

顾玲 著

EASY 300 *Perfect Your Breast*
丰胸大全

快和 A - CUP 挥手告别吧！
丰胸大全 300 招，招招是“大”计喔！

你的“波”涛“胸”涌，它来 EASY 搞定！

农村读物出版社

丰胸 300 招，凸显媚力无穷

图书在版编目 (CIP) 数据

EASY300丰胸大全 / 颜琰著. —北京: 农村读物出版社, 2004.9

ISBN 7-5048-4566-3

I.E... II.颜... III.乳房—健美—基本知识
IV.R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第093458号

EASY 300 *Perfect Your Breast*
丰胸大全

作 者: 颜 琰

摄 影: 王 婧 陈 丽

文字润饰: 刘 婧

美术总监: 王 婧

封面设计: 陈 丽

内页设计: 段 玉

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 杨桂华

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1 194mm 1/24

印 张 8

字 数 160千

版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷

印 数 1~10 000册

定 价 36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

顾玲 著

EASY 300 *Perfect Your Breast*
丰胸大全

快和 A - CUP 挥手告别吧！
丰胸大全 300 招，招招是“大”计喔！

你的“波”涛“胸”涌，它来 EASY 搞定！

农村读物出版社

丰胸 300 招，凸显媚力无穷

从最TOP的手术
到最DAILY的运动和美食
再加上超级MASSAGE和穿衣魔法
让你的CUP指数连连攀升
轻松实现你“做人胸襟”的梦想！

策划 动静国际

ISBN 7-5048-4566-3



9 787504 845665 >

定价：36.00元

颜 琰 著

EASY 300 *Perfect Your Breast*
丰胸大全

快和 A-CUP 挥手告别吧！
丰胸大全 300 招 一招招是“大”计喔！

你的“波”涛

版社



作者序

和 肤若凝脂、身段似柳是完美女人的必备条件一样，要成为百分百的女人，拥有高耸挺实的“玉女峰”也是至关重要的，而且双乳最能体现出“女人味”。然而受先天遗传、后天饮食、内分泌以及精神状况等众多因素的影响，有很多女性胸前平平无奇。虽然乳房大小和身体健康的好坏关联不大，但是胸部不够丰满，女人味就会大打折扣，有甚者被人家在背后比喻为“飞机场”或是“平胸三姨太”，心里更不是个滋味。

所以对于女人而言，丰胸美乳的愿望是绵绵不绝的。因而，市面上的大小美容丰胸机构就铺天盖地开设出来，名目繁多的丰胸产品和丰胸手段也层出不穷，令人目不暇接。然而你所见的、所知道的很可能是美胸方式中的林中一木或是沧海一粟哦。有更多的选择，你就有更多

作者序

的机会和更大的可能让自己成为“挺女人”一族。为此，我们网罗了时下的各种丰胸方式和手段，编写了这本《EASY300丰胸大全》，300招哦！丰胸的秘笈丰富得让你吃惊吧！再来看看内容，我们当然为您将时下最为流行的丰胸方式尽收书中，但我们更注重美与自然的完美结合。我们秉承从日常点滴轻松做起的丰胸美体理念，从日常生活作息、日常饮食、日常运动和日常穿着等几个方面为您设计了一整套的丰胸程式，您不需要花额外的时间、精力和钱财，潜移默化之中就能实现美胸之愿。

超自然的方式才有超自然的效果哦！《EASY300丰胸大全》为您的健康美胸大业做导航，让您从此和“AIRPORT”挥别，轻松步入无限春光在胸前的行列！



各

种流行时尚的丰胸方法满足喜欢猎奇的美眉心理，将最现代的科技产品如超声波、微电脑应用于您伟大的丰胸事业之中；还有最新潮

目 录

的假体隆胸术、乳房上提术，最奇异的点穴、针灸、喷剂、贴片……饶有趣味的丰胸，给你最新鲜的感受，“凸显”你的性感指数。

流 . 行 . 丰 . 胸 . 法

矽凝胶假体隆胸

注射矽胶隆胸

自体脂肪丰胸

乳房上提术

喷剂丰胸

贴片丰胸

美乳口服液丰胸

水晶开穴美胸

针灸丰胸



将

丰胸溶入自己

日常的生活和

行为当中，轻松的快乐丰

胸、亲吻丰胸、催眠丰

胸、牙签刺激脾胃、木制

目

录

梳子梳乳，让心情做主，

每天都尝试不同的丰胸

法，让丰胸成为你的一种

生活乐趣，帮你不费吹灰

之力就能化平坦为丰润。

日 . 常 . 轻 . 松

丰 . 胸 . 法

坐姿丰胸

卧姿健胸

海藻浴丰胸

亲吻丰胸

木梳梳乳丰胸

乳沟化妆丰胸

玫瑰滋养胸膜

赤砂糖胸膜

乳酸胸膜



海

鲜、坚果、巧克

力、蜂王浆，我

们为你推荐最佳丰胸食

物，让你的胸部和你一起

享受；还有我们为你准备

目 录

的美味佳肴，营养主菜 +

滋补汤煲 + 创意点心 + 滋润

饮品，巧妙的丰胸套餐让

你吃出魔鬼般的身材。

饮·食·丰·胸·法

种子坚果食物

笋烧海参

核桃卷肉

凉冻绿豆猪蹄

四宝上汤

蒲公英茶

橙汁鸡尾酒

女人汤

羊乳奶参茶



想

要令自己的身材
百分百完美，就
依靠丰胸运动来帮助你达
到目的吧！特效丰胸、挺
胸、塑形运动，每一类都
列举了诸多运动法，不同

目 录

的运动方法是为了同一个
目的，就是要让胸部变
大、变翘、变美。细细雕
琢，魔鬼身材就指日可待
了！

运·动·丰·胸·法

肘俯胸

踏板曲肘扩胸

鹅摆手

后伸哑铃扩胸

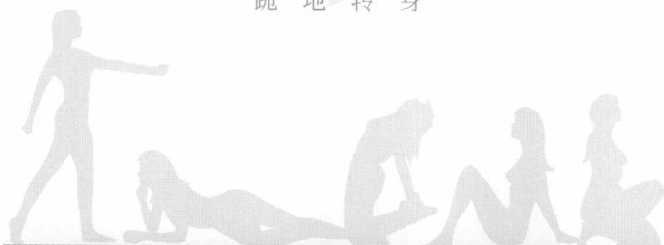
飞鸟姿势

瑜伽姿势

双臂交叠前伸

口字型上举

跪地转身



纯

自然的按摩术有

着神奇的丰胸效

果，使用按压法、旋转按摩

法和轻压法，针对一些特定

穴位进行重点刺激，促进血

目

录

液循环和胸腺发育，可使乳

房丰满挺拔，整个丰胸过程

自然而舒适，并能长期保持

胸部丰满挺拔而不反弹。

特 . 效 . 按 . 摩

丰 . 胸 . 法

环绕按摩

按摩乳中

8 字按摩

手指梳乳

指压膻中穴

按压天溪穴

天竺葵精油通乳

依兰精油美胸

葡萄子精油丰乳

衬

垫饱满的内衣，

用碎褶、缝线、

花边、蝴蝶结等装饰胸颈，

衣裙可以再紧一些，穿V形

和方形开领使胸部看起来更

目 录

有型。我们有办法让胸部曲

线变得更优美，让你了解衣

服丰胸的秘密，使它瞬间就

能变得“丰满”。

巧·妙·穿·衣 丰·胸·法

内衣衬垫设计

按摩滚珠胸衣

隐形内衣

理疗文胸

健胸束身衣

裹胸裙

绕颈连衣裙

胸线有打折的泳装

抽领吊带



1

流行丰胸法

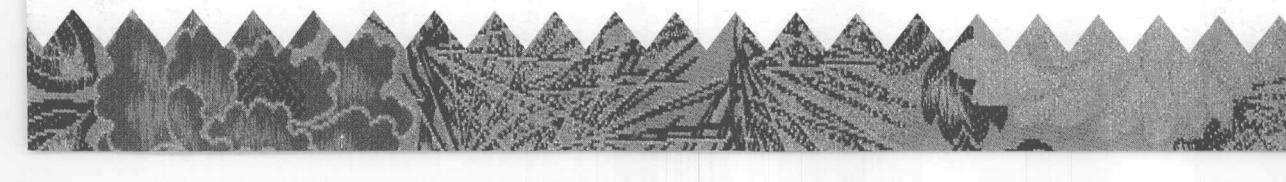
Pop Methods for Beautifying Breasts



当

我们欣赏身材曼妙的女子时，其丰满的上围可是无法忽视的，而它也成为好身材的标志之一。为了成功丰胸，杯罩再大一码、胸围再大一号，让自己拥有令人眼红的魔鬼身材，美眉们可谓是逢招必出，什么流行用什么。其实女性追求上围的丰满，也不完全是为了收集异性欣赏的眼光，有时她们更为在意的恰恰是同性之间的挑剔眼光，女性之间常常会暗地里进行比较。想要傲视群芳，拥有玲珑有致的身材和丰满高耸的胸部，始终是很多女性的一个最隐秘的心愿。再看看自己的胸前阵线，是不是有必要进行一次维新变法呢？

本章正是考虑到喜欢猎奇的美眉心理，介绍了各种流行时尚的丰胸方法，满足你的好奇心，给你最新鲜的感受，“凸显”你的性感指数。将最现代的科技产品如超声波、微电脑应用于您伟大的丰胸事业之中，还有最新潮的假体隆胸术、乳房上提术，最奇异的点穴、针灸、喷剂、贴片……有一种流行的丰胸法就代表着一个新兴的丰胸风潮。不论效果如何，勇于尝试就是最HIGH、最IN的丰胸理念。饶有趣味的丰胸，不仅能让身材好起来，心情也会变得阳光，赶快进入状态吧，快来完成让胸部由平坦逐渐变丰满的“美丽任务”吧！



Pop Methods for Beautifying Breasts

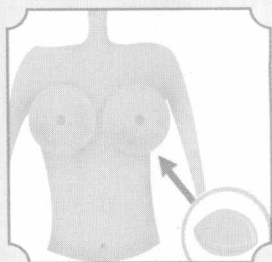
矽凝胶假体隆胸

功效：视觉丰胸效果一流，手感略差。

说明：矽凝胶胶囊乳房假体（silicone gel implant）始于1963年，它是通过矽凝胶假体来填充乳房实现丰胸目的。自1992年起，美国食品与医药管理局开始对矽凝胶乳房假体的安全性表示置疑，但是缺乏相关的有充分说服力的病例支持。因此，多数整形外科权威都认为用矽凝胶假体丰胸仍是一种安全的选择，所以它也是全球使用最频繁的隆乳术，帮助数百万的女性实现了自己的愿望。

TIPS：任何外科手术都可能产生并发症或副作用，手术前对这些情况应有心理准备，而且最好要选择正规的大医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未滿6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★



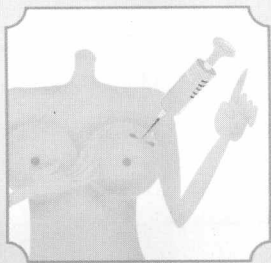
注射矽胶隆胸

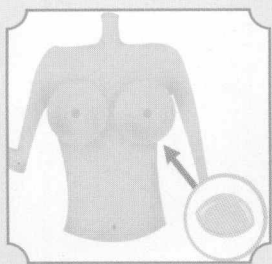
功效：令胸部瞬间上升1~2个CUP。

说明：丰胸手术中注射矽胶。

TIPS：当时效果比较好，但是维持度不够，一两年之后就有可能出现下垂现象了。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未滿6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★





适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者

不适用者：孕妇及哺乳期过后未滿6个月的人

痛苦指数：★★★★★

安全指数：★★★★

维持指数：★★★

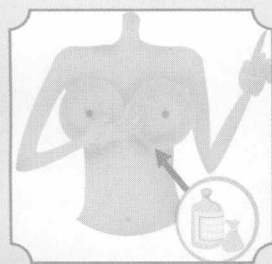
价格指数：★★★★★

水凝胶假体隆胸

功效：视觉丰胸效果一流，手感较好。

说明：水凝胶是新式的乳房假体，它由水及聚多糖化合物组成，没有毒副作用，组织相容性好，而且为三维链状胶冻样结构，所以不容易渗漏，比较安全。就算假体破裂，其水凝胶也可被人体吸收分解，不会造成伤害，而且不妨碍乳腺及胸部的X线检查，所以它是比较理想的乳房假体，但其价格相对较为昂贵。

TIPS：应该选择比较正规的美容整形医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。



适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者

不适用者：孕妇及哺乳期过后未滿6个月的人

痛苦指数：★★★★★

安全指数：★★

维持指数：★★★

价格指数：★★★★★

盐水溶液假体隆胸

功效：视觉丰胸效果一流，手感略差。

说明：盐水型乳房假体，其填充物就是生理盐水，对人体没有任何的毒副或排异作用。但是手术时对于盐水充入量的掌握是很重要的，充注过满，手感会较硬；而充注不足时，外膜会出现皱褶，而且盐水容易随着身体的运动而流动，甚至会发出流水声。手术时还要避免生理盐水受到污染而形成霉菌团，万一假体破裂，受污染的盐水就会对身体造成伤害。

TIPS：应该选择比较正规的美容整形医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。