



第一本呵护女性
乳房&私密处的美丽专书

咪咪 妹妹

养护经

【台】朵琳编辑室 著



本书携手中华粉红丝带事业发展中心，共同推进乳房一生关爱计划。

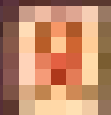
现代教育出版社



咪咪咪咪

咪咪咪咪

咪咪咪咪



咪咪咪咪

咪咪咪咪

著作权合同登记图号 01-2009-1990

中文简体字版由现代教育出版社出版发行。

本书简体中文版经由台湾八方出版股份公司-朵琳出版整合行销独家授权出版。

图书在版编目(CIP)数据

咪咪妹妹养护经/[台]朵琳编辑室著.—北京:现代教育出版社,2009.9

ISBN 978-7-5106-0169-9

I. 咪… II. 朵… III. ①乳房-保健-基本知识 ②女性-生殖医学-基本知识 IV.R655.8 R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第127124号

咪咪妹妹养护经

作 者 【台】朵琳编辑室

出 品 人 宋一夫

项目统筹 李轶武 石 慧

责任编辑 石 慧 陈丽红 杨 静

责任复审 李轶武

责任终审 仇正伟

责任校对 李 硕

责任印制 刘兰兰

封面设计 张 睿

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里504号E座

邮 编 100011

网 址 <http://www.chinamep.com.cn>

电 话 010-64251675

传 真 010-64253876

印 刷 世界知识印刷厂

开 本 850mm×890mm 1/16

印 张 9

字 数 120千字

版 次 2009年9月第1版

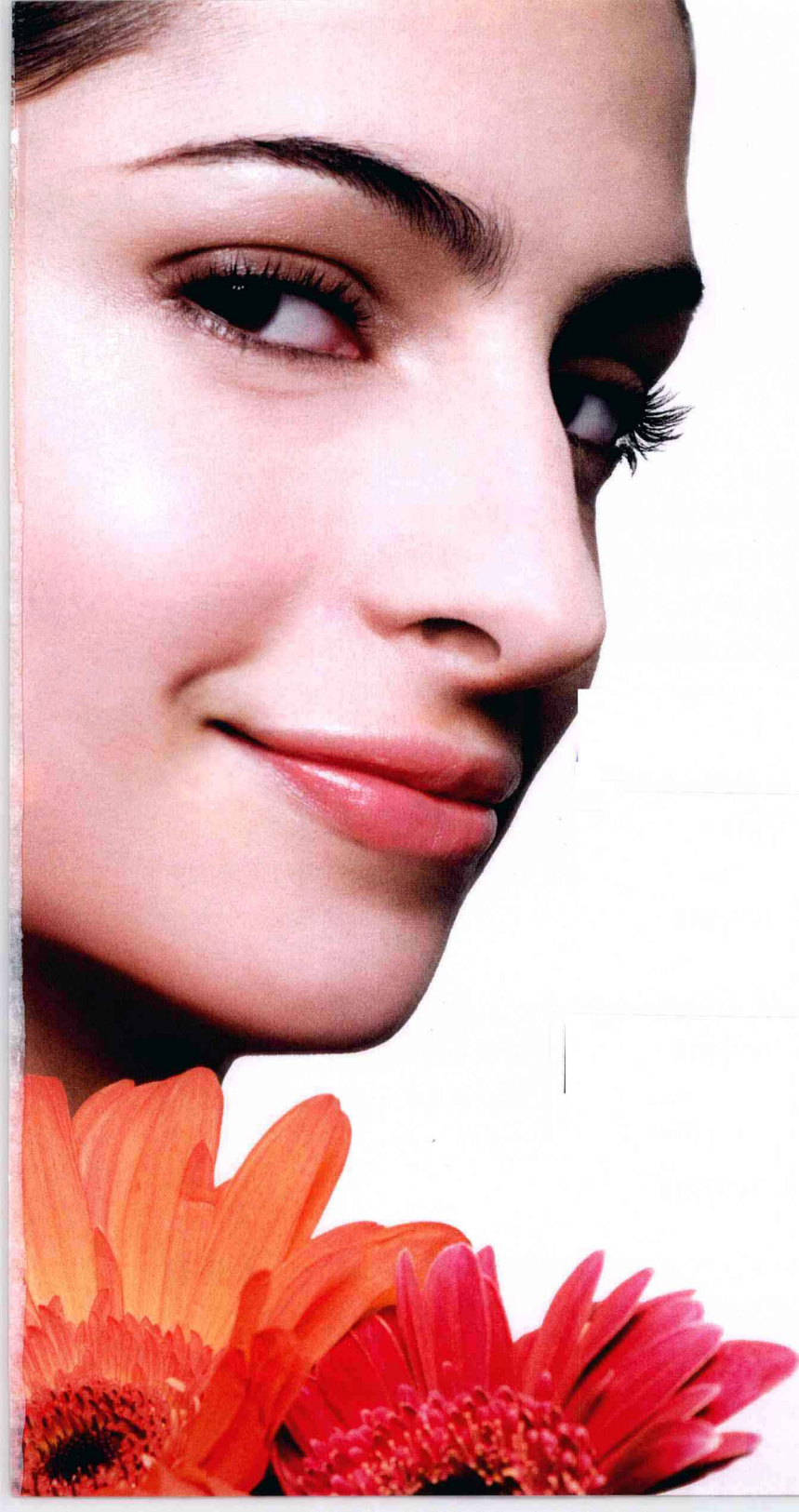
印 次 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0169-9

定 价 25.00元

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社发行中心联系、调换。



第一本呵护女性
乳房&私密处的美丽专书

咪咪 妹妹妹

养护经

【台】朵琳编辑室 著

现代教育出版社



序 言

健康和美丽是人类永恒的话题，然而，很多人却顾此失彼。例如，为了高跟鞋的美丽而忍受着磨脚的痛苦；又如，为了乳房的漂亮而使用一些不科学的方法，结果导致乳房疾病的发生……其实，健康和美丽本身并不一定矛盾，只是，我们真的需要很用心地学习一些正确的方法。

乳房，是女性的魅力之源，更是女性伟大的象征。很多女性朋友，往往很用心地关注脸上的一丝丝细小皱纹，却很少关注自己乳房在不知不觉中发生的变化。然而，就是在这些不知不觉中，乳腺癌已经成了威胁女性健康的第一杀手。乳房，已经不仅仅关乎女性的美丽和自信，更关乎女性的健康和生命。叶凡、阿桑、英格丽褒曼，多少美好的生命就这样被乳腺癌夺走了。但是，也有很多人由于及早发现，病情很快得到了控制，她们不仅自己健康地活着，也教会了我们如何坚强地活下去。

欣闻现代教育出版社编辑出版的《咪咪妹妹养护经》，用通俗而生动的语言、生活化和常识性的内容，专门为女性朋友编写了这么一本人人都可以看得懂、用得上的针对女性乳房与妇科保健的书籍。我觉得这应该成为女性朋友的一本枕边书，一本帮助我们改变不良生活习惯的科普书、一本传播健康观念的爱心书。

传播一份健康观念，其实就是传递一份爱。正如本书封面上的粉红丝带——作为全世界最有影响力的乳腺癌防治活动的标志，用于宣传“及早预防、及早发现、及早治疗”这一信息——色彩娇柔却蕴含着巨大的能量。一些小常识，一个小提醒、一点小建议，可能带来巨大的帮助。希望更多的女性朋友有机会了解和阅读这本书，并在其中找到真正帮助你改善健康的内容！

让我们大家都学会关爱自己，远离疾病，拥有健康！

中华粉红丝带事业发展中心常务主任

王清毅





序言

据统计, 75%的成年女性都有私密处瘙痒、疼痛、不舒服的困扰, 到底女性要如何保养自己最私密的部位呢?

女人爱美天经地义, 但往往却只顾及外观, 如今市场上有很多教女孩如何打扮“外在美”的美丽书籍, 例如春夏秋冬四季的美容化妆术、时下吹起的各式发型美甲杂志, 而大家却忽略了女性最根本的“内在美”, 对自己的身体一问三不知。不管你是活泼外向还是害羞内向的女生, 每次和闺蜜谈到如此私密的问题时依旧羞于启齿, 更别提了解透彻了。是甘愿做愚笨的懒女人, 还是从现在开始愿意花点时间做个完美的智慧真女人? 想要更美, 就得从“内在美”做起!

爱美的美眉, 对美总是不遗余力, 但是从内而外的, 才是根本之道。此书算是第一本专门针对女性“乳房”与“阴部”的专业书籍。本书直接针对女性最明显的两个性征: “水咪咪”与“小妹妹”, 从乳型的美化与健康, 到乳房疾病的认知, 从私密处如何预防感染与保持清洁, 到如何做好月经来潮时的保健卫生, 甚至到阴部的整形与术后保养等, 书中都有详细的介绍。

我们一向习惯用金钱来界定事物的价值: 一件Chanel的洋装、一支Arden的口红、一趟巴厘岛的来回机票、一对浑圆逼真的乳房……但是这些都比不上自己从内而外所散发的那份干净健康与舒爽。因为这种自在与自信的感觉才是——“无价”。

[台]朵琳编辑室

滕家瑶



目录

Contents

咪咪篇

美胸三部曲

1. 胸部成长过程大公开 /8
2. 了解我们的乳房 /12
3. 自我检测很重要 /16

还我粉嫩乳晕!

1. 告别胸部“黑眼圈”，重新找回粉嫩乳晕 /40
2. 保持美丽乳晕的生活小 Tips/42
3. 乳晕保养三部曲 /42
4. 乳晕美白自救法 /44
5. 美白小辞典 /45

美胸保养术大公开

1. DIY 穴位按摩法
——唤醒沉睡咪咪长大的记忆 /18
2. 刮痧长大法 /21
3. 精油美胸按摩法
——咪咪活起来 /23
4. 水疗按摩美胸法
——水水冲出美波型 /29
5. 三式经络按摩法
——水疗美胸效果更加分 /31
6. 运动美胸 up up /33
7. 迷人乳沟练就法 /34
8. 美胸 SPA 流程体验 /36
9. 水咪咪健康 Q&A
——专业医生帮你排忧解难 /37

穿对 Bra 魅力得满分

1. 内衣,你了解吗? /46
2. 如何正确穿内衣? /50
3. 穿对内衣小诀窍 /52
4. 多个罩杯也要计较
——分龄穿对内衣 /56
5. 青春期
——开始人生第一件内衣 /57
6. 性感期
——吸引目光小撇步 内衣
外穿好性感 /58
7. 诱人胸型穿出来 /61

目录 Contents

乳房的美丽与哀愁,一定要知道

- 1、新时代女性常见的 5 大乳癌主因 /64
- 2、乳癌症状知多少 /67
- 3、乳癌高危人群 /68
- 4、健康吃出来
——乳癌 ByeBye! /69
- 5、乳癌的自我检测 /70
- 6、乳癌治疗透视放大镜 /72
- 7、乳癌治疗术后 Keep! Keep!
——乳房重建 /75
- 8、乳腺增生
——小心! 你都知道什么? /78

乳房整形大比拼

- 1、神啊! 救救我吧!
让我的咪咪点也可以漂亮见人! /80
- 2、隆乳术大调查 /82
- 3、咪咪变大术 隆乳 Q&A /87
- 4、为乳房太大而烦恼?
——缩乳术面面观 /88

咪咪篇

美味健康吃出来

- 1、药补篇
——好温和! 天然中药调理身体 /90
- 2、食补篇
——食尚小米推荐的丰胸大餐 /92

目录

Contents

“小妹妹”必修课

- 1、害羞女孩站出来 重新大胆认识自己 /102
- 2、透视你的私密地图 /104
- 3、处女膜谜团 /105
- 4、阴部健康指数小测试 /106
- 5、给妹妹的贴心话 /107
- 6、健康穿出来 /108
- 7、宝贝妹妹 Q&A /110

让你又爱又恨的月经情事

- 1、你不可不知的月经 解惑篇 /122
- 2、不可小看的月经 禁忌篇 /124
- 3、经期偷尝禁果法则 /126
- 4、月经保健调理
——悉心照顾自己的“好朋友” /127
- 5、招待“好朋友”的月经食补小秘方 /128

妹妹篇

探索你的私密性感带

- 1、私密性感带藏宝图 /114
- 2、私密性感带排行榜 /116
- 3、咪咪的秘密 /118
- 4、咪咪 & 妹妹私密解惑大问卷 /119
- 5、小猫测试“嘿咻”能力指数 /121

偷尝禁果的夏娃——谈避孕

- 1、亲爱的,我把孩子变不见了!
——避孕方法大集会! /130
- 2、“套套”的正确使用方法 /133
- 3、避孕 Q&A /134

小妹妹整形风

- 1、热门整形术大行其道 /136
- 2、不做手术也一样抓“紧”男人心 /139
- 3、阴道整形手术常见 Q&A /140



咪咪篇

乳房尖挺丰满、充满弹力的性感曲线，
是每个女孩向往的完美身材，
想要拥有傲人的胸部，当然要有技巧地保养，
就让我们来告诉你胸部按摩的秘密招数、独门法宝，
让你事半功倍，拥有性感好身材！
另外，乳房所产生的疾病，总是让女人充满恐惧，
乳癌、乳腺炎等疾病，让每个人都皱起眉头。
就让我们带着你，一起了解我们的身体，
探索女性胸部构造与疾病的秘密！



Chapter 1

美胸三部曲

丰满圆润的乳房，堪称上帝的杰作、艺术的结晶，像钻石一般散发出璀璨诱人的光芒，它不仅具有官能之美，也是女性韵味的象征。所以，乳房也被称为爱的起源。“爱美无罪，美胸有理”！女生对于胸部完美与否的关心程度，不亚于对外在脸蛋的保养。

担心扁胸跟着你一辈子，害怕乳房抗拒不了地心引力，甚至惶恐罹患乳癌等种种困扰，美眉们能够向谁倾诉？透过“美胸三部曲”，从对乳房的认识、成长，到自我检测的要点掌握，教美眉们做个“峰”芒四射的女人！

胸部成长过程大公开

想拥有傲人的内在美，除了四处寻访美丽秘诀以外，更要好好了解自己乳房的成长过程，才能掌握保养胸部最有效的时间点哦！

乳房的最初

STEP 1 乳房的最初可追溯到精子与卵子结合18天后，先由胚胎长出心脏，接着有了“乳腺”，并渐渐发育成“乳条”。

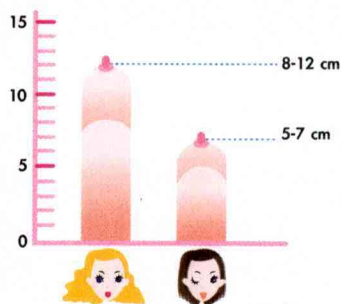
STEP 2 大概从第45天开始，乳腺靠近头部的地方开始隆起成为“乳堤”。在乳堤上方有8对类似珠样的突起，叫做“乳丘”，是乳房最一开始的雏形。

STEP 3 胚胎持续长到第8周，就能正式被称为“胎儿”，16周时，除了第4对乳丘会继续发育以外，其余7对乳丘会消失得无影无踪，但有时应该消失的乳丘会调皮地留下来，形成常见的“副乳”，出现在乳房下方和上腹部位置，这样的困扰总是令成熟的美眉们感到尴尬。

STEP 4 乳丘变得扁平，乳头下陷。8个月后，乳头长到和胸部皮肤为同一平面。由于乳头周围的皮肤较薄，血管分布较多，因此，baby的小乳头总是呈现粉红色！

婴儿期

Baby诞生后，乳头与乳晕已经清楚可分，但刚出生的女婴由于体内含有妈妈的荷尔蒙，乳房会有分泌乳汁的奇妙现象。直到16周后乳头才开始正式地生长，不过高度只高出皮肤表面一点点，这时候是女生乳房发育的初期。



13~23岁女性乳房的平均高度图
华人女性乳房的平均高度为5~7厘米，欧美女性为8~12厘米。

活跃发育的青春期的

小女生们在7~9岁，都会维持平坦的胸部以及乳头、乳晕两部分。9~11岁，由于脑下垂体的前叶和卵巢开始分泌，使乳晕膨胀，但乳房的脂肪组织尚未明显隆起。13岁左右，小女生便有了“青春期”的成熟表现，卵细胞开始刺激荷尔蒙的分泌，再加上胰岛素、成长荷尔蒙、催乳激素，共同于该阶段促进胸部发育，一直到23岁左右停止发育。16~20岁，是女生乳房发育的巅峰时期，也是最能够散发乳房魅力的黄金时期。此时由于皮下脂肪和乳腺荷尔蒙的活跃运动，让胸部隆起的同时迅速朝四方扩张，乳头与乳晕逐渐变大，黑色素沉淀的现象也是从这阶段开始的。

需要保养的成年期

充满女性魅力的乳房，可说是女生身体上十分精致的礼物。但是，紧绷结实的乳房在二十四岁后便开始老化、逐渐松弛。这并非是要令女生们惊慌失措，而是要提醒年轻的你，趁早注意到身体的年纪，特别是对自己乳房的保养，要从小做起，这样才能常保年轻活力！年过三十，乳房的弹性程度便开始下滑，担心乳房下垂的恐惧也开始产生，特别是产后妈妈，乳房下垂的速度更快，弹性亦不见。天下没有丑女人，因此，这阶段保养的重点，便是保持营养与维持弹性，唯有坚持不懈的运动与保养方为上上策！



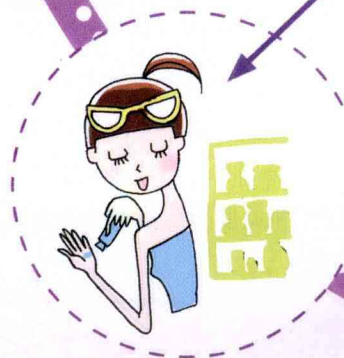
24岁胸部开始老化、松弛



30岁乳房开始下垂



运动是保持胸部充满弹性的最好方法



保养胸部要尽早

恼人的更年期

更年期最明显的生理现象就是停经，此时女性不再排卵，停止产生雌激素，脑下垂体也无法再发动任何动作指令。停经后，女性若补充荷尔蒙，增加雌激素，则可能会引发一种“荷尔蒙敏感性肿瘤”的疾病，不过医生表示并非每一位停经后接受荷尔蒙治疗的妇女都会罹患乳癌，相反，为了自身健康，这个阶段的乳房检测非常重要。

如果你有这五种女性更年期的症状，并造成生活上的困扰时，记得一定要到妇产科让医生诊断！



1

脸部、胸部潮红



2

记忆衰退、注意力不集中



3

不容易进入睡眠、
睡眠质量差或易清醒

4



情绪不稳定，容易焦虑、
紧张不安、神经质、易怒

5



手脚冰冷

乳房也会忽大忽小?

经期来潮时，美眉们总是烦恼着胸部肿胀的问题，不过，胸部真的在每个月的那几天会“突飞猛进”吗？其实，这是“荷尔蒙”所造成的。乳房的变化与月经周期、身体荷尔蒙以及卵巢分泌的荷尔蒙都息息相关。

一般而言，经期复杂的胸部变化可以简化为四大阶段：

STEP 1 平常的乳房变化

即乳房的“增生期”，是指除去月经及其前后阶段的平常时期，这时，卵巢会分泌动情激素刺激乳腺的成长。

STEP 2 月经快要来了的乳房变化

好朋友快要眷顾自己时，会有“胸部肿胀”的现象，医学上称之为“黄体期”。此时，由于体内大量分泌黄体素，导致乳小叶成长、流经乳房组织的血液增加，乳房中的水分容易滞留。因此，女生的胸部会变大变涨，可不是自己的错觉哦！

STEP 3 月经期间的乳房变化

月经来潮期间，黄体素停止分泌，泌乳激素开始发挥作用，所以乳房便会逐渐缩小。

STEP 4 月经走了的乳房变化

好朋友离开后，乳房肿胀的现象会迅速消失，不适感也会减缓，趋于平常的乳房变化。一般而言，在月经过后的5~7天是胸部最小的时期。



了解我们的乳房

你清楚自己乳房的构造吗？从现在开始认真学习，你就会

知道如何让“咪咪”变大、变漂亮！

认识乳房构造

女生的乳房位于胸腔，上至第二或第三根肋骨，下至第六或第七根肋骨。乳房原本是水滴形状，但由于位于肋骨上方，因此常会有女生摸到硬硬的、一块块的东西以为是肿块而紧张不已，其实，这是正常现象，因为人类直立行走，乳房会因为重力关系自动堆积形成这种凸凸的隆起。

胸部升级的秘密

好多女生为了追求胸部升级的境界，不择手段。要想达到目的，先从了解乳房的构造开始。乳房主要由乳腺和纤维组织所构成，它们被脂肪组织像三明治一样包围着，因此才会结实而有弹性，乳房的最后一层是胸肌，正因为胸肌与脂肪、结缔组织能紧密结合而彼此牵连，乳房才能上下弹跳哟！

乳晕的颜色可以改变吗？

乳晕，指的是围绕着中间乳头的深色区域，大小因人而异，但基本上与乳房大小成正比，乳房扁平者，乳晕也小；乳房大甚至成半球状者，乳晕也大。成熟期的女性乳房，平均乳晕直径约为3.5厘米，欧美女性为2.5~7.5厘米。

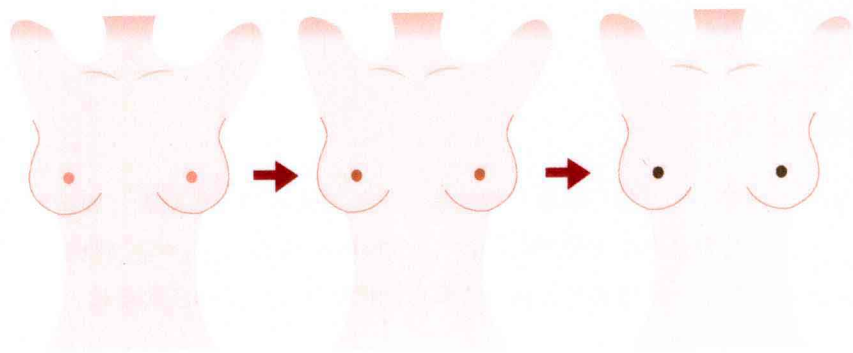
发育趋近成熟的少女，乳晕的颜色会呈现粉红的淡雅色泽，结婚后会渐渐变成棕色。有人认为乳晕的颜色与性行为有关，其实，颜色是因人的肤色而异的，肤色白则乳晕接近于粉红色，肤色黑则接近深棕色。乳晕颜色也会随着性刺激、性高潮而有所变化，在怀孕期间，由于乳腺发达和黑色素沉淀的关系，乳头和乳晕会变得色泽更深。



乳房扁平者，乳晕也小



乳房大甚至成半球状者，乳晕也大



乳头设计巧夺天工

许多小女生会嫌弃自己的乳头不是正面向前，而是偏向腋下的方向，造物主如此安排是有其道理的。胸部与哺乳新生命是息息相关的，当你抱着baby准备喂奶时，乳头向外正好方便凑近婴儿的嘴，一切的配合恰到好处！

乳头的附近分布着毛囊，多数女性在乳房周围会有一些细毛，这是十分正常的现象，若你为此困扰，可以选择和去除腿毛、腋毛相同的各种除毛方式来解决。



女生的乳头不是正面向前，
而是偏向腋下的方向



乳头向外正好方便凑近婴儿的嘴