

浙江科学技术出版社

乳房

给你健康关爱 100 %

莉斯·贝斯蒂克 克莱尔·吉尔曼 著 宋向阳 译

乳房



浙江科学技术出版社

乳房

给你健康关爱 100 %

P+W

莉斯·贝斯蒂克·克莱尔·吉尔曼著 宋向阳译

图书在版编目(CIP)数据

乳房/(英)贝斯蒂克,(英)吉尔曼著;宋向阳译,
—杭州:浙江科学技术出版社,2005.5

(给你健康关爱100%)

书名原文:Breasts

ISBN 7-5341-2487-5

I.乳... II.①贝...②吉...③宋... III.乳
房疾病-防治 IV.R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第086249号

Copyright © The Ivy Press 2001

This translation of Breasts:Your 100 questions answered originally published in
English in 2001 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

版权所有 翻印必究

浙江省版权局著作权登记号 图字:11-2004-19号

乳房

给你健康关爱100%

莉斯·贝斯蒂克 克莱尔·吉尔曼著 宋向阳译

策划 P+W

责任编辑 卞际平

封面设计 季月民

浙江科学技术出版社出版

(bjp@zkpress.com)

浙江港乾印刷有限公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 113 000

2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

ISBN 7-5341-2487-5

定价 18.00元

目 录

前言	[6]
----	-------

基本知识	[15]
------	--------

怀孕和哺乳	[42]
-------	--------

整形手术	[72]
------	--------

当身体出现问题时	[97]
----------	--------

乳腺癌及其防治	[98]
---------	--------

本书题目关键词索引	[136]
-----------	---------

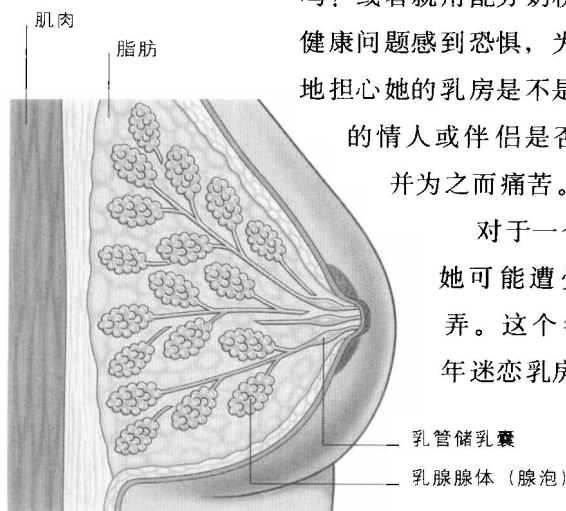
前言

无论你爱也好恨也好，乳房就这样存在着。不管你拥有小巧精致的32AA罩杯或是性感丰满的38DD罩杯，你和她们已经形成了一种永久性的关系。可以说，以前我们可从来没有像现在这样堂而皇之地公开谈论她们。

一个女人从乳房开始萌发的第一天起，生活就发生了巨大的变化。她不仅遭受诸如她的乳房该如何如何之类的媒体舆论的全方位的狂轰滥炸，而且还有一大帮专家开始教导她如何对待她的乳房。她应当戴胸罩吗？或者戴胸罩会引起乳腺癌吗？她应当自己哺乳吗？或者就用配方奶粉？她会一次次对新的健康问题感到恐惧，为之烦恼。她会无休止地担心她的乳房是不是太大或太小；担心她的情人或伴侣是否真的喜欢她的乳房，并为之而痛苦。

对于一个在校的青春期女孩，她可能遭受十几岁男孩们的戏弄。这个年龄段的大多数青少年迷恋乳房，喜欢评论一个女孩

这是通常情况下看不到的画面：正常健康乳房的一个切面，显示了乳管及其内部组织。



子的胸脯大小并乐此不疲，并给它们取了一串串难听的名字：从壶儿、罩儿到巨弹、火箭弹等等。假如她捱过了中学时期，自尊尚在，自信仍强，接下来她还得面对大学和整个职业世界，伴随而来的就是性别歧视者们的评头论足和陈腐过时的有关衣着打扮的礼俗准则。

女性常常受到一些相互矛盾的信息的冲击。一方面，被怂恿要能够毫不费力地穿进10号紧身女衫，另一方面，无数的广告媒体又告诉我们36D的丰乳才风行时下。事实上，一个丰满的胸脯是如此引人注目，以至于当年《护滩使者》中的性感宝贝帕梅拉·安德森在拿掉了她的丰乳植入物后不到12个月便在网络排行榜上丢掉了头把交椅。虽然她的丰胸巨乳难以置信，但是这似乎就是她曾经在网络冲浪上大受异性欢迎的主要原因。

然而，如果你问女性自己，什么样的胸部才是完美的，在许多调查中大部分人认为适中的34C大小是理想的，更大的尺寸看起来反而会失去吸引力。一项有关在演艺圈里谁拥有最美乳房的调查中，吉莉·哈里维尔独占鳌头，这位前“辣妹”乐坛组合成员在与詹妮弗·洛佩兹、艾莉·麦克弗森和里

兹·赫莉的激烈竞争中夺冠。

大家都明白，大多数女性是通过和别人的比较来评价自己的乳房的。这也许很傻，因为天下没有“完美”的乳房。因此，女性有可能要花很多年的时间才能接受自己乳房的样子。事实上，许多女性要在生了第一个孩子并发现她们的乳房完成了一个真正的使命后才能摆脱自己的这种情感压抑。于是突然间茅塞顿开，她们惊讶地发现乳房不仅仅只有哺育孩子的功能。

不幸的是，当女性刚刚开始对自己的乳房感到满意时，衰老和孕产引起的乳房萎缩就开始困扰她们了，她们再一次对自己下垂的乳房感到不满意。那很可能就是为什么每年大约有40000美国妇女要做植入性隆胸手术的原因，平均手术费（包括住院和麻醉费用）2700美元（1860英镑）。而每年又有约36000人为了做缩乳手术而支付约4700美元（3240英镑）的费用。因此，无论上天赋予我们什么样的乳房，我们似乎都不满意（数据来自美国整形外科协会）。

有关乳房的历史渊源

乳房并不一直就是令女性沮丧的原因。回顾历史，女性在艺术领域中常常被刻画成裸露乳房的形象。即使在基督教堂的绘画里，女性亦是暴露一只或二只乳房。这绝非信口

胡说，去看看西斯廷教堂的壁画就知道了。

事实上，在各个年代，乳房已经成为女性的象征，无论她是丰满少妇还是青春少女。

在17和18世纪，乳房也被看做是力量的象征。许多艺术家刻画了裸露乳房的妇女勇敢地带领她们的军队进行战斗的场景。玛丽安娜，一个法国的象征，就是其中一个无畏的斗士，常常在绘画中看到她的身影，大步迈进，激励革命者进行战斗，她被看做是一个“绝对的女性”，但她的乳房不仅仅是力量的象征，传说那对乳房蕴含的乳汁几乎喂养了整个军队！

值得一提的是，一直到19世纪，有钱人家的妇女都雇佣身份地位比她们低下的乳母来哺乳她们的孩子，这就是所谓的“奶妈”，从中世纪起在欧洲就非常普遍。甚至有一些证据表明在古希腊和古罗马，女佣们就起着奶妈的作用。她们常常生活在主人家里，而不是像以后在欧洲的习俗那样，主人把孩子寄养在奶妈家里。

在许多文化中，都曾经有（现在仍然有）哺乳期同房的禁忌。奶妈数量的增加很可能和那些在妻子们分娩后想尽快恢复性生活的丈夫们有关，也可能和那些逃避做母亲职责的妇女们有关。

在英国，奶妈这一角色最终于18世纪末消失了。但在法国，直到19世纪末出现奶瓶

喂养之后，奶妈行业才疲软下去。

到了压抑的维多利亚时代，女性乳房才和性最终紧密相连起来。在那个时代，妇女们被要求遮盖更多的身体。然而，荒谬的是，她们的衣着被精心设计成突出和暴露乳房却又刚好没有真正露出乳头的那种样式。

从那时起，在西方社会，女性乳房的地位得到了明确，既是一个诱人的物象，又是一个性的图标。

有关乳房的风行潮流

在胸罩发明之前，乳房一直没有真正登上时尚的舞台。胸罩突然出现在20世纪20年代，它把妇女从紧裹胸腰的紧身胸衣的束缚中解放出来。

没有人能十分肯定是谁“发明”了胸罩，许多人都声称是自己想出了这个点子。有个故事说，在1913年的某一天，玛丽·菲尔普斯·雅各布斯，一个纽约的富家女，在她的法国女佣帮助下，正为出席她生平的第一个社交舞会而打扮，但她的胸衣痕迹总是从她半透明的礼服上显露出来。因此，玛丽不得不决定在礼服下不穿任何内衣。这时，她和她的女佣突发奇想，将两块手帕用缎带连起来，做成像现在女式吊颈背心一样的胸衣。玛丽在1914年为她的创意申请了专利，并称之为“露背胸罩”。

她把样品赠送给她所有社交圈的朋友们，她的设计式样就这样流行开来。最后她以1500美元（1035英镑）的价格把她的设计卖给了华纳兄弟胸衣公司。

1922年，一个名叫艾达·罗森索尔的有远见的妇女，重拾这一创意并将之发扬光大。她是一个富有洞察力的人，在20世纪20年代和30年代早期，平胸的男孩子般的摩登女郎正大受欢迎，她却预测身体的曲线美将再度风行，并带动尺寸不同的胸罩的流行。我们现在仍在延用的A~D罩杯的划分标准就是华纳公司在1935年所创设的。

20世纪20~30年代，人们对性感的视点更多地集中在腿和背上。然而，到了第二次世界大战期间，罗森索尔的预见被证明是正确的。当时送到前线战士手中的招贴画上的美女个个丰满，没有一个是男孩化的。最著名的当属贝蒂·格莱柏。战后一直到60年代，乳房丰美极度盛行，达到了前所未有的程度。

到50年代，好莱坞性感女星是毋庸置疑的偶像。所有发达国家的妇女们都曾深受好莱坞衣着样式和打扮的影响。就在那些体态丰满的好莱坞性感女星大出风头的同时，“子弹型胸罩”也适时亮相了。像玛丽莲·梦露、简·曼斯菲尔德这样的女性很容易地就让人们懂得了“丰乳=性感”这个等式。

50年代后期同样也见证了一些惹眼书刊

的首次发行，比如《花花公子》杂志。在这之前，惟一能看得到裸乳的是那些专业技术性杂志（常常是素描）或者是《国家地理杂志》（描绘土著部落人群）。随着一批男性杂志和好莱坞女星们的出现，女性乳房以前所未有的态势暴露在年轻男人眼前，于是一个新的性吸引力的定义形成了。正因为时尚潮流中的大多数女演员和模特有着丰满的乳房，丰乳成了性吸引的同义词。这个观点至今仍未真正过时。

与此同时，胸罩开始失去其作为衣着的功能，成为了时尚用品。这一直持续到60年代，当时女权主义者们烧掉了她们的胸罩，引起了一时哗然。在极短的一段时间内，胸罩被看做是男权压迫的产物，但出乎意料的是，不戴胸罩的妇女解放运动却受到爱慕乳房的男性们的普遍欢迎。然而一旦热情消退，使乳房更加耸挺的“十字形胸罩”却应势而生了，紧接着，“神奇胸罩”也出现了。这两种胸罩对于那些没有天赋异禀的女性来说是上天的恩赐。

在80年代，麦当娜戴着由吉恩·保尔·戈尔特设计的锥形胸罩将我们拉回到了自惭形秽的“黑暗时代”，但对于那些认为胸罩是为了穿着舒适的妇女们来说，运动型胸罩的出现则是一种安慰和出路。然而到了1994年，胸罩曾遭到致命的非难。《精装细扮》

是一本饱受争议的书，它提出戴胸罩会抑制乳房内部和周围淋巴系统的功能，由此引起毒素堆积，从而可能导致癌症，这个理论后来被推翻了。现在女性有了一连串令人目不暇接的提托型、增大型及束胸型的胸罩可供选择，而且在新的世纪里，亦有望采用新技术将塑形物置入胸罩内。

文化差异

对作为一种时尚代言品而言。(其实是乳房本身的性表象)对胸罩的关注还远远没有普遍认同和广泛接受。全世界的男人和女人，在对乳房的态度和其在性吸引作用中的认识上，因文化差异而大相径庭。在某些社会体系中，乳房很少被遮掩起来。东方和西方社会对此亦旨趣相异。在阿拉伯文明中，一对丰满的乳房远不如丰腴的大腿和臀部来得重要。而对于印度人来说，身体是珍贵的，它的每一部分在性爱关系中都起着同样重要的作用。在伊斯兰世界中，妇女们必须用衣服把身体从头到脚包裹起来，因为女性的性意识被认为是危险的。然而在地中海沿岸，女性从古至今都是袒胸露乳的。

如何运用这本书

尽管在现代社会乳房因其形象而深受喜爱，但是其神秘感依旧挥之不去，从坊间传

说中汲取真相并不容易。比如，不管广告商怎么说，大乳房并不一定意味着更多的欢愉。因为乳头周围区域才是最敏感的部位，认为大乳房的女性会比小乳房的女性得到更多的性满足是毫无根据的。

此书汇总了100个女性最常见的关于乳房健康、功能和保养的问题，共分成4部分，包括有乳房概论，怀孕和哺乳期的乳房，乳腺癌和最后的乳房整形手术。

你也许仅仅想知道乳房保养和如何选择胸罩的一些常识，或者你想知道乳腺癌治疗过程中发生的事情，或你对母乳喂养还是人工喂养不太了解或想通过手术来增加形体美感。假如你在这些方面已有很多了解的话，在做决定的时候就会比较容易一些。这本书里的一些知识将帮助你做出你自己的主张。

你是否对自己胸部的感觉时好时坏，或是对它各方面都满意，知道如何保持它们最佳的外形和良好的机能是很重要的。这本指南将帮助你与乳房惬意相处（无论它们天生的大小和外形如何），以及万一有什么问题，你也可以知道去哪里寻求帮助。

基本知识

在你的一生中，你的乳房经历着一系列的变化。是什么促使它们发挥功用，它们又是如何受到青春期、怀孕、哺乳和绝经影响的，这些基本知识将帮助你了解这些变化，并在发生问题时知道如何处理。

1 母亲告诉我，应当买个好一点的胸罩，而且一定要很合身。我曾听说戴胸罩会致癌，也许不戴会更好些。如果我戴的话，一个合身的胸罩有多重要？如果我不戴，随年龄增大，我的乳房会松弛下垂吗？

没有证据表明戴胸罩和乳腺癌有任何关系。但戴胸罩可能使那些乳房疼痛的妇女加重疼痛。甚至有一些研究发现，是否戴胸罩对乳房的坚挺度没有根本影响。因为重力作用最终会征服一切。

不管你信不信，大多数女性都戴上了胸罩，特别是那些有着较大乳房的人。乳房内含有脂肪和腺体组织，但没有肌肉，因此许多专家认为防止那些起到天然支撑作用的韧带过度拉伸是相当重要的。特别在锻炼或体育运动时，一个有良好支撑作用的胸罩可以使乳房不至于上下大幅度晃动而过度牵拉韧带。

挑选胸罩时有一件事很重要，就是确保它有可调节的带子和配件，并且有合适的支撑保护。试戴胸罩时，做一些日常的动作，比如弯腰和伸展身体，以确保它不会拱缩上去或令你觉得不舒服。

罩杯尺寸通常从AA（小）到DD（大），但一些专家制订出了GG的尺码。许多女性一只乳房比另一只大，在试戴时总要以适合较大的那一只为好。确保胸罩贴伏身体，不太紧，也不会引起呼吸困难。