳房囊性增生病和乳腺癌的主要发生部位。输乳管在乳头处比较狭窄，向内延伸膨大成为输乳管窦，有储存乳汁的作用，但这里也是导管内乳头状瘤的易发部位。

事实上，乳房本身并没有肌肉组织，乳房是否丰满，取决于乳腺组织的腺体量和脂肪量的多少。而女性平时所做的有关胸部肌肉的锻炼只是使其支撑力变好，从而避免乳房下垂、外扩，使其显得更

丰满、坚挺，可是却不能让乳房变大。由此看来，想要拥有丰满的乳房，关键是让乳腺血运畅通，增加乳腺的脂肪含量。

对于女人来说，乳房不仅是哺乳器官、第二性器官，还是世界上最完美、最崇高的艺术品，更是大自然赋予女性的无价之宝和最贵重的礼物。



乳房的内部结构好比一棵倒着生长的“小树”或“葡萄串”，可谓精致细密。

每一个女性都希望有一对丰满而富有弹性的乳房，从而拥有女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。但是多数女性对胸部的认识却是不完整的。

## 给“乳房组织”理想的完美生活

乳房不仅关乎女性的美，还和女性的健康息息相关，在平时的生活中，关爱乳房就是关爱美丽与健康。那么，我们又该如何做到像保护自己的眼睛一样保护自己的乳房呢？这里就从乳房的生理结构——构成乳房的4种组织出发，帮你了解乳房真实的需要。

### 乳腺组织→保持乳房健康

乳腺组织负责泌乳功能，受激素控制，每个月经周期逐渐增大然后复原。除了这种周期性规律，熬夜、暴食、情绪激动都会直接影响体内激素水平，而激素水平一旦失衡就会刺激乳腺组织，极易引发病变。

### 结缔组织→防止乳房下垂

乳房的结缔组织与胸部肌肉结合在一起，成为悬挂乳房的组织，



它完全没有弹性，一旦被过度抻拉就会导致组织断裂，难以回复，最终造成乳房下垂。乳房发育后，之所以要戴一副合适的胸罩，就是为了对乳房进行良好的支撑。

#### 脂肪组织→控制乳房大小

乳房中最多的成分是脂肪，腺体组织和结缔组织都漂浮在脂肪之中，而脂肪多少又决定了乳房的大小。我们一直强调女性不能过度节食的原因就在于此，因为一味节食的结果是全身普遍减脂，当然也包括乳房。

#### 胸肌→决定乳房形状

毫无疑问，丰满的乳房会让女性的体态看起来挺拔、婀娜。而乳房就是靠结缔组织外挂在胸肌上，胸肌的支撑又决定着乳房的走向。你每天花费哪怕是10分钟的时间呵护胸部，都能让你实现丰胸的愿望。因为通过科学锻炼能使胸肌增长，托高胸部，而锻炼韧带可以使胸部更加挺拔，胸肌的增大会使乳房突出，从而让你的胸部看起来更丰满。

了解了乳房的组织结构，就要给“组织”提供真正的需求，如此才能使其更好地发育。俗话说：“民以食为天”，饮食自然也是乳房的保健师，营养到位，乳房的发育才能真正到位。正如大家所熟知的那样，良好的情绪和心态也非常重要，它们对激素的影响直接而有力，能促使乳房变得更加挺拔。反之，若是情绪和心态波动较大，让激素水平变得如同橡皮筋一样摇摆不定，就会增加罹患乳腺疾病的危险性。

此外，在月经过去一周后做乳腺自检，并坚持写一份自检记录。这是每月必做的功课。对于忙碌、高压、生活不规律的职业女性，若是能每一年半再接受一次专业检查，那就更好不过了。