

名
医
来
了

杜玉堂 著

乳房好 女人才好



NLIC2970960918

杜玉堂大夫教你中西医结合防治乳房疾病

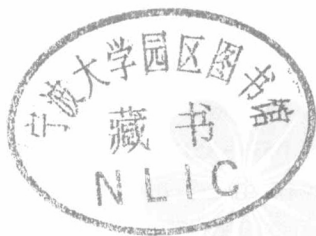
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



乳房好 女人才好

杜玉堂大夫教你中西医结合防治乳房疾病

杜玉堂 著



NLIC2970960918

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房好女人才好: 杜玉堂大夫教你中西医结合防治
乳房疾病 / 杜玉堂著. — 杭州: 浙江科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5341-5805-6

I. ①乳… II. ①杜… III. ①乳房疾病—中西医结合
疗法 IV. ①R655.805

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247411号

名
医
来
了

乳房好女人才好

杜玉堂大夫教你
中西医结合防治乳房疾病

责任编辑: 宋 东 王巧玲 王 群 特约编辑: 胡燕飞 冷寒风
责任校对: 梁 峥 李骁睿 特约美编: 王道琴
责任美编: 金 晖 封面设计: 韩木华
责任印务: 徐忠雷 版式设计: 阮剑锋

出版发行: 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)
印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司
经 销: 全国各地新华书店
开 本: 710 × 1000 1/16
字 数: 200千字
印 张: 14.5
版 次: 2013年12月第1版
印 次: 2013年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5341-5805-6
定 价: 32.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

• 推荐序 •

女人美丽如花，乳房是女人胸前鲜花两朵，要延长花期，就需要花心思，爱自己。

香消玉殒缘乳腺，乳腺人人都有，乳腺疾病不是女人的专利，必须珍爱它、捍卫它。因为每位女人都会成为母亲，健康的乳房是母亲送给孩子最好的礼物。

乳腺健康的意义不仅仅是美、是爱，更是责任。乳房是“我的”，更是“我们的”，因为乳腺癌是世界女性第一杀手，每年夺走50万女性的生命。中国是乳腺癌发病率增长最快的国家之一，以每年3%~5%的速度递增，尤其在上海、北京、深圳、香港等大都市，以10%的速度疯涨，并呈年轻化趋势。

据悉我国公众每年定期做乳腺检查者不足30%，公众乳房日常养护知识贫乏。知识守护生命，为了自己的快乐、家人的幸福、社会的和谐，开卷有益。

首批中华粉红丝带关爱公众健康教育顾问杜玉堂教授结合自己几十年在中西医结合治疗乳腺疾病的临床经验知识，潜心撰写了《乳房好女人才好：杜玉堂大夫教你中西医结合防治乳房疾病》一书，强调预防为主，防患于未然，指出“乳腺癌”就是“美女病”，告诫“美女们”管理好自己的“荷尔蒙”，



关注女人的28天；同时指出正常适度及和谐的性生活对女性乳房的保健作用，性生活的质量直接影响到女性乳房的生理健康。资料显示，初婚年龄越大，乳腺癌发病率越高，这反映出正常的性生活对维持乳腺正常生理的重要性。当今社会女人扮演着双重性别、双重性格的角色，未释放的性别张力，在焦虑中压抑。当压抑的情绪有所波动，产生的消极悲伤情绪超过正常的生理限度时，就会造成生理失调，导致疾病的发生。因此保持乐观、放松、平和的心态，你会心情舒畅，肝气畅达，脉络中的气血调和顺畅，乳腺疾病也就不会找你了。

付印之前先睹力作，卷首缀语以飨读者，希望此书能提高公众积极、自主、自助关怀生命的能力，远离乳腺癌，胸前无事故。

李洁

中华粉红丝带关爱公益网创始人
粉红丝带关爱中国行公益项目总策划



· 自序 ·

中学时代，下乡深翻土地，吃半生不熟的窝头，胃中绞痛，校医急来，中脘一针，腹痛顿时缓解。眼看那根银针随呼吸上下摇摆，突然觉得有一种神奇的力量钻进我的心，遂暗下决心学医。我背诵了《本草备要》，熟读《针灸大成》，还学会了拔指甲、挖鸡眼。考大学时，我被北大医学院优先录取，但其实中医学院是我的第二志愿。6年医疗系毕业，因为喜欢中医就进入了北京中医药大学东直门医院外科工作，从此就当医生。

病种千千万，不能全都干。路有千千条，只能走一条。1977年我选定了乳腺疾病作为自己的主攻病种。当时这是个妇科、外科都沾边，但两科都不管的空白地带。我要建乳腺科，当时的院长说：“心脏病我搞了这么多年，也没个科，乳房那么小，怎能建个科？”我争辩道：“鼻子眼、耳朵眼小不小？却有耳鼻喉科；眼睛小不小？却有同仁眼科医院。”院长哑然无语。于是我开始“曲线救国”，先建立了北京市第一家乳腺医院，再回北京中医药大学东直门医院建立了拥有30张床位的乳腺科，从此走上了一条攻克乳腺疾病的艰辛、曲折之路。



万事开头难，一开始由于人们没听说过乳腺科，嘲讽、不屑……什么都有。后来，随着门诊量的增大和病房需求的增大，人们才逐渐意识到，原来乳腺病患者的需求如此强烈。36年后的今天，各地乳腺科已司空见惯，乳腺病人也有了专门的医生。

医生要执着，更要专注，到处刨坑而不挖井的人得不到清澈的甘泉。医生的工作，每天都会遇到新难题，不是简单的重复。医生这个职业就是不断学习的职业，不学习的医生就会被淘汰。知识技术的更新不受年龄限制，所以医生永不会退休。前路漫漫我靠什么前行？唯有一把刀，一把草。我发明了第一个乳腺新药——乳块消，获得了中医药大学第一个专利——中药乳罩。我给《人民日报》写过内参倡导两癌普查；我驾驶过乳腺手术普查车周游各地；我也曾发表过科普文章给群众普及乳房保健常识。忙活到了70多岁时，我又碰到了一种难治的、发展中国家的常见病——乳腺肉芽肿性炎，虽然它挡住了我的登山之路，但我不能退下来，还要继续攀登。

不敢说我是开创乳腺专业的元老，但我知道自己不管走到哪里都会痴心不改，不变专业。我的一生，就治一个病，那就是乳腺病。这也许就是天注定。

乳腺是女人的第二张脸，处在人体的黄金分割点。如果女性没有乳房，人类还能延续吗？如果跟男性一样，还有女性美吗？乳房美是女人整体美的不可或缺的一部分。乳房好，女人才好，其中含义不言自明。

乳腺器官虽小，病种不多，但牵动着每个家庭。家庭是社会的细胞，女人是细胞核。细胞核溶解，细胞即死亡，家庭就解体。没了女人，家哪还像个家？乳房虽重要，但却是终身隐蔽不见天日，这就给健康杀手提供了藏身好去处。乳房最危险的杀手就是乳癌，乳癌危及生命，所以让人恐惧；因为病因不明，所以防不胜防。乳癌只能靠早发现、早治疗，但早发现的前提就是大众要具备防癌的知识，愚昧、无知肯定是晚期不治的帮凶。妇女要自检，丈夫要协助。我以前有一句警言：

“妻子的乳癌，丈夫要负一半责任，至少你没能早发现。”所以这本书，男人也要必读。

乳腺增生带来烦恼，乳房炎症造成痛苦，乳房肿块引起困惑，乳房畸形产生自卑，乳房诸多问题均不可小视。女人天生乐于奉献，为了孩子，为了亲人而往往忽略自己。但如果没有健康的身体，拿什么奉献给亲人？我的病人大都是丈夫陪着来住院，孩子没人管，泪水汪汪，凄凄惨惨。如果大家具备防病知识，早一点来就



诊，何至于如此！做为一位专职的乳腺医生，希望我提供的乳腺保健、防癌防病知识，能给大家带来力量。但愿每一个女人的乳房都十分健康美丽！

张宁

◆ 第一篇 认识乳房：多一分知识，就多一分健康

◎ 第一章 由外到内认识乳房

乳房是我们再熟悉不过的人体器官，但是你了解乳房的外观结构和正常形态吗？当某一天，你突然发现自己的乳房形态有些异常，是不是有些担忧：会不会患了什么病？如果深入乳房内部，结构又是怎样的？到底什么在决定着乳房的最终发育？

乳房的位置、外观结构与形态 / 2

乳房的内部结构 / 5

性激素是乳房发育的原动力 / 8

下丘脑—垂体—卵巢性腺轴与乳房发育息息相关 / 10

◎ 第二章 关注乳房发育

对于女性来讲，一对发育完好的乳房，可以大大增加胸部的曲线，使自己更具有女人魅力。而从医学的角度来说，乳房不仅需要美，更需要健康，因为健康的乳房对于女人益处多多——为婴儿提供充足的母乳、为完美的性生活增加活力……

乳房发育偏早与发育偏晚 / 14

乳房不仅需要美，更需要健康 / 16

乳房最伟大、最基本的生理功能——哺乳 / 18

乳房是女性第二性征的重要标志 / 21

乳房是性生活的支点 / 23

◆ 第二篇 乳房三大疾病：及早防治保健康

◎ 第一章 乳腺增生症——发病率最高的乳腺疾病

乳腺增生症是最常见的乳腺疾病之一，白领女性最容易患此病症。这到底是何原因？走进本章，你会彻底了解乳腺增生症“纸老虎”的伪面孔，了解中西医结合治疗乳腺增生症的主要方法，从而为防治此病做好充分的准备。

了解乳腺增生症，及早采取预防措施 / 28

为什么白领女性更容易患乳腺增生症 / 31

乳腺增生症其实是一个“纸老虎”，不要被吓住 / 34

乳腺增生症的两型施治及论“妇人阳常不足” / 37

中药乳罩能够有效治疗乳腺增生症和乳痛症 / 41

治疗乳腺增生症的六重叠疗法 / 44

癌前期增生与乳癌，增生不算病，误诊就要命 / 47

解析乳腺增生症三大症状：疼痛、肿块、溢液 / 51

◎ 第二章 乳腺炎——不可轻视的妇女常见病

乳腺炎是一种妇女常见病，有慢性和急性之分，其中，乳腺瘰管、肉芽肿和浆乳都属于慢性乳腺炎，而急性乳腺炎则是产妇最易患的一种乳腺疾病。本章将详细讲解如何正确识别这些疾病和怎样做好预防和治疗工作。

姑娘的乳腺炎——乳腺瘰管 / 54

年轻妈妈的乳腺炎——肉芽肿性乳腺炎 / 57

中老年的乳腺炎——浆细胞性乳腺炎 / 64

产妇的乳腺炎——急性化脓性乳腺炎 / 68

预防急性乳腺炎，产前产后齐用力 / 72

急性乳腺炎的自我疗法 / 75

◎ 第三章 纤维腺瘤——最常见的乳房良性肿瘤

乳腺纤维腺瘤是年轻女性的常见病和多发病，虽然它和“瘤”沾边，却属于良性肿瘤，自身的症状并不明显，但是却有发展的可能。所以我们要提高警惕，防止乳腺纤维腺瘤转化为乳腺癌，否则到时后悔晚矣！

纤维腺瘤为什么多见于青春期女性 / 80

纤维腺瘤虽然是良性肿瘤，但不能忽视 / 84

纤维腺瘤什么时候手术最合适 / 85

◎ 第四章 乳腺癌——女性最致命的恶性肿瘤

乳腺癌是世界范围内对女性威胁最大的癌症之一，同时也是发病率最高的癌症之一。据权威医学资料统计，全球每13分钟就有1人死于乳腺癌。那么乳腺癌的发病因素有哪些？早期症状是怎样的？如何进行防治？

为什么乳腺癌成为女性第一“杀手” / 88

诱发乳腺癌的因素到底有哪些 / 91

特别要关注乳腺癌的早期症状 / 95

治“心”胜于治病 / 99

乳腺癌术后的护理与康复 / 101

如何远离乳腺癌 / 105

◆ 第三篇 乳房保健：让健康和美丽伴随女人一生

◎ 第一章 乳房自检是三十岁以上女人的必修课

虽然女性对乳房的保健意识逐步增强，但是由于平时生活和工作太忙，很多人都难以抽出时间去医院做定期检查。这种情况下，掌握乳房自检的正确方法就格外重要。而在自检过程中，一些常见的“异常”，也应该引起我们的注意，防止其发生恶变。





乳房自检为何如此重要 / 110

乳房自检的最佳时机及注意事项 / 112

乳房自检的正确手法与步骤 / 114

孕期乳房自检特别要注意的四大要点 / 117

发现“副乳”，要及时就医 / 118

警惕！乳头湿疹可能是乳腺癌的信号 / 122

乳头内陷非小病，及时治疗很重要 / 124

乳头皲裂要当心，不要引起乳腺炎 / 128

乳房下垂有原因，运动帮你来矫正 / 131

◎ 第二章 呵护乳房，从饮食开始

合理调节饮食来防病祛病，已经成为现代人保健的常用方式。那么对于预防乳腺疾病，我们又该如何从饮食上来进行调理？本章所介绍的几种乳房保健的食疗方法，简单易行，效果显著，可以让白领女性坐在餐桌前就能轻轻松松地呵护乳房。

调节经前乳胀的食疗方法 / 136

谷类和豆类是预防乳腺癌的两大法宝 / 139

常吃七种水果，你的胸部会更加健康 / 142

饮食健胸，哪些能吃，哪些不能吃 / 144

◎ 第三章 按摩，给乳房加道健康保险

按摩在中医上具有悠久的历史，可以通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血，平衡阴阳，从而起到调整机体、医病治病的作用。而乳房是女性的敏感部位之一，周围分布着很多穴位，若能经常按摩这些部位，就会有效刺激身体分泌激素，增强脑下垂体和卵巢激素分泌的功能，促进局部血液循环，从而让乳房组织发育得更好、更健康。



- 胸部按摩要谨慎，结合中医效果好 / 148
- 对乳房健康有益的六大中医按摩法 / 151
- 经常揉按膻中穴，会让你的乳房远离疾病 / 156
- 震关元是治疗女性内分泌失调的好方法 / 159
- 运动可让你的乳房更丰满 / 161

◎ 第四章 胸罩，保护乳房的第一道防线

胸罩不仅能更好地体现女性的曲线美，还能对乳房起到非常重要的保健作用。但是如今，不少爱美的女性却抛弃传统胸罩，追求隐形文胸、乳贴等新式饰品，这样做到底会对乳房产生哪些危害？日常生活中佩戴胸罩，又有什么讲究？

- 胸罩，不仅仅为了美 / 164
- 警惕“胸罩综合征” / 165
- 隐形文胸、乳贴——美丽背后的惨痛代价 / 168
- 运动时，决不能忽视对乳房的保护 / 170

◎ 第五章 呵护乳房，从改变不良生活方式入手

高龄不嫁、吸烟喝酒、长期使用电脑、过多涂抹指甲油、滥用美容保健品……这些不良的生活方式，在目前的白领女性中非常常见，但是很少有人知道，它们照样也会对乳房健康造成极大危害！

- 乳腺的“性保护” / 174
- 吸烟喝酒对乳房危害大 / 177
- 生活起居姿势与乳房健康密切相关 / 180
- 手机、电脑辐射是危害乳房的“隐形杀手” / 183
- 指甲油用多了易患乳腺癌 / 186
- 滥用美容保健品催发乳腺癌 / 187





◎ 第六章 六大特殊时期的乳房保健

对于女性来说，由于自身的生理特点，乳房会在六大特殊时期呈现出不同的发育情况。对此，我们一定要掌握各个时期保健乳房的“诀窍”，这样才能让乳房陪伴我们顺利走过一生，健康一生！

青春期——让乳房一发育就受到悉心照料 / 188

月经期——每个月特殊时期的特殊护理 / 192

妊娠期——需要你呵护的，不仅仅是腹中的胎儿 / 195

哺乳期——坚持母乳喂养，为了孩子也为了自己 / 198

断奶期——顺利断奶，避免淤积，避免乳房随着断奶而萎缩 / 202

老年期——切莫忽视对乳房的保健 / 205

◎ 第七章 如何正确应对丰乳诱惑

作为女人，谁不希望自己的双乳丰满性感，增加形象魅力，吸引众多异性的眼球？于是，在丰乳行业大行其道的今天，很多为乳房而自卑的女性纷纷使用美乳保健品或通过手术来让乳房“鼓”起来。殊不知，丰乳要适度而行，切不可盲目跟风，否则就会给乳房健康埋下诸多隐患！

千万不要滥用美乳保健品 / 208

充填丰乳利弊谈 / 211

丰乳——女人的梦想与追求，要适度而行 / 213



认识乳房： 多一分知识，就多一分健康

作为女人，你对自己的乳房了解多少？乳房内部的结构到底是怎样的？乳房发育过程中有哪些被人忽略的奥秘？如何正确进行乳房自检？自检过程中，哪些异常的小症状值得我们警惕？爱美的女性们，请花点时间关注一下乳房吧，因为只有认真呵护它，你的身体才会更健康、美丽。





由外到内认识乳房

乳房的位置、外观结构与形态

乳房是每一位女性都非常熟悉的一对体表器官，但很少有人知道乳房正常的形态和美丽的标准，所以有些女性朋友在发现自己乳房形态有些异常的时候，搞不清到底是不是得了病。那么乳房的位置、外观结构及形态应该是怎样的？

首先看乳房的位置和范围。

在正常情况下，乳房应位于两侧胸部胸大肌的表面。具体一点来讲，就是位于胸前的第2至第6肋骨之间，内缘靠近胸骨旁，外缘贴近腋前线，乳房肥大的可达腋中线。乳房内侧三分之二位于胸大肌表面，外侧三分之一超过胸大肌腋缘而位于前锯肌表面。当然，乳房的位置与年龄、体型及发育程度有密切的关系。已成年女性的乳房已基本发育完全，一般在第2至第6肋骨之间；青年女性的乳房则一般位于第4肋间隙或第5肋与锁骨中线交点外1厘米左右处；