

变美人馆

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

No.1



私房丰胸

量身定做**私人丰胸计划**

7大经典丰胸药材
5大丰胸营养素

30余种私房丰胸
药膳、茶饮、食谱大公开

6大穿衣诀窍
凸显胸部曲线，杜绝胸部缩水！

丰胸手术全攻略

北京出版社 出版集团
北京出版社

私房丰胸



No.1

三采文化 编著

Foreword



你该更疼惜乳房！（再版序）

本书出版之后，立即获得许多小女人与大女人的喜爱，在短短十天之内即获再版。出乎我们意料的是，不仅许多妈妈准备购买此书来与女儿分享，甚至还有可爱的爸爸与小男生表示要买这本书送给女儿、太太与女

朋友呢！

而这一切一切的回响，除了证明我们的用心获得肯定之外，更透露出一个讯息，那就是：只要是女人，就会有让胸部更美丽傲人的念头；而一个真正关心女人的男人，

也一定都希望自己所爱的女人有一对健康的乳房！

其实，美丽无罪，追求丰满的曲线更是与生俱来的权利！身为女人，你应为拥有这一对美丽的器官而自豪。她陪你走过青涩尴尬的岁月，共同分享许多私密情事，更让你品味到作为女人所应享受的感动与骄傲。

这本《私房丰胸》虽名为丰胸，但其实是针对不同年龄层、不同需求的女人而设计的“疼惜乳房书”。



Foreword

如果你是发育中的少女，本书为你准备了各种好吃的丰胸药膳、菜肴和运动，希望能帮助你促进乳房发育，拥有令人骄傲而美丽的胸型。

如果你是发育已臻成熟的女人，除了可利用丰胸食疗与运动来对抗地心引力，持续保持双峰坚挺丰满外，本书还为你提供了各种关于隆乳产品与丰胸手术的介绍，也能满足你的另一种需求。需要提醒你的是，即使已过了发育阶段，但每月生理期前后都是最佳的丰胸

时机，你可千万不要错过哦！

此外，相对于大小与罩杯，乳房的健康才是最值得重视的。有鉴于乳腺癌的发生率越来越高，本书对各种乳房疾病与乳癌预防等资讯也做了详尽的介绍，为咪咪的健康做最完整的把关！

亲爱的你，何不从现在开始，重新认识你的乳房并用心呵护，让她以最动人的姿态，散发出女人特有的娇媚呢？



推 荐 序



胸部要漂亮，但更重要的是身体形态的优美，因此不论是A罩杯、B罩杯或C罩杯，个人气质及内涵才是真正的主角。但是在波霸风暴的袭击之下，很多女性都在孜孜以求地搜罗着自己的丰胸秘诀。

其实，女性追求上围的丰满，也不全是为了男性沙文主义的眼光，她们有时更在意女性之间的比较。想要玲珑有致的身材，想要傲视群雄，没有“波”似乎立刻就会底气不足。在有效、安全、经济、便利等四个原则下，我们强烈向你推荐这本《私房丰胸》。



此书所以称作“私房”，并不纯粹只为推举它的私密性，同时也为表明它可以验证的实效。书中列举的诸种丰胸秘笈，在第一版印行后立即获得强烈反响，许多“体验书”、“增长日记”纷至沓来，甚至有人把罩杯一并送至，让人面红气短之外，足可窃窃私喜一番——我们辛苦搜罗的“东东”总算有了回报！

只要你有信心、有耐心，只要你有《私房丰胸》，只要你持之以恒，傲人咪咪指日可待！



目录

CONTENTS

第 1 篇

满意你的胸部曲线吗?

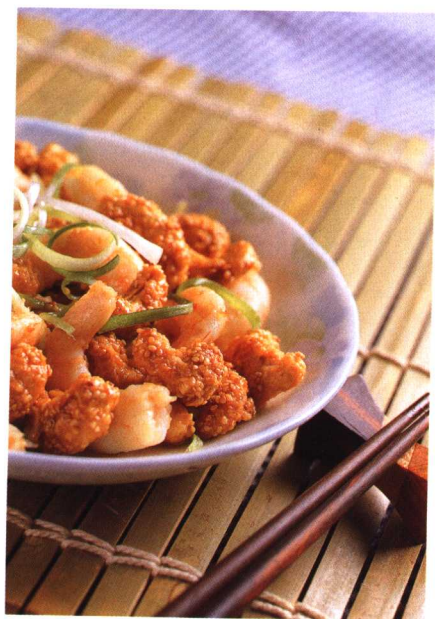
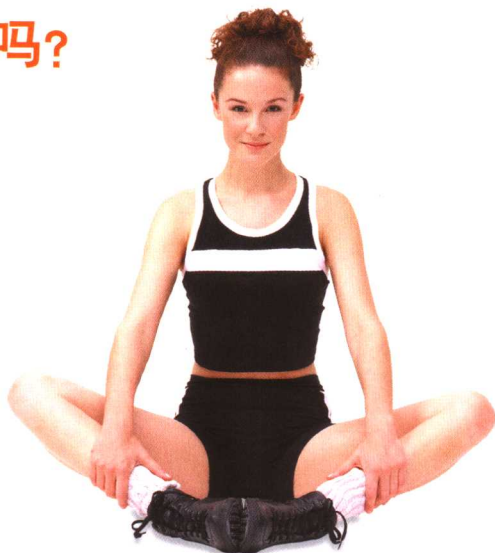
10 追求丰满的胸围是道德的

12 认识你的咪咪

14 不同年纪, 不同重点

量身定做你的**丰胸计划**

- 含苞待放的小女孩
- 魅力日增的成熟女人
- 独具“孕味”的准妈妈
- 散发母性光辉的新手母亲
- 功成身退的黄金女郎



第 2 篇

美而挺的丰胸法宝

饮食篇

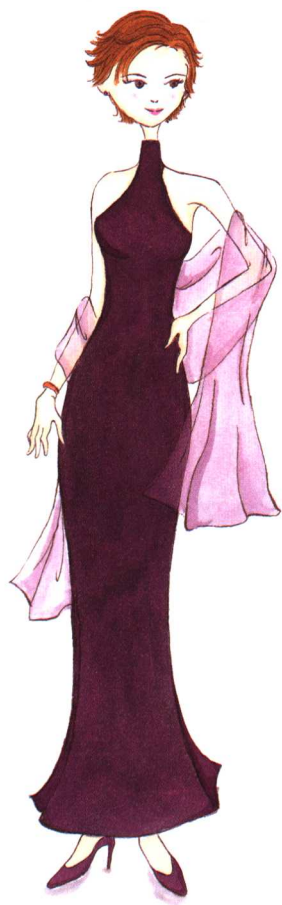
24 丰胸食物在哪里?

26 大啖美食, 好吃的丰胸菜!

32 7 大传统丰胸药材

34 丰胸药膳

让你**吃出丰润**好身材!



按摩与运动篇

- 40 “指”日可待的丰胸效果
- 42 运动，让咪咪 UP UP!

胸罩篇

- 46 穿错胸罩，当心咪咪缩水变形!
- 48 认识内衣，挑选最适合你的内在美!
- 50 看时机挑内衣
- 依发育、胸型与场合选择合适内衣
- 56 呵护你的贴心宝贝
- 胸罩的清洗与保养

姿势篇

- 58 5大错误姿势
- 让胸部看起来更扁平!

穿衣篇

- 60 6大穿衣诀窍
- 塑造你傲人的胸部曲线



目录

CONTENTS

第 3 篇

隆乳手术知多少?

66 神奇的胸部“造山运动”

什么是隆乳手术?

69 我想要隆乳!

隆乳手术完全自保守则



第 4 篇

掀开丰胸广告的神秘面纱

74 美胸丰胸课程

美容中心的金字招牌

76 我可以相信丰胸广告吗?

丰胸效果, 令人心动!

- 按摩霜 · 丰胸贴片 · 丰胸丸 · 健康食品
- 淡化乳晕素 · 调整型内衣 · 真空吸盘



第 5 篇 健康咪咪

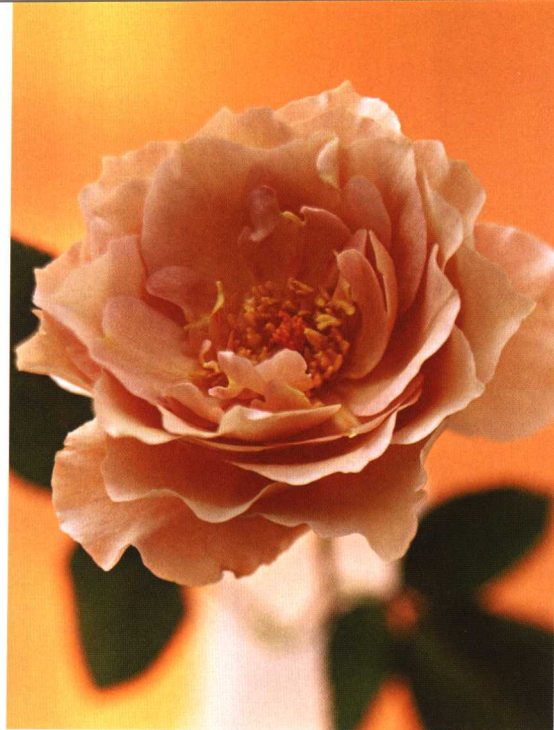
82 呵护乳房 从每月自我检查开始

84 你绝不能掉以轻心!
认识乳房常见疾病

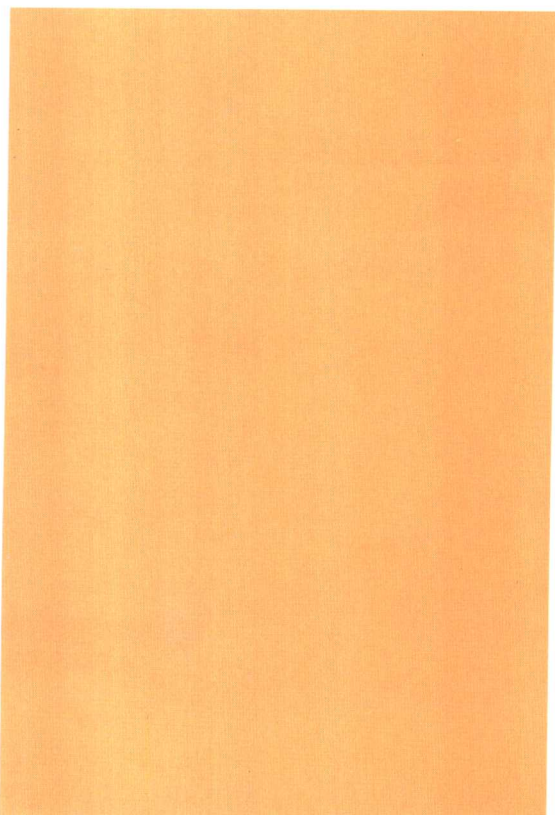
87 乳房重建手术 让你重拾自信

90 拒绝乳癌 6 大原则





happy with breasts?



第一篇

满意你的胸部曲线吗？

爱美是女人的天性，

是丰胸的原动力！

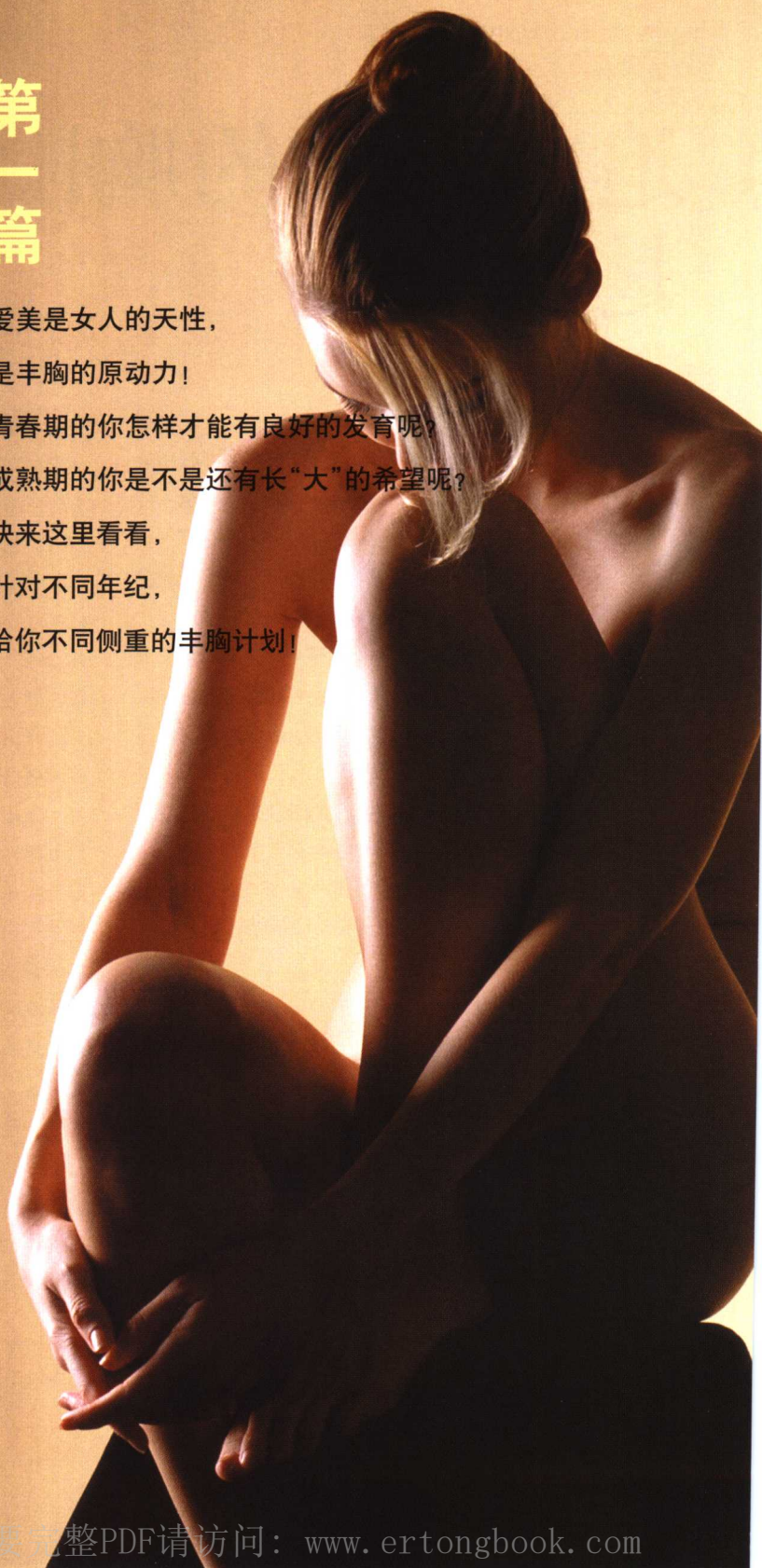
青春期的你怎样才能有良好的发育呢？

成熟期的你是不是还有长“大”的希望呢？

快来这里看看，

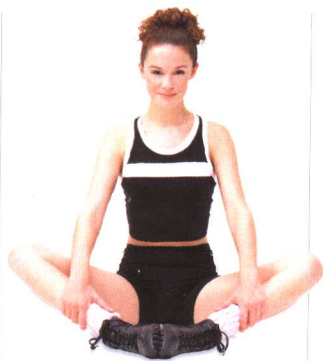
针对不同年纪，

给你不同侧重的丰胸计划！



追求丰满的胸围 是道德的

重视乳房，就像善待一位老交情的闺中密友。
我们愿意付出真心的关怀，愿意与她共享美貌与健康，愿意让彼此的回忆长长久久……



翻开这本书的你，可能是身体初长成的青春少年，也可能是已经亭亭玉立的花季少女，或是一位风韵迷人的成熟女性；不管你已走到哪个年龄，不论你结婚与否，你们全都拥有一位陪伴终生、日夜相随的亲密伙伴——乳房。

嗨！我长大了

试着回忆一下，你与她的交情是怎么开始的？当你听到她的第一声问候时，心

中产生了什么感觉？是期待、欣喜，还是迫不及待地想要遮遮掩掩？你的第一件胸罩是怎么来的？是妈妈送的，还是跟同学一起又羞又好奇地到专卖店买的？

不论你与她的第一次亲密接触是怎么展开的，不管她带给你的回忆是多是坏，反正你与胸部的交情就是通过荷尔蒙的穿针引线这么定下了，并且在你的一生中，她都将担负着极为重要的角色。

那么，乳房到底有多重要呢？

女人的骄傲——乳房

从生理的角度来看，乳房无疑是一种明显易见的女性特征，也是待哺婴儿吸收营养的器官，她总以敏感多姿的面貌，陪伴

你度过各个人生阶段。无论在平常日子、月经期间，还是在孕期，她都会随着你内在生理的节奏时而安静，时而活跃。在你的心目中，她的地位更是数一数二的，因为她在你展现女性魅力时发挥了增效加分的作用，更在你哺育婴儿时彰显了母爱的特质。

所以，乳房之于女人的重要性已无须多言，正因为她是如此重要，女人们才无不渴望拥有一对坚挺丰满的乳房，让自己在抬头挺胸、举手投足间更添女性的魅力与丰采。

爱美是权利，健康是义务

但是，可不是人人都知道让胸部美丽的秘诀哦！怎么吃，怎么按摩，怎

knowledge



乳房， 巧夺天工的艺术品

caution

古今中外流传下来的艺术品中，女人的乳房曲线一直是深受艺术家青睐的，不论是雕塑还是画作，不论是尽情展现还是酥胸半露，无不生动地刻画出女性乳房的多样表情，既性感又纯洁，既原始又精巧……

知道吗？这份好礼同样存在于你的身上。下次沐浴时，不妨停下梳洗的脚步，仔细瞧瞧镜前乳房的身影，或许你会发现，她并没有想像的那样令人不满意，其实，你真正需要的是个健康康的胸部。

需要强调的一点是，能达到丰胸效果的方法很多，传统的食物疗法、现代的整形技术，都能帮你完成丰胸美梦，但不论你选择何种方法，希望你的出发点皆是基于珍爱自己的身体，而不只是为了符合他人的期望，如此，罩杯的尺寸才不会成为你的负担，乳房也才能成为属于你自己的独一无二的艺术品。

么运动，怎么穿衣，都是有方法的。而对隆乳手术、丰胸产品有点心动的你，更需要多吸收一些相关资讯，才不会花了大钱却只买到伤心和失望。

对于胸部，你千万不能忽略的一个观念就是——“健康的胸部最美丽”。毕竟，一切外在的美丽都仰赖于内在的健康，千万不要等到原来光滑、圆润的乳房已经变得伤痕累累时才四处求医，那就太迟了！

乳房是女性与生俱来的亲密伙伴，问问自己，你想让这段情谊中途生变、痛苦分离吗？



认识你的咪咪

忌讳人家说你“胸大无脑”吗？

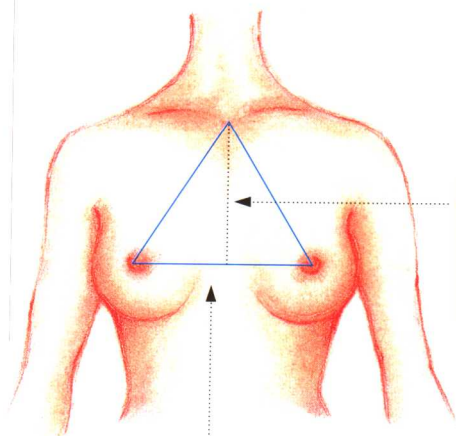
那么，在你进行“罩杯 up!up!” 计划之前，赶紧让脑袋里的知识也同步升级吧！

皮肤下的秘密—— 认识乳房

你一定会记得好朋友的生日、星座和她喜欢的颜色、讨厌的食物，但你却可能对胸前的亲密伙伴一无所知，这可不行哦！因为如果对乳房缺乏基本的了解，就可能给以后的丰胸计划带来障碍！现在想想，你知道决定胸部大小、影响胸部形状的关键是什么吗？如果不知道，那就从这里开始，让自己的知识与罩杯同步升级吧！

胸部的黄金比例

如果锁骨的中线点与两边乳头的连线可以构成一正三角形，那便是个坚挺漂亮的完美胸型。



● 两乳头中点与锁骨中点的连线约
19~22 厘米

● 两侧乳头连线约
16~17 厘米

knowledge



乳房的构造 让你知道

脂肪组织

决定胸部大小的关键就是这里了！脂肪组织负责填满乳房其他部位，使乳房向外凸出，成为类似半球体的形状。由于每个人的脂肪含量皆不相同，因此就产生了胸部大小的差异，胖胖女生乳房通常较丰满的道理就是在于此。

纤维组织

塑造胸部形状的“幕后推手”终于现身了！纤维组织分布在乳房表面皮肤下，分隔并支撑各个腺体组织，再连接到胸肌上。纤维组织包括皮下结缔组织、库柏氏韧带等构造，其中又以库柏氏韧带支持乳房大部分重量，帮助保持坚挺外形，不过女性若多次怀孕、太过肥胖，或者是渐渐老化，都会使库柏氏韧带日渐松弛而造成胸部下垂。

乳头

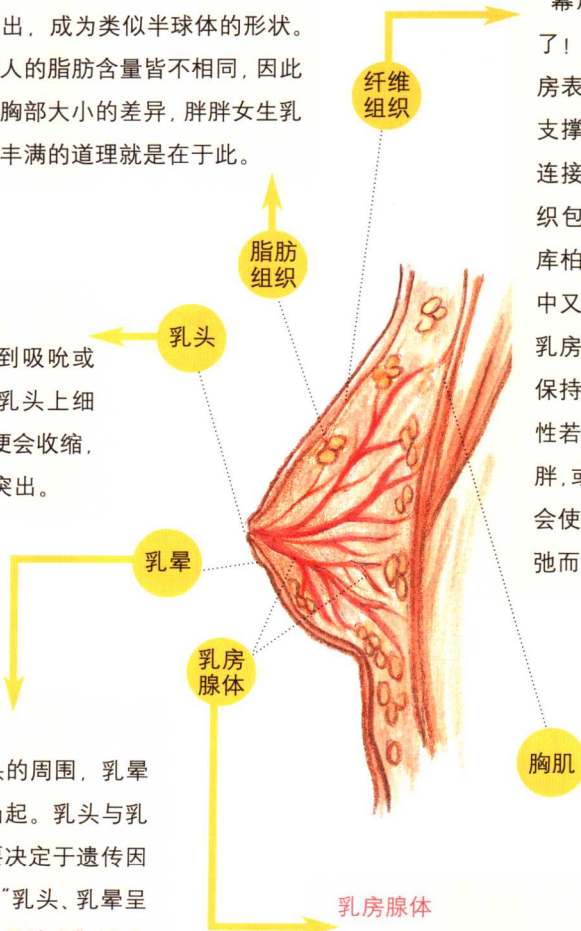
当乳头受到吸吮或其他刺激时，乳头上细小的肌肉纤维便会收缩，而使乳头直立突出。

乳晕

位于乳头的周围，乳晕上有皮脂腺凸起。乳头与乳晕的颜色主要决定于遗传因素，有人以为“乳头、乳晕呈现粉红色的才是处女”，这实际上是非常错误的观念。

乳房腺体

每一个乳房约有15~20个乳腺腺体，虽然所占比例不多，却是乳房内部的主要构造；从乳头处开始呈放射状排列，乳腺末端有数百个乳叶，再由许多小的乳腺汇成大的乳管，最后通到乳头。



happy with breasts

满意你的胸部曲线吗



测量过自己的胸型后，你给自己打了几分？

如果你觉得自己的胸部争气得很，胸型之完美几乎无可挑剔，那么在恭喜你之余，还要提醒你，天生丽质还要搭配后天的勤劳保养哦！

但是，若你自认为胸型差强人意，徘徊在及格边缘，甚至是极度地不满意，也无须再垂头丧气下去啦，因为，接下来为你量身定做的丰胸计划，将要告诉你如何针对自己的年龄阶段，从衣着、饮食、运动等各方面下手，认真照顾好自己的乳房，让“她”可以从容自豪地陪伴你迎接人生中各个时期的挑战。

你一定要记得，女人的胸部可是很有个性的，当你细心体贴地对待她时，她就会慷慨地报以娇俏动人的微笑；但如果你老是忽视她，甚至粗鲁地对待她，那么不仅看不到她美丽的笑容，还可能连一些病变已经发生了自己却还浑然未知呢！

不同年纪，不同重点

量身定做你的丰胸计划

不同时期，就该给乳房不同重点与程度的呵护，
然后，她才能以最美丽的姿态，
展现出你的万种风情……

point



含苞待放的小女孩



发育期，是一个充满探索的阶段，不仅思想、心理等持续成熟，身体也不断地在变化。

由于现代小女孩发育得早，大概从9岁、10岁开始，可能初潮还未来临，乳房就会先感受到体内荷尔蒙的驱动，开始产生轻重不等的胀痛感，并且乳头也会从原本两个平坦可爱的小点点，逐渐隆起凸出，周围的皮肤颜色也会变深，形成乳晕。

衣着秘诀

小女孩这时候若穿上较合身的衣服站在镜前，已看得到两个呼之欲出的

小点点，甚至在上体育课跑跑跳跳的时候，已会对随着身体上下晃动的乳房感到不好意思，那么，就表示你该开始穿上适合的胸罩了；这么做，除了可表示礼貌、避免尴尬外，也是为发育中的乳房提供一层贴心的保护，隔离外衣与胸部间的磨擦。

在胸罩的选择方面，以质材轻柔舒适、透气度佳、伸缩性良好的纯棉胸罩为挑选原则，款式上则以后扣式较为理想，因为这种款式较能随乳房尺寸的发育变化作调整。

不过可别因为太急着想朝性感、魅力的大人世界前进，而只注重胸罩上有没有漂亮的蕾丝，有没有撑托作用的钢圈，无肩带的效果又如何等等，其实，如果真想以后有个美丽动人的胸型，还是不能太心急

哦！因为这个时期的胸部还在发育中，不断变大的乳房最怕被不当地压迫、圈制住，所以，那些强调有集中、托高效果的机能型内衣还是等长大一点再穿，再此之前，先挑件简单又有弹性的舒适胸罩吧！

饮食对策

从发育开始，有人只需三四年时间乳房即发育成熟，有人却可能经历了九年、十年还是未发育完全，除了遗传因素外，饮食习惯也在此间产生了极大的影响力，换句话说，想要有丰满的胸部，这个时期，就是最好的奠基期！

乳头穿洞，
魅力加分？

caution

新新人类花样百出，最近居然还对自己的乳房打主意，若是刺青还不打紧，但是要在乳头上穿洞戴饰品可就得三思了！因为乳头可不比耳朵，不但穿起洞来痛得厉害，而且还会破坏乳房的乳腺以及乳头的输乳管，若再受到病菌感染，那就一点都漂亮不起来了！