



秀美女人的 美胸秘籍

尹新梅 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

The background of the cover features a large, detailed pink peony flower in the upper right corner, set against a light pink background with a subtle floral pattern. The lower half of the cover is a solid red color with a faint, repeating floral motif.

秀美女人的 美胸秘籍

尹新梅 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

秀美女人的美胸秘籍 / 尹新梅编著. — 北京: 电子工业出版社, 2011.2

ISBN 978-7-121-12540-9

I. ①秀… II. ①尹… III. ①女性-乳房-健美-基本知识 IV. ①R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第247176号

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 于 静

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/32 印张: 3.75 字数: 114千字

印 次: 2011年2月第1次印刷

定 价: 19.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言



相信每位女性都希望有一对丰满而富有弹性的乳房，使之构成女性特有的流畅、圆润、丰盈的曲线美。远古时代的女性雕像无不具有硕大的乳房：古希腊、古罗马时代，圆润高耸的乳房是美和爱的象征；中世纪，在艺术家的作品中，丰满结实的乳房是女性魅力的标志；19世纪，高耸匀称的半球形乳房被认为最具时代精神；20世纪，隆胸术的盛行使丰满的乳房成为女性美不可替代的一环。人类发展的历史让我们眼前呈现出完美乳房的形状——丰满、浑圆、挺拔。尽管从生物学的角度看，这样的乳房增加了女性的身体负担，但在文化视野里，却显示了女性在美、性和哺育方面的优势。

国外一项有趣的研究证明，胸部不仅能第一时间“收集”男性的视线，更能让他们长时间聚焦。研究人员表示，这项研究一方面显示了人的动物性，“胸部丰满、腰部纤细，可能意味着女性体内雌激素水平更高，生育能力也更强。”另一方面，也许完全是本性使然，“无论大小，女性的胸部都会给男人以美好、愉悦的冲动。”所以，男性难免会出于对女性的爱慕，对这一部位怀有憧憬。

于是林林总总的商业广告粉墨登场：女人胸部不够丰满，就意味着人生不够精彩。如果想要罩杯升级取得立竿见影的效果，还可以求助于隆胸手术。洛杉矶的名人教练关纳·皮特森说：“为了取得最好的效果，你必须从各个方面对乳房发起进攻。”反正，只要有锻炼方法、丰胸产品和填充物，还有什么“大不了的”？

参与本书编写的主要人员有李俊蓓、尹新梅、李彪、蒋平、朱世波、王政、王榆升、曾守根，由于作者水平有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者及专家不吝赐教。

CONTENTS 目录

迷人“胸”器，各类胸形看起来

最有诱惑力的胸部 /7

全球公认的美丽胸部五大标准 /8

需要改善的胸形 /10

异常发育的乳房 /13

佳期丰胸，胸围尺寸大变身

生理期丰胸 /17

生理期丰胸注意事项 /20

青春期丰胸 /21

青春期乳房发育注意事项 /21

青春期乳房发育与营养 /22

青春期乳房发育与运动 /24

孕期丰胸 /25

孕期内衣选择法 /28

产后丰胸 /28

产后按摩 /29

产后丰胸操 /30

正确哺乳实现C杯梦想 /31

食疗丰胸，食物中的秘密

丰胸食物宜忌 /33

丰胸食物大亮相 /34

丰胸食谱推荐 /40

胶质类 /40

水果类 /42

蔬菜类 /46

核果豆类 /47

茶品类 /49

甜品类 /52

粥类 /54

中药药膳类 /57

胶原蛋白与丰胸 /59

动起来，改变你的胸形

办公室10分钟丰胸法 /61

每天做一做俯卧撑 /63

睡前按摩丰胸 /65

轻松5步丰胸操 /66

呼吸丰胸，有效缓解疲劳 /67

精油按摩，芳香中变性感 /68

推荐精油配方 /69

精油按摩手法 /70

穴位按摩，疏通乳房经络 /71

推拿丰胸，促进胸部血液循环 /73

瑜伽丰胸，让你的胸形更完美 /75

丰胸运动 /79

沐浴丰胸，轻松搞定 /80

塑造迷人乳沟运动 /83

丰胸精油的选购秘诀 /84

其他丰胸方法介绍

熏脐丰胸 /86

针灸丰胸 /87

美容沙龙丰胸 /88

调整型内衣丰胸 /89

口服类药物丰胸 /90

隆胸针剂丰胸 /91

丰胸霜丰胸 /92

手术丰胸 /93

不能轻心的乳房呵护

每月必做的乳房自测法 /97

一看 /97

二触 /98

三拧 /99

四抓 /99

选择合适的胸罩 /99

胸罩面料的选择 /101

胸罩尺寸的选择 /101

胸罩穿戴方法 /102

隐形文胸的选择 /104

保护乳房要注意正确的姿势 /106

睡姿 /106

日常护胸姿势 /107

护胸健胸日常小窍门 /108

如何清洗你的乳房 /109

乳头内陷如何拯救 /110

14个呵护健美胸部禁忌 /112

有益于乳房健康的好习惯 /116

性爱不伤美乳 /119

丰胸过度，未必是好事 /120



最有诱惑力的胸部是什么样的？有着怎样的迷人姿态，魅惑风情？有缺陷的胸部又是何种形状？可以通过哪些方式来弥补与改变？在本章中，与此相关的内容会如电影场景的镜头般层层推进，为你一一揭晓答案。

迷人“胸”器

RENXIONGQI GELEIXIONGXINGKANGUOLAI

各类胸形看起来



最有诱惑力的胸部

正确的丰胸方法对于渴望胸部挺拔的女人尤为重要，我们提倡自然丰胸，通过运动、按摩、饮食等种种可行而又简单有效的丰胸绝招，让你在日常的一颦一笑中达到让胸部健康丰满、胸形漂亮的目的。

大罩杯的胸围总容易引来更多话题，像英国名模乔丹及动画片《谁杀了兔子罗杰》里面的卡通人物杰西卡，她们傲人的胸部，谋杀眼球，让人喷血。而D罩杯的“败犬女王”杨谨华及国际名模林嘉绮，乳房也都被投保1000万台币。

由此看来，胸部受人重视的程度真是不可小视。英国《每日邮报》公布的一项研究显示，47%的男性在和异性面对面交流时，第一眼就会注意女性的胸部。其他的男性即使没有，也会在2秒内向那个区域移动。

女人也知道胸围和吸引男人有一个正比关系，这也就是为什么市场上有那么多丰胸产品，而且样样都能让女人掏钱包的缘故。村上春树的《1084》中谈到绘里和天吾的第一次见面时有这样一段描述：但她还是十分引人注目，身材苗条纤细，但照这个比例，胸脯则大得让人不禁想偷看，形状也很漂亮。天吾不得不留神别把目光投向那里，尽管这样想，视线却不知不觉地溜了过去，就像被巨大的旋涡中心吸引过去一样。

女性永远无法理解男人对乳房的痴迷程度，他们可以整夜流连在那如初夏新棉般温软的部位上。难道他们在怀念孩提时的场景？其实，这仅仅因为乳房实在是个完美的部位。

根据数学家研究，男人的双手伸开时所形成的圆弧跟女人胸部凸起的圆弧极相吻合。

根据地理学家研究，男人身上韧性最强的部分就是双手，而女人身上韧性最弱也是最柔软的地方是胸部。

根据美学家研究，男人最酷的姿势是即将与人打架挥手的那一刹那，而女人最美的姿态是胸部略微挺起的那一时刻。



全球公认的美丽胸部五大标准

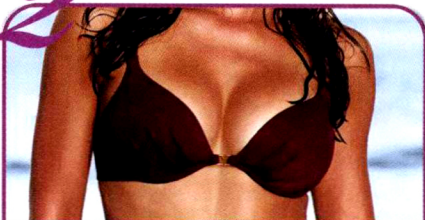
1



理想位置

整体位于第2~6肋骨间，基底直径为10~12厘米，基底面到乳头的高度为5~6厘米，乳头位于第4肋间(约上臂1/2处)，锁骨中线凹陷处和两个乳头三点连接呈等腰三角形，两乳头的间隔大约20厘米。

2



半球形水滴状双乳

最完美的乳房外形当属如米洛的维纳斯一样的半球形水滴状双乳。通常乳轴高度为5厘米，与胸壁几乎呈90度，约为乳房基底直径的1/2。

3



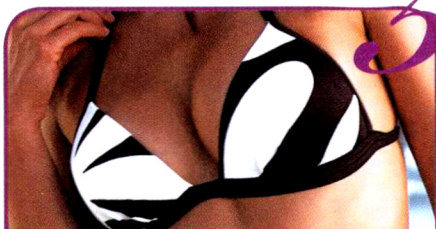
充盈动感

美丽性感的乳房应该具有良好的充盈度。运动时有音乐一样的韵律性动感，站立或静卧时则显水滴般的三维形态之美。



U惑乳沟

性感美胸离不开诱人的乳沟。乳沟既是乳房丰满、健康、完美的表现，也是视觉聚焦点和自我魅力展现的标志。



细腻手感

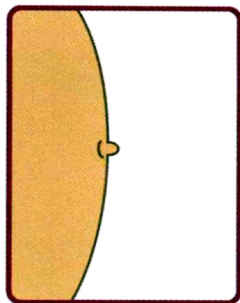
完美的乳房弹性好、张力大、柔软适中，色泽如秋波潋艳，挺立、丰满、匀称。



需要改善的胸形

平坦形胸部的乳房非常小，乳头几乎紧贴于胸肌，乳腺腺体小，几乎没有脂肪组织的存在，就像幼年刚发育的样子。

◎ 平坦形



1. 形成原因

- 先天发育不良，或由遗传造成。
- 营养吸收不良。
- 血管阻塞。
- 青春期穿过紧的内衣。
- 乳腺发育不良，渗透力差。

2. 美胸对策

处于青春期的女生如果是此种情况，建议一定要对自己的饮食多加注意，避免内衣过小过紧。而对过了青春发育期的小胸女性而言，只要有恒心和毅力，丰满的胸部也不会只在梦中出现。

- 多吃一些热量高的食物。

蛋类、瘦肉、花生、核桃、芝麻、豆类、植物油类等都可以构成你的丰胸菜谱，常吃、多吃此类食物会让乳房由于脂肪的积蓄而变得丰满而富有弹性，改善胸部发育不良，使瘦弱的身体变得丰盈。

- 补充维生素B。

维生素B可以使胸部二次发育，有助于激素合成，它存在于粗粮、豆类、牛乳、牛肉等食物中。此外，民间流行的各种丰胸食物、如木瓜、黑芝麻、黄豆等、不妨经常吃。

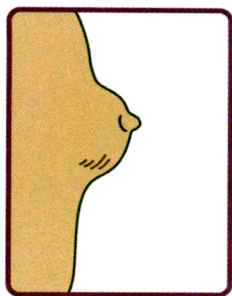
- 多做胸部按摩。

科学的按摩方法可以刺激穴道，促进胸部血液循环，让胸形变得坚挺丰满。科学的按摩手法可以让你的胸部丰盈，但不要盲目按摩，否则危害甚大。

- 多做扩胸运动。

扩胸运动能锻炼你的胸大肌。虽然胸肌不属于乳房组织，但是如果有丰满的胸肌作为基底，也可以让胸部看起来增大很多。而且，常做扩胸运动也有利于增加胸部弹性。

◎ 圆盘形



这种形状的胸部不能算小，但从正面看胸部面积太大，没有集中收拢的感觉，太过分散。乳房前突的高度小于乳房基底部周围半径（乳房前突约为2~3厘米），其形态就像一个翻扣的盘子，胸围环差约12厘米。

1. 形成原因

- 血液循环不良。
- 黄体激素分泌不足。

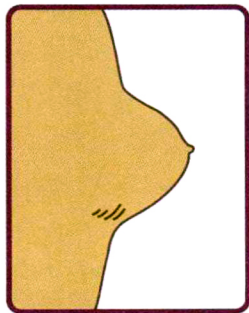
2. 美胸对策

要避免过度节食，维持均衡饮食，并养成运动的好习惯。在生理期前后还要特别注意多摄取蛋白质及补充胶质食物。

一周里，最少要对胸部做5次全面护理。也许按摩对矫正你的胸形没有什么实际作用，但含有高浓缩植物精华的丰胸产品却可以有效刺激细胞活化再生。将丰胸精油涂抹在乳房两侧，用左手掌根和掌面自胸正中部着力，横向推按右侧乳房直至腋下，返回时用五指指面将乳房组织带回，反复20次后，换右手按摩左侧乳房。坚持按摩一周，圆盘形乳房将重新提升、坚挺，胸部也会呈现出圆润饱满的状态。

这种形状的乳房从侧面看，有如一个尖尖的三角形，像一个椎子极不自然地向上挺起，让人觉得怪怪的。

◎ 三角形



1. 形成原因

- 不良的生活习惯。
- 脂肪组织分布于乳房下部。
- 胸部不够结实。
- 内衣穿着不当。

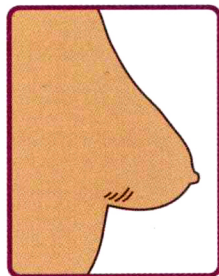


2. 美胸对策

随着胸部的发育，要不断地替换舒适、合身的内衣。选择的胸罩应该是罩杯角度有明显上扬，并且罩杯深一些的，能把丰满的乳房全包容在内。胸罩的底边，则必须是那种有稳固支撑功能的，最好是内有钢丝托衬的半包式，这样可以给乳房一个向上托起的力量，并且在乳房上部留下充分向上发展的空间。两侧的肩带要选择宽一点，略收紧一些的。垂直的肩带要比斜肩带的拉力好一些，但也不要过紧，这样会造成肩酸头痛。

在沐浴时可以巧妙利用水的力量来做按摩，让胸形更加完美。

◎ 下垂形



这种类型的乳房乳轴向下，肌肤松弛，没有弹性，乳头不尖挺，指向地面。

1. 形成原因

- 减肥不当。过度节食或者蛋白质、脂肪摄入不足，时间长了，造成乳房内脂肪组织与皮肤松弛。
- 哺乳停止。一般在哺乳停止后，因为激素水平降低，乳腺泡管、腺体和脂肪组织都会发生萎缩，而皮肤及支撑组织却相应较多，所以造成乳房下垂。
- 年龄增大。人变老后各种机能都有所减退，内分泌机能同样下降。上年纪的女人乳房下垂，则是皮肤、支持组织、脂肪和腺体明显退化、萎缩所致，故乳房表现为空囊状下垂。
- 不良的生活习惯。经常趴着睡觉，或者用很热的水洗澡，都会加速胸部下垂的进程。

2. 美胸对策

不要用太热的水来搓洗胸部，尽量利用莲蓬头将温水或冷水对着胸部冲击，如此可以让乳晕颜色及乳房形状更漂亮。

短时间内的快速减肥也要避免。如果是产后造成的结果，就要注意多食用如韭菜、大白菜这类温性蔬菜，并做好乳房的保养。

正确的推拿按摩可以缓解乳房下垂。在手上倒适量的精油，用指腹均匀涂抹在胸部；从乳房下沿，顺外缘向上按摩到颈下锁骨位置；从乳房中心位置顺时针打圆圈按摩，向上按摩到锁骨位置；在乳房周围，以画小圆的方式做螺旋按摩，每个动作重复8~10次。此方法可以活跃乳房周围的血管，保持乳晕的色泽，充分紧致肌肤，且活跃乳腺，促进腺体组织良性生长。



异常发育的乳房

因个体差异，并不是每位女性的乳房都能够达到完美的标准，尤其部分女性由于先天和后天的因素，导致乳房发育异常，这不仅会影响到体态美，还可能会给工作和生活带来诸多不便，甚至危害身体健康，所以女性对自己发育异常的乳房不可大意。常见的乳房发育异常有哪些呢？

小乳症

乳房过小，与全身身形不成比例，即为小乳症。发育不全和内分泌失调是引起小乳症的主要原因。乳房因各种疾病做部分切除者也会使乳房过小。还有一些已婚妇女在哺乳或绝育手术后，由于内分泌紊乱导致乳腺萎缩。小乳症给患者带来的主要症状是精神上的烦恼与压抑，也会影响择偶与夫妻关系。



2

巨乳症

乳房过度发育，体积超常，和人体各部位比例明显失调，可产生诸多症状者，称为巨乳症。乳房肥大是因为腺体及脂肪结缔组织过度增生所致，常伴有乳房下垂等现象。其真正的原因尚不明，一般认为与乳腺组织对内分泌的刺激过分敏感有关。此外，肥胖及遗传也可能是导致巨乳症的原因。

3

不对称乳房

乳房发育受很多因素影响，其中包括遗传、月经、营养状况、睡眠姿势及体育锻炼等因素。轻度的乳房不对称是一种正常的生理现象，但若出现明显不对称，甚至一侧是小乳房，一侧是巨乳，就是一种罕见的畸形了。

4

乳腺阙如

乳腺阙如是指乳腺、乳头组织的缺失。如同时伴有胸大肌缺损，短指并指畸形，则通常是先天性畸形，而后天则常见于乳腺癌根治切除手术后。



5 多乳头畸形

多乳头畸形最常见于正常乳头下内侧5~6.5厘米处，也就是在乳房与脐之间，或者是在正常乳房外上方靠近腋窝处。这种多乳头症虽然对生理功能的影响不大，但严重地影响形体美观。如果多乳头症伴随多余乳腺存在，随年龄的增长则会有病变的可能，应尽早手术切除。

6 多乳畸形

多乳畸形指在正常乳腺外，在其他部位形成新的乳腺，又称副乳。最常见的是在腋窝处，经常为双侧，偶见于女性阴部。副乳的体积有大有小，在经期、妊娠期或哺乳期也会肿胀、疼痛，甚至有泌乳功能，应尽早手术切除。

7 乳头内陷

乳头窝陷并且乳房局部呈火山口状，称乳头内陷。此症有原发性和继发性两类，原发性乳头内陷是由于乳头和乳晕的平滑肌发育不良，乳头缺乏承托所致；继发性乳头内陷是乳头受腺内病理组织的牵拉所致。

佳期丰胸，

JIAQIFENGXIONG

青春美少女可以通过饮食或者运动来达到让胸部更好发育的目的，而对于成年女性来说，却可用一句话来概括：只要你还有生理期，就可以丰胸。这句话对于孕期或产后的女性们同样适用！找对时间，用对饮食调理方案，甚至采用正确的哺乳方式，一对丰满撩人的隐约兰胸就会在你身上发生。

胸围尺寸大变身

XIONGWEICHICUNDABIANSHEN

