

乳房胀痛

触摸有硬块?

气血两亏

影响身体健康?

# 女性健康书

养乳房 · 护子宫 · 调气血



脸色苍白

显得没有精气神?



子宫寒冷

怀孕变得遥不可及?

乔丽杰 编著

一本写给千万女人的美丽健康书，由内而外养护女性健康

乳房挺起来 | 子宫年轻态 | 气血很充沛  
做不得病 | 不衰老的完美女人



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

# 女性健康书

养乳房·护子宫·调气血

乔丽杰 编著



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

## 内容提要

乳房下垂、子宫疾病、肤色晦暗无光……是每个女人都难以接受的问题，但是不接受不代表它们不会来。乳房、子宫、气血是影响女性身心健康的“秘密花园”，只有乳房好、子宫好、气血好，女人才能一生美到老。本书从养乳房、护子宫、调气血出发，精心讲解女性保养的各种知识和方法，让女性朋友通过注意日常生活中的小细节、调整饮食结构、合理的运动、适度的按摩就能做到身心健康、美丽到老。本书适合注重自身保养的广大成年女性及关爱青春期女孩健康的家长们阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康书：养乳房，护子宫，调气血 / 乔丽杰编著. —北京：  
中国医药科技出版社，2019.2

ISBN 978-7-5214-0684-9

I. ①女… II. ①乔… III. ①女性—保健—基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 015911 号

责任编辑 胡云霞

美术编辑 杜 帅

版式设计 曹 荣

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 16

字数 205 千字

版次 2019 年 2 月第 1 版

印次 2019 年 2 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0684-9

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 前 言

女人如花，美丽多姿却也娇柔脆弱，需要精心养护。这是因为女性的身体构造比男性特殊、复杂，所以比男性更容易受到疾病的侵袭。再加上现代女性已经很少有单纯“主内”这种说法，绝大多数的女性都是家庭、事业两手抓，承受的压力、繁忙程度也可想而知，身体出现问题的风险也直线上升。

据调查，我国每年约有 20 万女性患乳腺癌，其中 4 万左右的女性会被乳腺癌夺去生命，而这还不包括患乳腺增生、乳腺炎等其他乳腺疾病的人数；约 4 位女性当中就会有 1 位女性出现子宫问题，无论是子宫肌瘤、子宫寒冷、难以受孕，还是子宫问题带来的痛经、白带异常等各种妇科疾病，都严重威胁女性健康；约 70% 左右的女性在 45 岁左右会遭受更年期的困扰，出现更年期燥热、眩晕，以及心悸等问题，这与气血不调密切相关。

鉴于女性疾病不定时地侵袭，加之女性朋友从青春期、孕产期到中老年期的每个阶段，身体都要经历比男性更多的变化和考验，女性朋友更应该时刻关注自己的身体健康。毕竟只有更加关爱自己，才能有愉悦的精神、健康的身体和幸福的生活。

本书是一本为女性朋友量身打造的全方位健康养护书，主要分为养乳房、护子宫、调气血三大部分。乳房、子宫、气血为女性朋友身体健康的根基，养好了，不仅可以促进身体健康，还能延缓衰老。

以这三部分为前提，本书详细讲述了与女性朋友养乳房、护子宫、调气血相关的方方面面的知识，既涉及修正错误认知的理论性内容，又包括各种安全有效的方法，让女性朋友每天花费较少的的时间，通过注意日常生活细节、饮食、运动、按摩，以及其他各种各样的小妙招就能活出美丽、健康的自己。

不管生活有多大压力，工作有多么忙碌，只有身体好了，幸福、快乐、健康、财富才能跟着到来。所以每一位女性都要积极养护自己的身体，让自己如花一般绽放，活得健康快乐，光彩照人。

编者

2018年12月



# 目 录

## 乳房篇 养好乳房，女人美到老

### 第一章 想要呵护乳房，先要深入了解它

- 胸部的秘密，认识你的乳房 / 002
- 四大组织，解密你的乳房内部结构 / 004
- 五大黄金线，完美乳房的审美标准 / 005
- 常见胸部发育异常，你的乳房还好吗 / 006
- 乳房发育良好，有四大保障条件 / 009
- 特殊时期，你的乳房会不一样 / 010
- 不同年龄，乳房养护有差别 / 012

### 第二章 读懂乳房的健康信号

- 摸摸看，医生教你 1 分钟乳房自检法 / 014
- 乳头、乳晕，也能透出疾病征兆 / 016
- 两侧乳房不对称，这正常吗 / 017
- 乳房“二次发育”，要提高警惕 / 019
- 身材小胸部大，更要警惕乳腺癌找上门 / 022

乳房胀痛，查明原因谨防乳腺疾病 / 023

乳房肿块别乱揉，分清病症是关键 / 025

乳房瘙痒，可能是长了湿疹 / 027

乳房下垂，找准原因有效防治 / 028

乳头溢液，及时区分生理性与病理性 / 030

乳头凹陷，如何应对 / 033

### 第三章 注意这些细节，可以让乳房更健康

守护乳房健康，从穿对胸罩开始 / 035

身体姿态，也会影响乳房健康 / 040

别盲目挤乳沟，“事业线”还是自然的好 / 041

滥用丰胸产品，让乳房很受伤 / 043

睡眠，也会成为影响乳房健康的因素 / 045

保持乳房清洁，让你的乳房更健康 / 047

心情越美丽，乳房越健康 / 048

### 第四章 科学饮食，守护乳房的健康和美丽

食物营养丰富，乳房才能健康丰盈 / 051

想要乳房健康，这些食物不能碰 / 052

10种明星食材，让乳房丰满又健康 / 054

丰胸、美胸，美味滋补汤不能少 / 060

喝对茶，养护乳房不用愁 / 062

乳腺增生，防治食谱要常用 / 063

乳腺癌，注重日常饮食防治 / 065



## 第五章 运动加按摩，塑造丰满挺拔的完美胸部

- 自我按摩，远离乳房疾病 / 067
- 穴位按揉，轻松告别“太平公主” / 069
- 瑜伽运动，让你的乳房更丰满 / 072
- 简易手臂丰胸操，塑造完美胸型 / 075
- 简单小动作，也能改善“飞机场” / 077
- 扩胸运动，让你的胸型更完美 / 078

## 子宫篇 护好子宫，女人幸福到老



## 第六章 子宫，了解它才能更好地呵护它

- 关于子宫，你需要知道的 / 082
- 呵护子宫，美丽由内而外 / 084
- 28天，子宫的周期“旅程” / 086
- 花蕾般的子宫，孕育生命的“摇篮” / 088
- 基础体温，子宫健康的基础 / 093
- 面色，子宫健康问题的外在体现 / 096
- 宫颈很脆弱，关乎女人的“性”与“孕” / 097
- 痛经也许常见，但绝非小事 / 100
- 不同时期，给予子宫不同的呵护 / 103





## 第七章 养护子宫要趁早，别让你的坏习惯伤害它

- 过度贪凉，当心你的子宫变“冷宫” / 107
- 过度节食减肥，子宫也会跟着萎缩 / 110
- 长期吸烟，加速子宫的衰老 / 112
- 睡眠问题，给子宫沉重一击 / 114
- 生理期注意卫生，给子宫加一层防护罩 / 116
- 性生活不注意，当心妇科疾病找上门 / 119
- “生育口袋”开发过度，子宫老得快 / 124
- “二郎腿”一点也不酷，你的子宫承受不住 / 127
- 坏情绪，也会“惹怒”子宫 / 128



## 第八章 饮食保养，给你的子宫最暖的呵护

- 子宫要暖，寒凉之物正确食用 / 131
- 正确补水，养出温润好气色 / 133
- 要想子宫好，维生素、叶酸和钙不能少 / 136
- 坚果营养价值高，修复子宫创伤最见效 / 140



## 第九章 运动是一剂良药，保持子宫的年轻与活力

- 身体动起来，子宫才能保持年轻态 / 145
- 4个瑜伽体式，平衡子宫代谢 / 147
- 11个穴位，平时多按养子宫 / 150
- 坚持有效步行，促进子宫血液循环 / 154
- 腰部微运动，让你的子宫更健康 / 156
- 简单小动作，帮助产后女性子宫恢复 / 157
- 子宫保养运动，办公室女性必备 / 159

### 第十章 气血充盈，女人自然健康美丽

- 气失调养，女人健康会“漏气” / 164
- 养足气，女人从内而外焕发生机 / 166
- 补足血，做红润明艳的优雅女人 / 168
- 补血要滋阴，才能给美丽续航 / 169
- 胖补气、瘦补血，科学调理保持好身材 / 172
- 祛除湿热毒，养好气血更容易 / 175
- 劳逸结合，才能气血充足 / 183
- 睡眠养气血，越睡越美丽 / 186
- 女人养气血，注意四个关键期 / 189

### 第十一章 气血不足爱惹祸，察“颜”观色早预防

- 面色苍白或萎黄，更要补气血 / 195
- 脸上斑点多，气血不太足 / 198
- 看嘴唇颜色，简单判断气血充足与否 / 201
- 头发好不好，全看气血足不足 / 203
- “大姨妈”太任性，说明气血不调了 / 206
- 睡眠不好，可能是气血亏虚导致的 / 212

### 第十二章 中药加食疗补气血，吃出健康真美人

- 五味补气血，根据五脏特点选择食物 / 215
- 补五脏养气血，五色食物不能少 / 217
- 要养血，补铁食谱别忽视 / 219

冬季，女性补气血的“黄金期” / 221

药食两用中药材，养颜又能补气血 / 223



### 第十三章 运动调气血，美容养颜气色佳

有氧运动，疏通气血身材好 / 231

瑜伽运动，调养气血效果佳 / 234

简单小动作，职场女性轻松补气血 / 236

穴位疗法，养气活血效果好 / 237

早上拍拍手，补气有奇效 / 244

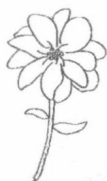
晚上泡泡脚，养血功效好 / 245



## 乳房篇 养好乳房，女人美到老

乳房胀痛、乳房肿块、乳房下垂、乳房瘙痒、乳头溢液、乳头凹陷……形形色色的乳房疾病影响着女性的健康与美感。本篇盘点女性朋友关注的乳房问题，讲述影响乳房健康的因素及调理方法，让女性朋友学会关爱乳房。





## 第一章 想要呵护乳房， 先要深入了解它



### 胸部的秘密，认识你的乳房

提起乳房，你会想到什么？乳房是女性的第二性征，乳房发育是女孩青春期开始的标志，成熟的女性都希望自己有一对丰满、对称而且外形漂亮的乳房，那样会让自己更有魅力；乳房参与性活动，是女性除了生殖器之外最敏感的器官，在触摸、爱抚、亲吻等刺激下会出现乳头勃起、乳房表面静脉充血、乳房胀满等现象，提升女性的感官享受；乳房是孩子婴儿时期的“粮仓”，通过哺乳可为婴儿提供生长发育所需要的营养。而这一切都是建立在女性朋友乳房健康的基础上。所以，女性朋友对于乳房不能仅停留在浅层了解，而是要更深层次地去认识它，让呵护乳房健康成为自己生活的一部分。

**乳房的形状存在个体差异** 有一对匀称的、呈半球形、富有弹性的漂亮乳房固然好，但是乳房不是只有这一种形态，而是存在个体差异。即使对于同一个人来说，如果仔细观察的话，其左右乳房也存在一定的差异。一般来说，乳房有5种常见分型。

- (1) 圆盘型。乳房隆起不高，但底部较大，像薄薄的两个盘子扣在胸前。
- (2) 圆锥型。乳房隆起较小，底部也不大，但整体挺拔，呈圆锥状。
- (3) 半球型。乳房隆起较大，且饱满，如同网球的两半。

(4) 纺锤型。乳房隆起很高，但底部不大，使乳房向前突出并稍有垂感，像纺锤一样。

(5) 下垂型。下垂型分为下垂 I 型和下垂 II 型。下垂 I 型乳房隆起但下垂，下侧一部分碰到胸部；下垂 II 型乳房顶点位置很低，使整个乳房呈向下垂挂状。

**🍃 乳房会随着年龄而变化** 对于所有人来说，随着年龄的增大，衰老都是不可抗拒的，女性乳房的衰老也是如此，我们只能延缓它的衰老，永远无法让它永葆年轻。虽然受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同，但是依然有其共性，比如绝大部分女性乳房开始发育的时间在 8~13 岁，完全成熟在 14~18 岁。乳房发育多从左侧开始，从开始发育到完全成熟，大约需要 3~5 年的时间。对于我国女性来说，乳房的变化一般有 5 个主要时期。

- (1) 幼儿期。1~9 岁，乳腺基本上处于“静止”状态，乳房尚未发育。
- (2) 青春期。10~11 岁，乳房进入一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，乳头下的乳房胚芽开始生长，呈明显的圆丘形隆起。
- (3) 性成熟期。12~18 岁，在经历了青春期之后，乳腺的组织结构逐渐趋于完善，乳房迅速增大、变圆，乳头、乳晕的小球与乳房的圆形融成一体。
- (4) 妊娠及哺乳期。妊娠期与哺乳期是育龄女性的特殊生理时期，此时乳腺为适应这种特殊的生理需求而发生变化，表现为乳房显著增大，分泌出乳汁。
- (5) 绝经期。绝经期开始，乳房的生理活动日趋减弱，乳腺逐渐缩小，输乳管缩小甚至消失，导致乳房逐渐缩小，失去弹性而下垂，随着年龄越来越大，最终整个乳房只剩下皮肤皱襞、乳晕及乳头。

## 四大组织，解密你的乳房内部结构

很多女性朋友虽然可以直观地看到自己乳房的外部形态结构，但是对乳房的内部结构却知之甚少。乳房的内部主要由乳腺、乳腺导管、脂肪组织和纤维组织四大组织构成，其中腺体和导管如同一棵倒着生长的小树，“树根”就是乳头，而“树冠”则是分支众多的呈辐射状排列的乳腺叶，“树干”和“树枝”则是大大小小的乳腺导管。

**乳腺** 每侧乳房的乳腺由15~20个腺叶组成，每一个腺叶又分成若干个乳腺小叶，每一个乳腺小叶又由10~100个腺泡组成。乳腺小叶和腺泡的数目和大小因发育、妊娠、哺乳、月经周期的变化而有所不同。所以在这些时期乳房的大小也会有所变化。女性在分娩后，催乳素的分泌大量增加，乳腺能够在催乳素的作用下分泌乳汁，从而为婴儿提供食物。

**乳腺导管** 腺泡紧密地排列在小乳管（小导管）周围，它的开口与小乳管相连，许多小乳管汇集成小叶间乳管（中导管），多个小叶间乳管汇集成一根整个腺叶的乳腺导管（大导管），又名输乳管。也就是说，一个腺叶与各大、中、小导管汇集成一根输乳管，这15~20根输乳管以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口处在乳头，称为输乳孔。乳腺在女性分娩后能够产生乳汁，通过导管输送至乳头，从而哺乳婴儿。输乳管在乳头处较狭窄，后膨大为壶腹，称为输乳管窦，能储存乳汁。

**脂肪组织** 乳房内的脂肪组织像一团橡皮泥一样将乳腺包住，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因导致很大的个体差异。一般来说，脂肪组织的多少决定着乳房的大小，脂肪组织越多，乳房就会越丰满。

**纤维组织** 乳房的腺叶、导管和脂肪组织都由纤维组织包围，使乳腺包裹在胸大肌浅筋膜的浅、深两层之间。另外，在筋膜浅、深两层之间还有一些成条索状的纤维组织在乳腺小叶间垂直走行，叫作乳腺悬韧带。乳腺悬



韧带的一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，能使乳房固定在胸大肌上，既可以保持乳房的活动性，又可以使乳房不至于下垂。

除了以上四大组织以外，乳房中还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，它们共同构成了乳房，并对乳腺起到输送营养及维持新陈代谢的作用。

## 五大黄金线，完美乳房的审美标准

拥有丰满、美丽的胸部几乎是每一个女人的梦想，但是乳房的个体差异很大。对于胸小的女性来说，虽然可以通过一些方法获得丰满的胸部，但是能够健康获得的方法并不是很多，所以能够拥有健康又丰满的胸部一直是很多“太平公主”的梦想。然而很多胸部很大的女性却也发愁，因为过于丰满的胸部让整个上半身有一种“虎背熊腰”的感觉。所以，太小、太大都不是完美的乳房。那么，什么样的乳房形态才是完美的呢？根据人体美学规律，完美的乳房是由五大黄金线决定的。这五大黄金线分别是R线、H线、L线、QQ线和 $\pi$ 线。

**R线** R线是指乳房在胸壁的最大底盘半径，它是乳房形态五大黄金线的“地基线”，有了地基，才能建造好房子，因此R线的长短直接影响着其他四条黄金线的确定。一般来说，完美乳房形态的R线长度为5~6厘米。

**H线** H线是指乳头到乳房基底面的高度，被称为“山峰线”，H线越长，乳房就越挺拔。一般来说，完美乳房形态的H线长度应该在5.5厘米以上。

**L线** L线是指锁骨乳突之间的凹点至乳头的距离，也叫“挺拔线”。L线在很大程度上决定着乳房的挺拔度。因为乳房的挺拔程度除了与高度有关，与乳头的位置有很大的关系。如果L线短，乳头位置偏上，乳房就会显得挺拔；如果L线过长，乳头位置偏下，视觉上就会给人乳房下垂的感觉。

而且L线越短， $\pi$ 弧就会越饱满圆润，使乳房呈现非常优美的弧度。一般来说，完美乳房形态的L线长度为18~21厘米。

**QQ线** QQ线是指两乳头间的距离，被称为乳房的“性感线”，决定着乳沟的深浅和形态，QQ线越短，乳沟就越深越集中。一般来说，完美乳房形态的QQ线长度为18~22厘米。

**$\pi$ 线**  $\pi$ 线是指乳房球面侧弧线，也被称为“优美弧”，它决定着乳房在视觉上的饱满度， $\pi$ 弧度越大，乳房就越饱满。如果没有“优美弧”，乳房即使再高、再挺拔，也没有美感。根据乳头位置，将 $\pi$ 线分为上 $\pi$ 线和下 $\pi$ 线。一般来说，完美的乳房形态的 $\pi$ 弧需要在 $80^\circ$ 以上。

通过五大黄金线可以看出，“太平公主”的问题出在H线和 $\pi$ 线上，H线太短，在3厘米以下，而上 $\pi$ 线和下 $\pi$ 线的弧度都不大，所以造成了乳房呈扁平的碗状，缺乏曲线美。生育后的女性乳腺组织萎缩，房体松弛，乳头开始下垂，H线、L线、 $\pi$ 线都会受到影响，H线的长度缩短，L线的距离拉长，上 $\pi$ 线和下 $\pi$ 线的弧度缩小，从而影响了乳房的美观。而胸部丰满却没有美感的女性，多是因为QQ线和 $\pi$ 线不达标。所以，想要完美的胸型，先研究一下五大黄金线至关重要。

## 常见胸部发育异常，你的乳房还好吗

乳房从发育到完全成熟大约需要3~5年的时间，在这段时间里，有的女性的乳房安全、健康的发育完成，有的女性的乳房则会出现发育异常的情况。以下是常见的异常情况，帮助女性朋友更好地了解自己的乳房，查看自己的乳房是否还好。

**小乳症** 拥有一对丰满的胸部是每一个爱美女性的愿望，但是很多女性的胸部明显小于常人，甚至胸部平平，很多女性为此很是烦恼。其实这种