

瑞博士女性健康系列丛书



# 你好 乳房

Like



塑造乳房健康美

女子健康  
必读成果

教你和身体来  
一场贴心对话



郑普泽 著

千万女性疯狂追捧的超人气健康演说家

粉红教父·瑞博士



关注瑞博士公众微信号

南科学技术出版社

你好  
乳房

塑造乳房健康美

郑普泽 著

## 图书在版编目(CIP)数据

你好 乳房：塑造乳房健康美 / 郑普泽著. — 长沙：湖南科学技术出版社，2017.8

(瑞博士女性健康系列丛书)

ISBN 978-7-5357-9169-6

I. ①你… II. ①郑… 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278988号

瑞博士女性健康系列丛书

NIHAO RUFANG SUZAO RUFANG JIANKANGMEI

**你好 乳房 塑造乳房健康美**

著 者：郑普泽

责任编辑：邹海心 郑 英

文字编辑：张 珍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址：湖南望城·湖南出版科技园

邮 编：410219

版 次：2017年8月第1版第1次

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

书 号：ISBN 978-7-5357-9169-6

定 价：49.00元

(版权所有·翻印必究)

A portrait of a man wearing a white cap with "Dr. Rui" on it, glasses, and a red polo shirt. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

Dr. Rui

瑞博士

郑普泽 (瑞博士)

PINK GODFATHER

粉红教父



# 总前言

---

在中国，国民女性健康和性知识匮乏已经是不争的事实——就连少数女性那仅有的健康知识也是来自初中时的生理课，甚至有些是自习的。

作为一名妇科医生，我最早意识到这个问题是在 2000 年前后。那时我开始明白，治病救人虽然是医生的职责，但如果仅是如此，是远远不够的。健康意识的觉醒，比治病救人更重要。

我在深圳创办了国内首个生殖健康和性教育咨询指导网之时，虽然当时互联网并不普及，但每天仍然有大量女性进这个网站咨询健康问题，而这些问题往往是最简单的常识性问题：安全期、避孕、炎症、流产、不孕、性取向、堕胎，等等。甚至还有“接吻是否会怀孕”这类让人哭笑不得的问题。而且，前来咨询的人不只是涉世未深的年轻女性，很多还是高学历的女精英，她们在这方面竟然也存在着很多的困惑和无知。

为了更好地帮助女性朋友解决这些健康困惑，2002 年我在重庆创办了将网络咨询和医学诊疗相结合的专业妇科门诊。

该专业门诊以宫颈疾病诊疗为主要特色。自从此专业妇科门诊创办以来，让我感到惊奇的是，几乎每月都有数例宫颈癌案例被发现，最年轻的才 20 岁。

为什么在西方国家已经日趋罕见的宫颈癌，在中国发病率却持续上升，并越来越年轻化？要知道，当今中国的医院设施越来越齐备，技术也越来越先进，而死于癌症的女性却越来越多……这种鲜明的对比，让我不得不反思造成这种状况的根源——

子宫颈是没有痛觉神经的，中国女人又往往在症状非常明显，比如出血疼痛时，才不得不去医院检查，而这个时候大多是宫颈癌晚期了，已经错过了最佳治疗时机。

事实上，一个常规的宫颈细胞学检查就能让她们躲过厄运！偏偏，悲剧在于：她们“不知道”。

**原来，女人不只死于疾病，更是死于“无知”。**

可是，中国女人仿佛已经习惯了这种听天由命的状态，中国也没有对女性健康知识做专门的普及，仿佛大家一时都忘了：健康知识是可以为生命护航的，它的传播比治病救人更重要。

因此，我决心创办一个能够让所有女人都能听懂的女性健康课程，希望用这节课帮助她们了解一些女性必须知道的健康生理常识和预防癌症的知识。

**“瑞博士女子健康必修课”应运而生。**

刚开始，课程反响并不好，仿佛它并不被大家所需要。我记得当时为了让更多的人来听课，我还特意准备了些小礼品来吸引观众，而且每天3至4场这样连轴转，从早讲到晚，走遍了重庆市、区、县。也就在那个时候，我第一次到偏远山区给赶集的农村妇女演讲，听众中

还有很多妇女是用背篓背着孩子来听课的。印象很深的一次是去重庆女子监狱给多名女重刑犯讲课，最初课堂气氛一直很压抑，但当她们看到有趣的分娩动画时，脸上很自然地浮现出了灿烂的笑容，这样自然流露的表情让我明白：哪怕环境再恶劣，女人体内蕴藏的母性光辉也不会因此磨灭……

通过一堂堂的课程，我体会到女人对生命和身体是如此的充满好奇，只是以前说教的方式和枯燥的理论会让她们反感，反而最质朴的语言、最真挚的表达和最简单的呈现能让她们更容易明白身体构造、疾病、两性等她们真正想了解的知识。而我也从她

们的需求中获取反馈，不断地调整课程，尽量地把复杂的知识简单化、渊博的知识浓缩化、枯燥的知识趣味化，用一个“男闺蜜”的身份来和她们交流。此后，演讲即使长达两三个小时，甚至到了深夜，离场的人也很少；大家听课的眼神也从最初的胆怯、漫不经心慢慢变得越来越集中，甚至充满了赞许和渴望，这样的眼神让我明白：她们是真的听懂了。



贵州农村演讲



女子监狱演讲

最值得高兴的是，演讲正在朝着我的初衷一点点靠近：听过课后的女人们不再是连排卵、避孕这些基本常识都不知道的“弱者”，而是慢慢懂得用学到的知识做自我防护和定期体检，很多人还因此发现了早期癌变，挽救了自己的生命。我的课程因此收获了“女人的救命课”这样的美誉，也让神秘的医学壁垒得以破除，使得更多的人学会了怎么去捍卫自己的健康。

现在回想起来，也许我无法成为一个坐班轮岗的好医生，也不是一个善于在商海驰骋的商界精英，但是，我对女同胞与生俱来的极好耐心，大学时踢足球锻炼出的好体力，热衷并且拿手的吉他弹唱，还有天生一副被喻为“内地周华健”的好嗓音……这些当初让人并不以为然的特质在上天最好的安排下，让我成为一个传播女性健康的“传播者”。

2008年以后，随着演讲慢慢走上轨道，我成了“空中飞人”。我飞遍了中国的大小城市，包括一些连名字都没听过的冷僻小城，还去了美国、新加坡、马来西亚等国家，我发现漂洋过海的华人女性同样欠缺健康知识，在异国他乡能听到这样一堂课让她们也收获颇多。

一路走来，我走遍了名山大川，感受着每一个地方的人文风情，倾听着那些地方女人发自内心的诉说，享受着这种边交流边传道的生活方式，乐此不疲。

到今天，我已经把演讲当成事业，坚信它值得我用一生去完成。

听众们听完我的演讲后常常意犹未尽，她们会通过电话、网络等方式向我咨询相关疾病和健康知识，其中咨询频率最高的就有：宫颈癌、乳腺癌两大癌症，以及更年期的烦恼和一些有关身体的基本常识及抗衰老知识。比较遗憾的是，咨询量越来越大，而我分身乏术，所以想把女人们关心的常见健康问题浓缩在瑞博士“女性健康系列丛书”中，内容力求简单、通俗、直



观，让大家读得懂、记得住。

同时，读者有任何的感悟或者疑惑欢迎关注公众微信平台：瑞博士，或官方微博：瑞博士工作室。不论是健康疑问、课堂建议，或者鼓励的话语，都欢迎你留下印迹。

2014年春节前，我在美国巡回演讲时，与全球最大的健康传媒创办人 Dr.Juliet 探讨了在全球推广女性健康教育的宏伟计划。我们的共同感受是：中国数千年的传统思想导致了华人女性健康意识普遍滞后。于是我们达成一致理念：共同在全球推广女性健康教育，增进华人女性的健康保健意识。全球瑞爱会（网址：[drrui.org](http://drrui.org)）在美国的正式成立就是为了将这一理念落实于实际，致力于打造一个全球华人女性健康大家庭。

2015年春节，在这个最温暖的节日、最温暖的大家庭里，我们聊着瑞爱会的日益壮大，以及逐渐扩大的影响力，感受到了自己所努力的事业正收获到越来越多的肯定与支持。

2016年3月，我收到来自哈佛大学的演讲邀请，有机会把女性健康文化传递到世界各个角落，这对我更好地开展女性健康文化事业有十分独特的意义。

在这里也期待你的加入，一起携手把女性健康文化传递到世界的每个角落。

在此，也特别做一个说明：本书作为女性健康科普通俗读物，仅供参考，不能代替临床医生的诊断和治疗。请读者就医时以临床医生的建议为准，也恳请各位相关专业专家提出宝贵意见。

最后，谨以此套丛书献给我生命中最伟大的女人——我的母亲。

——郑普泽（瑞博士）

2017年5月17日



巡讲之马来西亚站



巡讲之新加坡站



巡讲之华盛顿站

# 瑞博士

## 七大经典课程

### • 《无惧癌症》 ( *STAND UP TO CANCER* )

中国每年约350万例人癌症新发、250万人死亡，乳腺癌、宫颈癌发病率和死亡率是其他国家的倍数级……其实，很多癌症都是能提前预防的，本课程从身体出发，深入浅出地教会女性防癌抗癌知识，健康突围，无惧癌症。



## • 《你好，乳房》（三指护胸塑乳房坚强）

乳房充盈着女人的自信挺拔，蕴藏了宝宝的营养口粮，包裹着爱人的粉红蜜语。但胸有疾病，“乳”谈何健美？怎样让乳房重回粉红魅力，远离癌瘤病魔，请从它的结构常识出发，牢记“三指护胸”重塑粉红坚强。



## • 《守护你的第二张脸：子宫颈》（6分钟护一生，向宫颈癌SAY：NO！）

月经、生育、爱爱……健康优质生活总离不开子宫颈，它细嫩光滑被称作第二张“脸”，但它长什么样？一生中那么辛劳，要怎样养护？它没有痛觉神经，如何让它远离疾病？为什么6分钟护一生，能向宫颈癌SAY NO！





## •《女人下面怎么了》（不做下半身落后的女人）

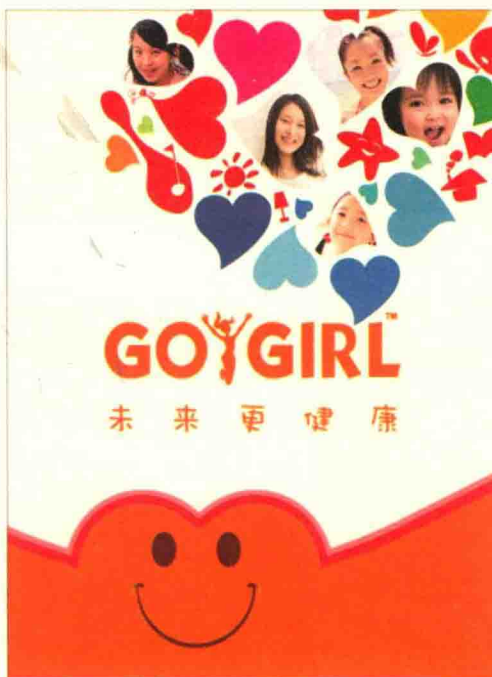
私密妇科难言之隐？从“第二张脸”子宫颈开始，不做下半身落后的女人：护外阴，润内阴，养子宫，坚持“6分钟护一生”，向宫颈癌SAY NO！



你是  
下半身落后的女人吗？

## •《GO GIRL》（青少年性与健康教育）

怕受困早恋早性还有性侵？苦恼月经遗精和身体发育？以医学角度、从身体出发，风趣幽默地告诉青少年那些学校没教的、家长羞于指导的身体生理常识、青春期两性意识以及必要的健康防护常识，让未来更健康。



## • 《V的秘密》（她他“性福”）

私密解答健康性常识，破解女性身体“性福”密码，进阶性感动能训练，大方指点世界知名性爱导师不公开的两性秘诀，帮你练就下半身不落后的健康知“性”女人。



## • 《不老的传说》

暴风骤雨更年期？独家传授逆转岁月年轮、安度激素风暴密法，轻松跨过生命又一坎儿，成就不老的传说。



# 前言

---

最近10年，我在全国各地巡回演讲，也许是受了很多上天的眷顾，不知不觉间已经把演讲当作一种习惯和责任。但在2016年3月，因为一次偶遇，又带给我新的感悟。

2016年3月22日，我在深圳演讲后回酒店的路上，突然被一个声音叫住：“瑞博士？真的是瑞博士！”回头一看，原来是曾经的一位听众，一位报社的媒体工作者，她曾在4年前听过我一堂课，那时候她们都还叫我瑞博士，这位朋友就是在听课之后做了钼靶检查，结果发现了早期乳腺癌，随后做了切除术，拿掉了花生米大的肿瘤。

谈起往事，她的言语很平和，她的朋友也说她的生活、工作状态和以前没有差别，看不出一点儿曾经患癌的痕迹，感染得我也很心安，并且像她一样：庆幸有那一堂课。

2016年3月26日、27日，我受哈佛大学邀请去美国演讲交流，和哈佛教授、美国医学专家、留美研究员等专业人员进行了广泛的交谈。赴美之前，负责联络的美国方面工作人员反复说“郑先生能不能多介绍些中国女性乳腺癌的发病情况，因为美国患乳腺癌的挺多，对这个病特别关注”。

演讲交流后才发现，的确如此：中美两国女性都深受乳腺癌这个头号“红颜杀手”侵害，但两国人民在应对上却有很大不同。美国从政府到医生再到个人，都会敦促人们进行定期检查，能早发现早治疗，还有著名的粉红丝带运动已经家喻户晓，保护乳房的意识不仅让美国女性握紧了生命，更能尽量保住乳房，甚至达到80%的保乳率。在中国，虽然有政府和医疗机构的积极干预，但是很多人都缺乏检查意识，甚至羞于检查，从根本上来讲是缺乏乳腺的危机意识，造成不该发生的悲剧。

这两件事情，在相邻的时间发生，给我的震动很大：知识改变命运，意识决定行动，这也是我推出“你好”系列健康丛书的初衷，希望能用健康常识为大家的身体之战提供一点武器和力量。

而之所以选择“你好 乳房”作为系列主题之一，除了这两件事给我的一些提示之外；也是出于对中国乳癌险恶状况的考虑，而“林妹妹”陈晓旭、复旦老师于娟、“精灵歌手”姚贝娜也用生命给我们以痛的领悟；还因为乳房对女人实在太重要，但中国女人对她知道得太少，甚至连怎么正确穿内衣都不知道——还有人说“内衣穿着好看就行，跟健康无关”。

如果亲爱的读者，您真有这样的想法，那就去书里细细地寻求解答吧。

——郑普泽（瑞博士）

2017年5月17日



# 目录

## 乳房，一棵开花的树

<b>生命之树 —— 乳房的构成</b> .....	2
脂肪竟然占“地”90% .....	3
乳房这棵生命之树 .....	4
当我们谈论乳房时在谈些什么 .....	8
<b>我家cup初长成</b> .....	10
乳房的一生 .....	11
乳房的那些异常发育 .....	15
<b>cup养成要有术</b> .....	18
乳房，激素活力的晴雨表 .....	19
是什么造成乳房发育不良 .....	22
乳房7点日常养护，改善发育不良 ---	27
乳房的样子：像饼，像梨，像木瓜 --	30
<b>文胸，夏娃的选择</b> .....	33
还是先确定自己的胸型吧 .....	34
你真的了解文胸吗 .....	36
文胸的选择 .....	43
别再穿错文胸了 .....	51
好好对待你的亲密闺蜜 —— 文胸 ---	54

## 谁动了乳房的健康指数

<b>粉红的秘密：乳房也有生理周期</b> ---	58
乳房与“好朋友”的约会 .....	59
<b>乳房健康指数的改变</b> .....	61
伤害乳房七宗罪 .....	62
乳房这7个变化你注意到了吗 .....	66
<b>没有和谐性生活，乳房会生病的</b> ---	68
乳房健康也需要性爱 .....	69
乳房的“性”福生活 .....	71
<b>怀孕或是“飞机场”的翻身之旅</b> ---	73
孕期乳房变化“术” .....	74
怀孕哺乳会让乳房下垂吗 .....	76
保护好宝宝的“口粮袋子” .....	79
<b>母乳喂养，为你的乳房撑起保护伞</b> -	83
哺好乳，护好乳房 .....	84
挤好奶，养好宝宝 .....	86
哺乳后胸部保养 .....	90