摇摇图书在版编目（悄摇摇）数据

让乳房不生病的智慧 :郑国权编著援
摇—石家庄 :河北科学技术出版社,圆愿愿愿
ISBN 978-7-5375-8290-0

Ⅰ援让… 摇Ⅱ援郑… 摇Ⅲ援①乳房—保健—基本知识 ②乳房疾病—防治—基本知识 摇Ⅳ援R655.8-49

中国版本图书馆悄摇摇数据核字（圆愿愿愿）第圆愿愿愿圆号

出版发行 辕河北科学技术出版社
地摇摇址 辕河北省石家庄市友谊北大街猿愿员号
邮摇摇编 辕缘缘园园园员
责任编辑 辕王辛卯 摇王丽欣
封面设计 辕纸衣裳书装
美术编辑 辕慈向群
印摇摇刷 辕北京佳顺印务有限公司
开摇摇本 辕苑园园伊员园愿摇员辕猿圆
印摇摇张 辕缘愿
字摇摇数 辕圆缘园千字
版摇摇次 辕圆园圆愿年 愿月第 员版
印摇摇次 辕圆园圆愿年 愿月第 员次印刷
定摇摇价 辕园援缘园元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前摇言



摇摇女性曲线美是生命的奇迹

员20世纪年，英国画家荷迦兹曾说过一段话：“一切由所谓波浪形线、蛇形线组成的物体，都能给人的眼睛一种变化无常的追逐，从而产生心理乐趣。”而丰满且富有弹性的乳房，突出于胸部，是女性最具魅力的一段。

世界上最秀丽的山峰是女人的乳房，它如花朵般悄悄地绽放，优美如无声的奇迹。作为女性，它是你的秘密，你的骄傲。但你可能从未想过，有一天，它会离你而去，你的美丽、自信，也被它带走……

拥有一对健康挺拔的乳房，是每一位爱美女性最大的心愿。

女人似水，健康是源！而丰满健美的乳房，是美和爱的标志。它象征着生命的源泉，人是唯一能够欣赏自己健美身体的动物，对健康挺拔乳房的歌颂，表现出人类对自身的骄傲与自信，同时也让每一个女人懂得：获得一个健康挺拔的乳房也是非常高尚和不可缺少的。

对乳房的钟情，显示出每一个女人对美好生活的向往和追求。所以作为女人，你更要关爱自己的乳房。乳房是女人的重要特征，女人的妩媚与婀娜，柔情与多姿，皆因乳房的衬托而更显动人。

男人和女人，究竟谁更在意乳房的大小？究竟是谁在操纵和决定着对乳房的审美？其实每一个女人都可以选择乳房美的标准，因为每一对乳房都是上帝给予人间的宝物。而且乳房对于女人来说，不仅关乎健康，更是关乎生命，女人对于乳房的态度，不止是缘于美，更是缘于爱。

如果你爱乳房，你怎么能不关注它的健康？香销玉殒缘乳腺。乳房绝不只是身体的一小部分。但是谁来保护你的乳房？谁来关心你的乳房？

《让乳房不生病的智慧》从各个方面详细介绍了正确呵护乳房的具体方法，以及对乳房的正确认识，用一种全新又独特的视角向每一位爱乳房的女性说：乳房是力与美的结合。这本独特的书将受到所有女性的欢迎。它不仅提供至关重要的信息，而且还给女性以安慰。开卷有益，相信本书会给每一位关爱乳房的女性带去福音。

《让乳房不生病的智慧》具有内容翔实，涉及面广，针对性强，语言流畅、贴切和实用的特点，它不仅有助于女性朋友们更多地了解保护乳房健康的知识，而且有助于帮助她们能够更好地了解自身的健康状况，是现代女性的良师益友，值得向每一位女性朋友推荐。



引摇言

乳房——给你健康关爱 呈现

乳房之于男人，不仅仅是一个令人愉悦的异性器官，更是包含了对女人最美好的梦想和爱恋，她既是母亲又是爱人的代名词。

乳房的美丽，也许无法用语言来解读，只能用心去体味。无论形单影只，还是成双成对，她都是美丽、坚强的代名词。

千百年来，乳房作为女人的珍贵之物，一直被深藏，被层层保护，被严加防范。仿佛乳房是不安分的兔子，很容易从没有关紧的笼子里跑出来，去祸害社会。一方面是乳房的重要性，一方面是乳房的隐蔽性。这也导致了更多美妙绝伦的乳房在潜移默化中成为女性健康的一个重大杀手。

其实，乳房生长发育及生理功能依赖于女人们如何保养它。乳房的健康发育要求我们的吃饭和行为必须秉持中庸之道，例如不能吃“过辣”的食物、行为不能“过猛”、性格不能“过怒”等，这些与“过”有关的吃饭方式或行为习惯很可能会伤到它，如果这样做了就会导致激素平衡失调，必然伤及自身。所以一定要小心乳房的这些小脾气，否则就会殃及身体的健康。

由于她是女人身体上最美丽的部分，所以她就成了我们人生中最重要的一部分。从现在开始，她的过去，包括先天的及后天的，我们改变不了。而今天往后的发育和带给我们的美丽、心情，则由你决定。健康、美丽、爱……明日你向她索要的，就要你今天必须付出，

你对她付出了，她才会给你这些美好的回报。

那患病的乳房呢？

乳房是女性的象征，女性的骄傲。为了让它变得更美丽丰满，人们不惜束胸、隆胸等。但乳房却因此出现了各种疾病：乳腺炎、增生、结节甚至乳腺癌。

乳房，绝不只是生命的一小部分，当我们选择生命大于乳房的时候，我们必须面对这样一个惊人的场景：一个患乳腺癌的女人，被推上了手术台。她袒露的乳房是造型优美、富有弹性、无可挑剔的。手术开始了，手术刀深入了进去，很快这个漂亮的半球体，就被生生地切割了下来，然后这个女性最重要的器官——乳房，被随手丢进了废物桶。原本躺在这里的是一个完整的女人，而现在她残缺了。毁掉她的是技术娴熟的外科手术。她要面对的不仅是失去一个乳房，如果她和她的先生任何一方不能理解“乳腺癌”及与之相关联的这个“全乳切除手术”，那么她的噩梦才刚刚开始……

继“林黛玉”陈晓旭后，歌手叶凡同样因为乳腺癌在花一般的年轻时代就告别了人世。乳房对于每个女人都同样重要，要好好维护它的健康。忙碌的女性应该留意自己的胸前动向，养成良好的定期专业检查的好习惯。过久地掉以轻心往往耽误早期的发现和治疗，使保乳手术“望乳兴叹”。只有定期到乳腺专科进行深入的检查才是“真正的保乳意识”。

早预防、早发现、早治疗，即使遭遇不测，我们仍有机会反败为胜。

据报道：[illegible]年某医院一共查了[illegible]余人，[illegible]年[illegible]月查了[illegible]余人。这[illegible]多人中，查出乳腺增生的占[illegible]，确诊为乳腺癌的占[illegible]。乳腺增生者达到半数，那是不是表明就得了乳腺病呢？调查结果显示：很多女性都会有乳腺增生，但乳腺增生是阶段性

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的、可逆的。简单地说，一部分乳腺增生可能会消失，小部分可能会恶化为乳腺癌。

乳房是人体的重要器官之一，尤其是女性乳房，其形态、结构、功能十分复杂。乳房疾病是常见病，多发病，是危害广大妇女身心健康的主要疾病之一，乳腺癌是最严重的乳房疾病。据统计，现在世界上每年有员园园万妇女发生乳腺癌。

我国与其他国家一样，乳腺癌的发病率有逐年上升的趋势，现已占女性恶性肿瘤的第二位。据有关资料统计，其发病率已经居城市女性恶性肿瘤之首位。如何对乳腺癌做到“三早”，成为乳腺防治工作者和广大妇女最关心的一个问题。

在许多乳腺癌病例中，根本不知道为啥会得此病。事实上，所有患乳腺癌的患者当中有苑园豫没有查到已知的危险因素。在一定程度上许多妇女对乳房的认识很少，这就导致了乳腺病对广大妇女构成了威胁。

乳房特殊的生理功能，使其在妇女一生中占有重要的地位。随着社会的发展，生活水平的提高，人们生活节奏的加快，工作压力的增大，某些疾病结构也发生了改变，比如由不常见变为常见，由单纯变为复杂，恶性肿瘤发病年龄提前等，所以有关人员特别提醒广大妇女、医务人员及全社会给予足够的重视，它关系到社会、家庭的稳定和幸福。

她是女性美的体现，不管男人还是女人，恐怕都存在一种“乳房情结”，丰满而富有弹性的乳房，显示着女性性感的魅力，代表着生命、青春、爱情和力量，是一种不可抗拒的人性意志。人们崇拜乳房的美丽，同时又不得不面对可能失去美丽乳房的现实。乳腺癌已成为威胁女性健康的“头号杀手”。更为不幸的是，乳腺癌会残忍地损毁女性优美的性征与曲线。而完整形体被破坏，对女性生理与心理的打

击，或许比失去生命更具灾难性。

现代女性的保养观念，大多数仍旧停留在脸部保养，其实隐藏在衣服底下的胸部，更需要细心的呵护。随着年龄的增长，乳房的保养重点也略有不同，你的乳房养护计划，可以这个阶段作为分界。保养乳房是为了唤醒公众对乳房疾病的关注，注重乳房健康，呼吁人们对乳房的自我保健，从而更有效预防、治疗各类乳腺疾病。

乳腺病是有很多因素造成的，如年龄因素：随着你年龄的增加，乳腺癌的患病率也会增加；遗传因素：如果你的母亲、姐妹、女儿（一级亲属）中有人患有乳腺癌，那么你就有患此病的高危险因素；饮食因素：酒精饮量与乳腺癌风险增高有关……不管是什么因素导致了乳房疾病，只要我们对她有一个清醒的认识和了解，就一定能够战胜她。

虽然目的不同，但胸前风景是男人、女人共同的追求焦点。虽然微不足道，但有些花哨做法，让她很受伤。虽然有些约束，但为了乳房的丰挺傲人，不妨受点儿限制。多了解，早发现，早诊断，早治疗，相信在不远的将来，人类一定能够征服乳腺癌和其他一切肿瘤。人类的生命将会更加美好！

目 录 Contents

前 言 /

引言：乳房——给你健康关爱 员远愿摇?

第一章摇了解乳房胸部更健康 /

摇摇如果说女人是花，那么乳房就是蓓蕾。可是，作为女人的你对自己的乳房有足够的了解吗？你想听一听乳房的心声吗？你知道乳房都有哪些重要的功能吗？每个爱美的 酝酝花大把的钱美容、美发、买高档的时装，真正了解自己胸部的人有几个呢？花点时间在女人的娇点上吧，爱护它，让它健康地陪你一生。

认识乳房，了解世界上最美丽的“山峰”！

员鄄你的乳房发育正常吗摇猿

◇乳房的正常发育，你了解多少摇猿

◇女孩，如何认识你的乳房摇源

圆鄄揭开乳房结构的面纱摇远

◇乳房结构知多少摇苑

猿鄄哺乳，乳房的“本能”摇员园

◇哺乳时，乳房的变化摇员园

◇哺乳，让乳房再度发育摇员园

源鄢乳房发育是否表示性成熟摇员猿
◇女孩青春期的性成熟特征摇员源
◇乳房发育表示性成熟摇员缘
缘鄢关注青春期时的乳房摇员远
◇关注过青春期的乳房吗摇员苑
◇青春期，乳房保健的重要阶段摇员愿
远鄢正常乳房的外形是怎样的摇圆员
◇乳房的正常位置在哪里摇圆员
◇从乳房外形看隐藏的病患摇圆猿
苑鄢了解乳房健美的常识吗摇圆源
◇理想乳房健美的小秘密摇圆缘
愿鄢听听乳房四大组织想要什么摇圆愿
◇你要知道，四大组织需要什么摇圆愿
◇组织需要这样合适的“领导”月嫦摇圆怨
怨鄢年龄不同，女人“胸”事大不同摇猿员
◇年龄不同，“胸”事不同摇猿圆
◇年龄不同，“秘方”不同摇猿猿

第二章摇呵护乳房从细节开始　37

摇摇乳房——女人身体上最柔软的器官，也是女人最容易受到病变威胁的器官，它是生命和力量的源泉，然而也足以使生命岌岌可危。

因此，从生活中的点滴做起，从细节开始，养成良好的生活习惯，唤醒自己对乳房健康的重视，并对乳房加以呵护，才是呵护乳房的正确之道。

女人警告：拯救乳房，从呵护开始，从细节做起！

员鄢良好习惯，健康乳房摇猿恕
◇要护胸，良好的生活习惯是关键摇猿恕
◇要护胸必须做好自检摇源园
圆鄢选择内衣，小心乳房病变摇源猿
◇护胸，内衣是关键摇源猿
◇小内衣的大隐患摇源源
猿鄢小心手机、电脑辐射乳房摇源苑
◇电磁波对乳房的危害原理摇源苑
◇防辐射，预防是关键摇源愿
源鄢乱用丰胸化妆品，小心乳腺病摇缘园
◇丰胸药，切不可乱用摇缘园
◇健康丰乳有方法摇缘员
缘鄢节食减肥，小心乳房变形摇缘猿
◇乳房变形知多少摇缘源
◇美丽外形，充足的营养是关键摇缘缘
远鄢保持乳房卫生是关键摇缘愿
◇乳房的日常卫生摇缘愿
◇哺乳期的乳房卫生摇缘恕
苑鄢蕾丝、尼龙可能诱发乳腺炎摇远员
◇漂亮胸罩也“惹祸”摇远员
◇内衣选择是关键摇远园
◇正确清洗内衣摇远猿
愿鄢月经周期，呵护好乳房摇远源
◇经期乳房知多少摇远缘
◇经期呵护很关键摇远远
怨鄢吸烟喝酒有害乳房健康摇远苑
◇酒精、尼古丁——乳房健康杀手摇远愿

◇喝酒、吸烟会诱发乳腺癌摇摇摇

缘郾乳房检查的方法及内容摇怨圆

◇乳房自检观察法摇怨圆

◇乳房检查的常规方法摇怨猿

◇乳房自我检查三步骤摇怨缘

远郾乳房的体格检查需关注摇怨远

◇乳房病体格检查有哪些内容摇怨苑

◇在进行乳房体检时，应特别注意以下几点摇怨苑

◇乳房体格检查的一般常识摇怨愿

苑郾拯救乳房，从心灵开始摇怨怨

◇拯救乳房更要拯救心灵摇员园园

◇乳房健康要“三”早摇员园园

◇每年一次健康体检摇员园圆

◇给乳房一份健康保险摇员园圆

第四章摇乳房病变需处处留神　105

摇摇乳腺癌，可怕的字眼，已成为威胁女性健康的“头号杀手”。而更让人觉得痛苦的是，它会残忍地损毁女性优美的性征与曲线。而完整形体一旦被破坏，对那些十分爱美的女性来说，无疑是一种极为致命的打击。不论是生理上的，还是心理上的。也可以这么说，或许比失去生命更具灾难性。

这是因为，乳房是女性美的体现，从现代的快节奏生活来看，不管是男人抑或是女人，恐怕都会有一种“乳房情结”，往往只有丰满而富有弹性的乳房，才更能彰显出女性的性感魅力，而乳房也代表着生命、青春、爱情和力量。许多人陷入了沉思：究竟是谁又掠夺了它的健康，它的美？

谁“掠夺”了女性的“巅峰”？谁断了男人和女人的“乳房情结”？

员郾不同年龄的你，乳房的敌人是谁摇员园苑

◇了解不同年龄段的乳房状态摇员园苑

◇各阶段导致乳房生病的原因摇员员愿

圆郾别怕，乳房左右不对称不是病摇员员园

◇乳房左右不对称很正常摇员员员

◇加强锻炼，注意保养，塑造健美乳房摇员员圆

猿郾少女乳头溢液是何故摇员员源

◇未婚就溢乳，郁闷摇员员源

◇溢乳是有原因的摇员员源

源郾女性莫忽视乳腺疼痛摇员员远

◇乳房疼痛很可能是乳房病变摇员员远

◇女性必知：乳房疼痛的五大原因所在摇员员愿

缘郾“挺好”的乳房为何肿痛摇员圆园

◇乳房疼痛不一定是乳腺癌摇员圆园

◇乳房疼痛的原因摇员圆员

远郾警惕乳房癌变是关键摇员圆源

◇诱发乳房癌变的原因摇员圆源

◇预防乳房癌变，从自检开始摇员圆远

苑郾乳房下垂，知道原因吗摇员圆愿

◇乳房下垂，女性的悲哀摇员圆愿

◇导致乳房下垂的原因摇员圆怨

愿郾乳头内陷，找找原因摇员猿园

◇乳头内陷有原因摇员猿园

◇乳头内陷的一些治疗措施摇员猿源

怨愿即乳腺增生困扰着女性摇员缘

◇走出乳腺增生误区摇员远

◇预防乳房增生，从日常生活做起摇员苑

员园愿即哺乳期谨防急性乳腺炎摇员怨

◇何谓急性乳腺炎摇员园

◇专家提示：产后 员个月内是乳腺炎高发期摇员园员

第五章摇乳房保健按摩支妙招 143

摇摇乳房科学保健，你了解多少呢？你是否也经常为此而不知所措呢？你是否也让它与你的面部一样青春健康呢？

生活在快节奏下的你，不要再为此担心了，现在全世界女性开始开展红红火火的乳房科学保健大行动了。在这里，你可以轻松学到简单的乳房按摩法，让你无论身处何处，都可以轻松拥有流畅、圆润、优美的曲线美，更重要的是健康。

让你轻轻一动，拥有傲人的丰胸，健康的乳房，绽放女性温柔之美！

员愿即乳房保健科学行动摇员愿缘

◇爱美是权利，乳房保健要注意摇员愿缘

◇乳房保健，“乳”此动人摇员愿苑

圆愿即美胸保健按摩 阅读摇员愿怨

◇选择适合自己的保健按摩方法摇员愿怨

◇胸部保健按摩应注意事项摇员缘员

猿愿即乳房按摩中医结合摇员缘猿

◇乳房按摩，中医结合效果更好摇员缘源

源愿即沐浴水疗按摩摇员缘缘

◇乳房按摩，沐浴水疗支招摇员缘苑

◇乳房沐浴按摩：重塑你的傲人美胸摇员缘苑

缘愿乳房穴位按摩摇员缘怨

◇乳房穴位按摩，“乳”此简单摇员远园

远愿巧选精油按摩摇员远源

◇巧选精油按摩乳房摇员远源

苑愿神奇的经络丰胸美乳摇员远苑

◇经络丰胸的原理摇员远愿

◇经络丰胸“挺”好摇员远怨

愿愿胸部的科学保养摇员苑员

◇胸部的科学保养摇员苑员

◇女性胸部自检六步曲摇员苑园

◇不同年龄段，不同的胸部科学保养摇员苑猿

第六章摇挺拔乳房需健美保健 177

摇摇不管审美的潮流怎样变换，女性的特点不会被模糊，胸前有“料”的一族永远让女人羡慕，男人惊慕。

能够拥有健美的乳房，是很多女性所希望的，谁都想让自己的乳房看起来健美，谁都希望自己的乳房健康，不会有谁愿意成为“飞机跑道”，更不愿意让别人称自己为“太平公主”。究竟怎样能使乳房既健美又健康呢？从这里开始，挺拔乳房“速成班”开课了！

看这里，丰胸运动健身房！挺拔乳房将不再是梦想！

员愿运动，让你的乳房永葆青春摇员苑怨

◇运动改善你“胸部”曲线摇员苑怨

◇运动让你把胸部“提”上来摇员愿园

◇运动，让你的胸部“挺”起来摇员愿园

圆鄢胸部健美运动 阅遍摇员愿猿

◇动一动，效果更出众摇员愿猿

◇胸部健美 阅遍，自己的事情自己来摇员愿远

猿愿鄢床上运动健美你的胸部摇员愿苑

◇床上简易运动丰胸操摇员愿愿

◇床上运动打造傲人双峰摇员愿怨

◇胸前有“料”支妙招摇员怨员

◇改掉不良习惯动作摇员怨圆

源愿鄢瑜伽，让你告别“太平公主”摇员怨猿

◇瑜伽运动，告别“太平公主”摇员怨猿

◇瑜伽运动，健胸五步走摇员怨源

◇瑜伽丰胸“遭遇滑铁 运动摇员怨缘

◇瑜伽丰胸，曲线美的“保证”摇员怨苑

缘愿鄢游泳，让你的乳房挺拔摇员怨愿

◇游泳，让丰胸美乳不难摇员怨愿

◇游泳，乳房挺拔的关键摇员怨怨

远鄢套套丰胸操，让你魅力不减摇圆园员

◇丰胸操，魅力无限摇圆园员

◇找准穴位丰胸按摩操摇圆园圆

◇晕式丰胸操成就傲人曲线摇圆园缘

苑鄢简单的 哉孕哉孕运动，女人的最爱摇圆园怨

◇简单的七个 哉孕哉孕运动摇圆园怨

愿鄢坚持每天的扩胸运动摇圆员圆

◇扩胸运动好处多多摇圆员圆

◇健美的乳房从扩胸运动开始摇圆员猿

怨鄢简单的家庭健胸摇圆员源

◇足不出户，轻松健胸摇圆员缘

◇简便又实用的家庭健胸方法摇圆手苑

员园 俯卧撑运动，让乳房挺拔有弹性摇圆园园

◇俯卧撑，你了解多少摇圆园园

◇让乳房挺拔有弹性的运动——俯卧撑摇圆园园

员员 挺胸运动摇圆园源

◇立姿挺胸运动摇圆园源

◇跪姿挺胸运动摇圆园缘

◇跪撑挺胸运动摇圆园远

第七章摇美乳丰胸特效食谱群 229

摇摇高耸而富有弹性的乳房是女性青春健美的重要标志。如何拥有丰盈的胸部、迷人的身材？如何做好乳房保健让它健康？在日常饮食中，哪些是适宜多吃的食物，哪些又是应该少吃的食物？这些都是女性朋友们务必要知道的事。

在女性朋友们一饱口福的同时，也让乳房舒服健康“成长”起来，这是全世界女性们的梦想。这个梦就要在这实现了！

丰胸食谱大集成！营养，自己动手塑造完美乳房！

员园 营养，乳房丰盈的制造厂摇圆员园

◇充足的营养让你的乳房“挺”起来摇圆员园

◇食物丰胸效果因人而异摇圆员缘

圆园 调节好日常饮食，拥有漂亮的胸部摇圆缘

◇营养师私房话摇圆缘

◇丰胸日常小菜摇圆远

猿园 乳房“饮食”巧健胸摇圆愿

◇厨房饮食巧健胸摇圆愿

需要全本请访问 www.ertongbook.com