

# 新草本主义

2

Over the Twinpeaks

## 做个 丰胸美人

使双峰坚挺丰满的健康草本美胸秘笈

女人嘛！没什么大不了！  
抬头挺胸的感觉真好！

别以为你是东方女性，就是胸部较小的借口，不见得喔！

身材姣好的东方女性比比皆是，你可别有了“太平公主”的宿命！

怎么吃才丰胸？几岁前才有效？这是很多女性关心的问题。

只要懂得吃些什么，确定能将营养供给到乳房，相信每个女人都能信心满满！

除了正确、健康的丰胸食补外，还告诉你如何为胸部做各种按摩、运动，

帮助它不停的长大，罩杯不断升级。

本书将教你如何里应外合，由内调理，由外按摩。想不丰满都很难！

台湾·王莉民◎著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

新草本主义 / 王莉民编著. - 北京: 中国友谊出版公司, 2001.7

ISBN 7-5057-1716-2

I. 新… II. 王… III. 女性 - 保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 038052 号

中文简体字版由台湾法兰克福出版公司授权

书名 新草本主义

作者 王莉民

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京经纬印刷厂

规格 850 × 1168 毫米 32 开本

6 印张 80000 字

版次 2001 年 6 月第一版

印次 2001 年 6 月北京第一次印刷

印数 1-7000 套

书号 ISBN 7-5057-1716-2/Z·197

定价 24.00 元 (全二册)

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010) 64668676

合同登记号: 图字 01-2001-2312

# 新草本主义

Over the Twinpeaks

## 做个 丰胸美人

使双峰坚挺丰满的健康草本丰胸秘笈

**女人嘛！没什么大不了！  
抬头挺胸的感觉真好！**

别以为你是东方女性，就是胸部较小的借口，不见得喔！

身材姣好的东方女性比比皆是，你可别有个“太平公主”的宿命！

怎么吃才丰胸？几岁前才有效？这是很多女性关心的问题。

只要懂得吃些什么，确定能将营养供给到乳房，相信每个女人都能信心满满！

除了正确、健康的丰胸食补外，还告诉你如何为胸部做各种按摩、运动，

帮助它不停的长大，罩杯不断升级。

本书将教你如何里应外合，由内调理，由外按摩，想不丰满都很难！

台湾·王莉民◎著

中国友谊出版公司



# 前言

## 大小周后、少女慈禧深宫后妃丰满秘方 李后主， 五代南唐的国君

后主文采风流，面如珠玉，然李后主后宫佳丽数千，但独独对大周后、小周后姊妹动情不已。大周后貌美多才且善歌舞，为一女艺术家。小周后才思敏捷，貌尤绮丽。后主为此尤物赋词作乐，声闻于外，这二位美人的幕后功臣，当推周母，自女初长成，即用古传秘方“大乃宝”滋养二女，大小周后在其母调理下，面如桃花，眼如晶钻肌肤似水，柔体纤腰，更惊人的是圆润饱满的双乳突显着玲珑有致的身材，更让皇帝夜夜酣畅、恩爱情深。

现在我们欣赏李后主和大小周后恋爱的代表作，即可看出这两位佳人娇美可人的写照。

### 一斛珠

晚妆初过，沉檀轻注些儿个，向人微露丁香颗。  
一曲轻歌，暂引樱桃破。  
罗袖衣残殷色，杯深被香醪浣。  
绣床斜枕娇无那，烂嚼红茸，笑向潭郎唾。



## Over the Twinpeaks

这首是描述大周后的，词中情景艳丽生动。不难想见此姝娇美风流的活力。

## 菩萨蛮

花明月暗轻飞雾，今宵好向郎边去。  
 衩袜步相阶，手提金缕鞋。  
 画堂南畔见，一顾让人颤。  
 奴为出来难，教君恣意怜。

这首词是写小周后的，更把少女娇赧情态挑动得令皇帝心旌摇动。

古人重养生，流传在民间的药食秘方也不少。嫔妃们为了争宠，更是想办法，使自己丰满、娇媚、让君主的宠爱历久不衰。传至清朝李光远御医遵古制将大小周后之闺中秘宝更调剂为少女慈禧精炼的丰胸神药，并取名为“玉女补奶丹”。此方收藏于御医专用之医案宝典内，历经文化大革命时期失落；直到两岸

开放探亲，御医后代的沈老先生回乡探亲，改建旧房屋，无意中在旧夹层壁中寻获携回台湾。

周母的秘方培育了周家的二位明艳照人皇后，这难得搜寻到的古方“玉女补奶丹”经因缘巧遇名药膳作家王莉民小姐获至，经由GMP大药厂研拟配制、得能福享众人，让所有女性皆有后妃的本钱，青春的红颜。

爱美是人的天性，坚挺双峰，使您信心倍增。在古代女性的乳房必须是体重的5%才算符合标准。然而时代变迁，丰胸





# Over the Twinpeaks



保养知识失传，营养失调，加之工作忙碌，经常进食速食品，体内累积自由基太多，影响女性荷尔蒙分泌，乳腺体发育之营养欠缺，再加上纯天然有机养分摄取不足，就无法达到标准！

## 目录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 【前言】大小周后、少女慈禧、深宫后妃丰胸秘方····· | 2  |
| 第 1 章 女人的双峰，烦恼多多·····       | 8  |
| 第 2 章 乳房松弛下垂要及早预防·····      | 11 |
| 第 3 章 生理期间的饮食保养·····        | 14 |
| 第 4 章 预防断奶后乳房萎缩·····        | 17 |
| 第 5 章 更年期妇女的身体变化·····       | 20 |
| 第 6 章 大乃宝药理功效·····          | 23 |



# Over the Twinpeaks

|        |                |    |
|--------|----------------|----|
| 第 7 章  | 丰胸坚挺运动·····    | 28 |
| 第 8 章  | 大乃宝的成分与功效····· | 40 |
| 第 9 章  | 吃出双峰·····      | 44 |
| 第 10 章 | 丰胸食补·····      | 56 |
| 第 11 章 | 丰胸茶点·····      | 82 |
| 【附录】   | 认识乳癌·····      | 86 |

# 女人的双峰，烦恼多多



乳房是女性美的标志，同时也是女性易发生疾病的部位之一。常见的疾病有：

**(1) 乳房增生瘤** 多发于30-45岁的妇女。肿块于一侧或双侧乳房。许多女人在月经前一星期常感到乳房胀满、肿痛、睡眠差。肿块外形不规则，大小不一，呈圆形或椭圆



## Over the Twinpeaks

形，月经来潮后消失。增生瘤不会癌变，不必治疗，一般在绝经期后自隆。

**(2) 乳疼症** 许多在月经前一周，会有乳房胀疼体积重量加重的现象，甚至一碰就痛，类似小女孩发育时的疼痛感，在月经来潮后逐渐消失。下一月经周期重新出现，乳房检查无明显肿块，这是正常现象。但是如有必要可按经前期紧张症进行治疗。多数2-3年内会消失。

**(3) 乳房纤维腺瘤** 是一种良性肿瘤，多见于中年妇女。由乳腺和纤维结缔组织异常增生而形成。患者一般无任何症状，月经过后也不消失。肿块位于乳房外上部，表面光滑，质地坚硬，边界清楚，无压痛，有移动感，癌变机会较少。在早期进行手术切除，隆后良好。

**(4) 乳腺炎** 多见于初产妇，产后2-4周左右，常因婴儿吸吮乳头破裂而发生。会产生乳房红肿、疼痛，甚至发烧、寒颤等，可由医师开抗生素处方治疗。

**(5) 乳腺囊肿** 常见于50岁左右妇女，多为乳房受暴力冲击后，乳房小血管破裂出血形成血肿，血液被吸收和破坏掉后形成囊肿。患者感到乳房钝痛和不适，肿块用手触及时与皮肤无关联，质地较软，有活动感，应及时去医院检查治疗。

**(6) 乳腺导管乳头瘤** 好发于40-45岁妇女。肿瘤体小而质软，疼痛不明显，乳头有血性分泌物流出。这是最容易恶变为乳头癌的病症，必要时可进行乳腺管X线造影，确定后应及早施行手术。

**(7) 乳房脂肪瘤** 多发生于中年妇女，呈单边生长，生长较慢，肿块为圆形或不规则分叶状，边缘清楚柔软，多以动手术摘除治疗。

**(8) 乳腺癌** 常见于中老年妇女。肿块生长较快，质地坚硬，边界清楚，表皮呈橘皮样改变；初期还好，越来越痛；癌肿块破溃后形成菜花样溃疡。发现就应去医院进行乳房根治切除手术并配合化疗及放疗。



## Over the Twinpeaks

## 乳房松弛下垂要及早预防

刚做妈妈时，流行一句话，小孩喝牛奶，壮的跟牛一样，也笨的跟牛一样，所以那时候，我们这一群众姐妹们，个个标榜自己笼奶。事实上，笼母乳的孩子不但抵抗力强，也比较聪明，长得好。

从母乳中可获得各种抗体，妈妈笼哺时的爱抚和亲蜜接触，受到妈妈的爱抚，身心发展健全，将来必能成为人中龙凤。谁知到了现在，大家或多或少有乳房下垂松弛的烦恼。还有个朋友，因为她老公的一句玩笑话，“老婆的馒头变木瓜”后悔笼母乳，毁了身材而大哭了一场，生儿育女，女人的付出着实不小。

其实即使不笼母乳，妇女们随着年龄的增長或者罹患慢性疾病，身体虚弱，内分泌失调，月经不规则，紧张不稳定、年轻妇女过度节食减肥等，都渐渐会有乳房松弛、下垂萎缩的现

象，随之而来的焦虑和心理压力是中年妇女们心中永远的痛，乳房下垂萎缩主要是因乳房丧失大量脂肪及乳腺造成，中医称之为乳悬、乳卸。

乳房属脾胃，乳头属肝经，一切乳房疾病或发育不良，萎缩下垂，都应从肝和脾胃的调养着手。女人主血、男人主气，在中医医理中肝为血藏，调肝就可以调理神经及内分泌，调理脾胃就能促进后天吸收的生化之源。乳头下垂是由于肝经虚热会致使妇女气血不足、瘀血内滞，或因暴怒伤肝，肝气外泄而造成。胃虚血燥，饮食不正常，过度节食，外伤拉扯等会使乳房因营养不足而松弛，同时在生理上还会出现食欲不振、头晕、心悸、疲劳等现象。

由此可见，健康的女性如想拥有高耸饱满的双峰、前凸后翘、美丽妖娆的身材也要从最基本的保健做起。例如：青春期少女不可胡乱节食减肥，生冷忌，产妇要坐好月子，调整情绪，万一由于肝经内热或胃血燥或月经内分泌失调而引起乳悬、乳卸，就要用益气养血补



## Over the Twinpeaks

胃润燥的中药材来调理。如：人参、红枣、当归、枸杞、龙眼、薏仁、山药、白勺、白术、川芎、冬虫夏草等都很适当，而每天睡前吃2-3粒大乃宝来保养预防也是好方法。



# 生理期的饮食保健

女孩子自初经起，就会多出一条脉，称为出脉、带脉或走站脉，专司“经、带、孕、产”杂症。因为这脉是走着、站着。把脉，不同于一般把脉方式，故称走站脉，就是从子宫到乳房的一条脉，子宫到乳房是互为表里的，要有丰满的双峰，健康的身体，子宫的保养不可忽略。

生理期子宫处于最弱的状态，一定要好好保养，所以除了不吃生冷、不洗头、不拿重物外，饮食方面也要注意，以下即分为各个生理阶段的饮食建议，每个阶段都能好好保养，一生没有酸痛、头晕、手脚冰冷等各种小毛病。

## ◆青春前期

女性处于青春前期时，宜选用促进红血球生长，增强身体免疫力，能打好身体基础的食物。这些食物包括：猪肝、红枣、蛋类、海带、



# Over the Twinpeaks

豆类、糙米等。这个时期女性常见的毛病是不定食、不定量,这样会引起钙质不足。因此,应该每日摄取约1000毫克的钙,否则日后极易患骨质疏松症。

## 青春期

这个时期的女性对脂肪、蛋白质、糖、维生素、铁、无机盐的需求加大。此时的女性应多食羊肝、奶、猪肝、鸡蛋、瘦肉、红枣、山药、扁豆等,避免全脂牛奶、肥肉、甜点、高脂肪的食物。食物佐料宜清淡些,多食蔬菜和坚果,加食骨类和虾皮、虾酱等食物。还应有计划地食些含碘的水产品,如海带、紫菜、海鱼等。

## 孕哺期

这个时期的女性应注意避免两个极端,一是营养不良;二是营养过多。孕期女性应多吃蔬菜、水果和全谷类食物,加食豆制品、牛奶、鲫鱼、鸭、虾、蛋、动物内脏、瘦肉、大枣、干果、硬果等。孕妇应注意不要多食龙眼肉,谨防漏红甚至流产;忌用茴香、花椒、桂皮、