

妳是否只顧乳房外形大小，沒關心過其健康？
男士都有責！避孕又關減少患上乳癌事？



只顧事業線，誰來救 乳腺？

王丕琳
乳腺科名醫

- 涵蓋眾多常見或不常見的乳腺問題，全方位支援女性身心健康需要。
- 附設胸部經絡按摩、豐胸食療及豐胸操彩頁，學以致用，實用性高。
- 更多關乎乳房保養、乳腺保健的疑問，是任何年齡女性都要知道的常識，畢生受用！



我是女人，也是乳腺科醫生

星期一的上午，我早早地來到門診。像以往每一個相同而又不同的星期一一樣，今天上午是我的門診。時間還沒到八點鐘，我的門口已經坐滿了候診的患者，這是最熟悉不過的一幕了。每一次出門診，我的眼前都會出現這熟悉的場景，我也常常被這一場景觸動著。這些候診的患者中，有的臉上寫著焦慮，有的面容佈滿疲憊；有的是本地的，有的可能是從千里之外剛剛趕過來的……看到她們，我有一種深深的責任感和被需要感。

說實話，在剛開始做醫生時，我是有些小小的後悔的，因為總覺得這個職業有點殘忍，視野裡盡是一些悲慘人生。尤其最初還是個小醫生時，沒有扭轉乾坤的實力，我更是有些後悔穿上這身白袍。

然而，當我的面前出現一個個患上乳腺疾病的病友時，我的內心被深深地觸動了。她們或者年輕美麗，或者事業有成；或者是某個大公司的高級白領，或者是一位全職的幸福媽媽……可是，她們都因為一對乳房而與我發生了聯繫，成了我的病友。當我看到她們那些本不嚴重的乳腺問題在我這裡迎刃而解而面露喜悅時，或者看到她們因乳腺腫瘤不得不住進病房接受乳房手術的悲傷時，我與她們的感受是相同的。那一刻，我喜悅著她們的喜悅，悲傷著她們的悲傷。因為，我也是一個女人。

幸好，我還是一名乳腺科的醫生，可以盡己所能地幫助我的這些姐妹們做一些力所能及的工作，處理她們乳房上出現的小毛病，像乳腺炎、乳腺增生、乳腺良性腫瘤等；當然，也可以在一定程度上努力幫助她們解決乳房上的大問題，比如我們談之色變的乳癌。

隨著工作的日漸深入，我似乎也感受到了做一名乳腺科醫生的真正意義。它也許不在乎你有多大的作為，卻在乎你是否將自己所有的力量都發揮出來，盡可能地幫助你的病友渡過難關，克服身體上的病痛，重新拾起對生活的熱情。所以，我也漸漸愛上了這個外人看來很光鮮但其實卻充滿艱辛的職業，從此與我的病友們一起同悲同喜，一起感受生命的意義。

作為一名乳腺科醫生，我看到了太多女性因為這樣或那樣的原因而患上乳腺疾病，尤其是近年來乳癌患者的不斷增加。目前，全球每年平均約有 130 萬人新患乳癌，且近年來各種乳腺疾病也在呈現不斷上升的趨勢。每每看到她們因為這些乳腺疾病而苦惱甚至絕望時，我都會格外動容，同時也更加堅定了要與她們一起戰勝病魔的決心。

一轉眼，近 30 年過去了，讓我頗感欣慰的是，雖然有很少一部分姐妹因為晚期乳癌不幸離開了我們，但更多的患者包括許多乳癌姐妹則是滿懷憂傷與病痛而來，幸運地帶著喜悅與健康回家，並且與我成為一生的朋友。同時，這些姐妹們還以她們多姿多彩的身心歷程，真誠地告誡我們：生命雖然脆弱，但有親情的呵護、有愛情的支撐、有社會的關愛、有科學的醫治、有快樂的心情，生命就會變得無比堅強。雖然我們不願意看到疾病光臨，但在不幸的病痛到來時，她們也將自己磨礪得更加堅強、更加美麗。這是我作為一名乳腺科醫生，同時也是作為與她們一樣普通的女人所最希望看到的結果。



為了能讓更多的女性朋友瞭解你的乳房、關愛你的乳房，同時也為了讓我的患有乳腺疾病的姐妹們懂得更加用心地呵護自己的健康與幸福，我懷著一種戒慎恐懼的心情完成了這本書。也許我的文字並不優美，情感也不夠豐富，但是，它是對我過去經歷的一次梳理，包括情感、記憶、認知……

願意借這本平凡的作品與大家分享我從醫的感受，同時也希望這本書能夠帶給更多健康的和不幸罹患乳腺疾病的姐妹們希望，希望我們互相勉勵，一起呵護我們身上最重要的器官——乳房，一同感受生命的美好！

北京天壇醫院乳腺科主任醫生、教授

王丕琳

2014年5月26日於中國北京天壇醫院

第一章 乳房——世界上最貴的房子

大多數女人關注乳房的美麗、大小更甚於健康，你有一對最貴的房子，卻有最可憐的健康常識，有一天，你會發現，原來，你自己身體瞭解的匱乏會要了你的命。

做百分百女人 /13

乳房——世上最貴的房子 /19

乳房——母性、性感、性福、幸福 /23

和乳房的親密「私房話」 /27

女人，應該好好呵護自己的「雙峰」 /31

不必擔心——乳房大小不一樣很正常 /35

不必驚訝——你可能不只「兩個乳房」 /38

關愛女人乳房健康從男人開始 /42

乳房健康是如何煉成的 /46

男人就不得乳腺疾病了嗎 /51

第二章 女人一生和乳房糾纏不休的事

從青春期開始，乳房的生長、發育就成了女人羞於啟齒又偷偷關注的事。在夜深人靜時，你是否也在觀察它是否正常生長，或者是否有足夠的吸引力？可以說，女人在一生中都會與乳房糾纏不休。

警惕乳腺小問題，避開大麻煩 /57

擠乳溝的危害——「事業線」還是自然的好 /61

穿對內衣，健康乳房 /66

乳房保健要學會定期自我檢查 /69

體檢沒事就萬事大吉了嗎 /73

愛生氣的女性易患乳腺疾病 /78

女人，豐胸要小心謹慎 /85

女性必學的胸部保健操 /90

家有女兒——細心媽媽應該教給女兒的那些事 /99

准媽媽做足乳房功課更幸福 /105

更年期乳房那些事 /110

第三章 天下女性的一籬筐乳房問題

作為女性特有的驕傲，乳房也是一個特別脆弱的器官，容易遭受各種疾病的侵擾，甚至還會帶來生命危險。所以，女性也常常會被乳房出現的各種問題所困擾。稍不注意，就可能發現自己掉入了那一籬筐的乳房問題當中。

你知道和不知道的乳腺疼痛 /117

母乳餵哺降低乳腺增生發病率 /122

乳腺增生不是癌 /127

五段私密對話，告別乳腺增生 /132

乳腺囊腫是個什麼東西 /139

別把乳頭溢液不當回事 /142

乳腺結節就像個筐，什麼病都可能裝 /148

吃藥能吃掉乳腺纖維腺瘤嗎 /154

急性乳腺炎防治三部曲 /159

令人尷尬的乳頭內陷怎麼辦 /165

哪些人易患乳癌 /169

乳癌是不治之症嗎 /173

年輕就不得乳癌了嗎 /177

乳癌能早期發現嗎 /181

得了乳癌一定要切除乳房嗎 /184

乳癌會遺傳嗎 /188

乳癌患者一定要化療嗎 /194

乳腺檢查手段大盤點 /197

第四章 去醫院，需要瞭解的那些事

如今一提到醫院看病，幾乎人人頭痛。「看病難」的現象客觀上確實存在。可大家知道嗎？要想讓看病變得更輕鬆，更多時候也需要大家自己的配合。做一個聰明的患者，提前瞭解一些去醫院該做好的準備工作，其實可以為你省下不少時間甚至金錢。

去醫院前要做哪些準備 /205

選對醫院，選對醫生 /208

怎樣與醫生溝通和配合 /212

做個聰明的患者 /217

越新越貴的設備和藥物就越好嗎 /222

醫患互信是治療成功的保證 /227

醫生不是「救世主」 /232

別信那些旁門左道 /236

第五章 其實，看病也可以很藝術

在很多醫生看來，給患者看病，無非就是問清病症、診斷病情、找對方法治病而已。其實，看病既是一門技術，也是一門藝術。掌握了這門技術，可以醫好患者身體上的病；而既掌握了看病的技術，又掌握了看病的藝術，就能醫好患者身體和心靈上的病。這一點，對乳腺疾病患者來說尤為重要。

看病先看心 /239

醫生應該是個溝通大師 /243

愛心和真誠是化解醫患矛盾的鑰匙 /247

現代醫療呼喚人文精神 /250

我們在一起 /254

即便是乳癌，那也是個好癌 /257

後記 醫生心語——願天下女人都是幸福的 /262

附錄 手指操——舒筋活血抗衰老 /268

胸部經絡按摩、豐胸食療及豐胸操 /273

chapter 1

第一章

乳房——世界上最貴的房子

大多數女人關注乳房的美麗、大小更甚於健康，你有一對最貴的房子，卻有最可憐的健康常識，有一天，你會發現，原來，你對自己身體瞭解的匱乏會要了你的命。

做百分百女人

人們常說：世界上如果沒有了女人，就少了五成的真、六成的善、七成的美……

的確，女人是世間最動人的一道風景，她們讓生活多了一份亮麗，更多了一些心動。世間如若沒有女人的滋潤與滋養，註定會成為既無水分又無綠意的茫茫沙漠。

我身邊的很多女性朋友常常跟我說：「我要做一個百分百的女人！」

可是，我想問她們的是：在她們看來，什麼樣的女人才是「百分百女人」？「百分百女人」應該擁有什麼樣的特質？

大概不少女性朋友都認為，「百分百女人」就是擁有漂亮的容顏、窈窕的身材、傲人的雙峰、優雅的舉止……但我認為：要擁有這些，不僅僅依靠彩妝的遮蓋和華服的修飾，還有來自於我們由內而外所煥發出來的愉悅、自信與正能量。而這一切，則完全來自於我們身體的根本——健康！女人只有擁有了健康，才可能擁有一切。如果我們把健康當成「1」，那麼諸如美麗、愛情、事業、金錢、家庭、地位……都是「1」後面的「0」；丟了健康，你的身後無論有多少個「0」，都沒有任何意義。

這些年，社會上一直都在談論關愛女性、呵護女性這些話題，包括我和我身邊的朋友，也常常會聊到這些話題。對於現代女性而言，健康仍然是最重要的，也只有健康的女人才是最美的。女人的幸福首先要從健康的身體開始，生命的激情也要以健康作為載體，這樣才可能流光溢彩。如果一個女人擁有出眾

不必驚訝——你可能不只「兩個乳房」

如果你在進行乳腺檢查時，有醫生告訴你：你有三個或四個乳房，你是不是感到特別緊張或驚訝？

「啊，那我是不是有什麼乳腺疾病呀？」

「哎呀，那說明我不正常吧？」

……

其實大家大可不必擔心，因為這並不是什麼乳腺疾病，只不過是你多長了一個或兩個「副乳」而已。我們在臨床上發現，有3%至5%的女性會存在副乳。

副乳的問題也是近年來許多女性朋友特別關心的問題。我給大家簡單地講一講。什麼是副乳呢？

既然叫「副乳」，顧名思義，就是多出來的乳房。有許多朋友，除了胸前的一對乳房明顯凸起之外，還可能在腋窩、側胸壁、腹壁甚至大腿根部出現一塊多餘的組織，有的表面甚至還有像乳頭一樣的東西，這些就是副乳的蹤跡。但副乳的大小並不一樣，有的人的副乳能被比較明顯地看到，有的就看不見，或者僅有米粒大小的皮膚色素加深。

在臨床上，我們將副乳分為先天性副乳和後天性副乳。人在胚胎發育的第五至六周時，胚胎的兩側自上而下從腋窩到大腿根的腹股溝各出現一條乳脊，這兩條乳脊可以發育成六至八對乳房。但隨著胚胎的發育，從第八周起，僅有胸部的乳脊部分隆起成球，成為日後的一對乳房，而乳脊的其他部分則退化消失。但是，如果乳脊的某一部分沒有退化，就形成了我們臨床上所說的先天性副乳。

先天性副乳又分為兩種，一種是完全型，另一種是不完全型。完全型的較少，它的特點就是既有腺體也有乳頭，不過這個「乳頭」多數情況下都只是在副乳表面的一個「小黑點」。不完全型的就比較多了，它的特點是只有一小團腺體「寄生」在你的皮下脂肪裡，比如腋窩或是身體兩側的位。

不過，即使是不完全型的副乳也會給我們的女性朋友帶來煩惱。大概上個月，我的門診就來了這樣一位患者，是一位年輕的女性。她是什麼問題呢？她的問題就是懷孕後在兩側的腋下各長出一個腫物來，生完寶寶，退奶後腫物仍然沒有消除，這種情況已經有兩年多了。她說，因為腋下會露出一塊肉出來，夏天不管多熱的天，她都不敢穿無袖衫。而且更讓她煩惱的是，只要平時一活動，這塊多餘的肉就會脹痛。每次一熱，一出汗，那裡還會因為流汗而發出異味。

她這個就是先天性的副乳。沒辦法，愛美之心人皆有之，而且這個副乳的確也給她的生活帶來了不便，最後她在我們這裡選擇了手術切除。當然，手術後也就不必擔心副乳會再長出來了。

後天性副乳又被稱為「假性副乳」。說它是「假性」的，自然是因為它不是先天就具有的，而是後天形成的，並且副乳裡沒有腺體組織而是些脂肪組織，大多數是因為後天肥胖或穿衣不當導致的。比如，有些女性有一些錯誤的認知，認為小一號的內衣可以擠出乳溝，讓胸部看起來更堅挺、更豐滿一些。可是她們忽略了一個問題，那就是佩戴過小的胸圍，鋼圈和罩杯相對包覆性都不足。長時間地擠壓乳房，會令乳房周圍的脂肪被擠到外面來，乳腺也會朝著沒有包覆到的腋下發展，副乳就這樣被擠出來了。這種不正確的穿衣習慣，就這樣「幫助」我們形成了副乳。

既然副乳可能會疼痛，甚至可能引發疾病，那麼應該怎樣處理它呢？我告訴大家，即使有副乳也不用緊張，因為它患病的可能性與你的「正常乳腺組織」

chapter 2

第二章

女人一生和乳房糾纏不休的事

從青春期開始，乳房的生長、發育就成了女人羞於啟齒又偷偷關注的事。在夜深人靜時，你是否也在觀察它是否正常生長，或者是否有足夠的吸引力？可以說，女人在一生中都會與乳房糾纏不休。

警惕乳腺小問題，避開大麻煩

據統計，90%的乳癌都可以通過預防性的乳腺檢查發現，而乳癌又是一種治療效果相當不錯的疾病，尤其是早期乳癌，經過保守治療既可達到根治，又可以不破壞乳房的外形。但是，一旦乳癌發展到中晚期再醫治，情況就不容樂觀了。你不僅要面對殘酷的手術，還要面臨放射治療、化療等一系列治療，死亡率還會大大增加。所以說，平時注意警惕乳腺的小問題，可以避免大麻煩。

話雖這麼說，我也希望每位乳癌患者都能在剛有察覺時就重視起來，到正規醫院就診，以防疾病惡化，早治療，早健康。然而來我這裡就診的乳癌患者，有許多人明明在問題很小的時候就已經發現了，卻因為這樣那樣的理由，最後耽誤了。等到我這裡就診時，已經從沒病拖到有病，從本來很輕的病拖成了重病。這樣的情況實在令人感到惋惜。

一位 50 多歲的老大姐，今年剛剛去世。每當提起她，我就覺得非常惋惜，因為她本身還是一位醫務工作者。她的就診給我留下了特別深的印象。

有一天，她來我這裡就診。

「王醫生，您給我看看，我這乳腺增生怎麼老不好呢？有兩三年了，現在感覺越來越重了。」她一進來就這樣跟我說。

「是嗎？別著急，來，您先坐下，我給您查查。」

我一看就知道情況不妙：她的病情已經很嚴重了，整個左側乳房又紅又腫，硬硬的，像個小皮球一樣，而且乳房表面開始出現小片潰爛。這哪是簡單的乳

穿對內衣，健康乳房

有些人認為，內衣就是一種裝飾品，女性通過佩戴內衣以體現其特有的曲線美。事實上，穿內衣不僅是為了美麗，穿對內衣，對乳房的健康也大有好處。

以前條件較差時，婦女受道德觀念的約束，「白布裹胸」或內衣上下修剪，穿上鬆緊帶，上下再一收緊，就是內衣了。現在思想觀念不斷解放，女性的內衣也迎來了新的時代。現在的許多女性內衣，既保護了女性的身體健康，又體現出了女性的形體美，成為了女性乳房最貼心、最親切的必備品。

我們的乳房主要由乳腺管、乳腺泡和脂肪組成，缺少肌肉和骨骼，因此乳房本身沒有支托作用。人在站立或坐位時，乳房會因本身的重量作用而下垂。如果不穿內衣，久而久之，乳房就會出現鬆弛、乳管變形等現象，影響乳房的外形。如果在從事體力勞動或體育鍛煉時不穿內衣，還會令乳房擺動過多，造成乳房損傷。而佩戴合適的胸圍則可令乳房得到支持和扶托，使乳房血液循環通暢，有利於乳房的健康與發育。但如果穿了不合適的內衣，有可能使乳房血液運輸受阻，引起各種乳房疾病。

可見，穿合適的內衣不僅能增加我們的魅力，更重要的是可以讓乳房保持健康。內衣一旦不合適，乳房的健康問題就會找你的麻煩。

我有一位朋友，平時就特別喜歡穿各種各樣戴圈的、有按摩功能的內衣。有一次，她在乳房裡摸到一個硬硬的東西，擔心是乳癌腫塊，就跑來找我檢查。開始時我也覺得不是很樂觀。她的病理切片出來後，診斷為脂肪組織壞死。這是一種臨床表現酷似乳癌的良性疾病，通常是由外傷引起的。

我感到很奇怪，就問她：「你的乳房受過傷嗎？」

「沒有受過傷呀！」

沒受過傷，乳房也沒做過手術（做過手術是能看出來的，會有疤痕），那又怎麼會出現脂肪組織損傷呢？從醫學上來說，這個情況是不應該的。我感到很困惑。

我想了想，又問她：「那你平時喜歡穿什麼樣的內衣？」

她說：「當然是那種型特別好的內衣，而且還要有鋼托的，這樣能顯出胸型嘛！我前兩年經常穿那種能按摩的，就是裡面帶許多凸起的小豆豆的那種內衣。那種小豆豆頂在胸上挺疼的，但是我還要經常從外面按摩，因為人家說這樣多按摩能豐胸。」

穿這種裡面帶有凸起的小豆豆的內衣，本來就會對乳房造成一定的慢性刺激，她還要在外面大力地按摩，恨不得一天就把胸變大了，這怎麼能不損傷本來就很嬌嫩的乳房呢？這就是她患病的根源！

上一節我們也說了，穿太緊的內衣，擠乳溝，會對乳房造成損傷。同樣，穿一些不利於乳房健康的內衣，也會對乳房造成損傷。那麼，我們平時應該穿什麼樣的內衣呢？

現在內衣品種繁多，款式也多種多樣，大家都會根據自己的愛好選擇佩戴，但在選擇時，我要給大家提幾點建議：

第一，選擇內衣首先要選擇質地柔軟、吸濕透氣性好、不刺激皮膚的棉質或絲綢面料的。尤其是有乳腺疾病的患者或妊娠、哺乳期的女性朋友，更要盡量穿感覺舒適的天然織品內衣，盡量不要穿著容易刺激皮膚的化學纖維面料，

2 迎春梳妝

雙手合十置於胸前，然後右臂緩緩抬起，從前向後做梳頭的動作，同時左手緩緩於右胸前打開，掌心向上，上臂伸直外展，右手臂向下向外，雙手伸平，再向下回落於身體兩側。換對側重複動作。左右各做8次（如下：圖8、圖9、圖10、圖11）。



圖8



圖9



圖10



圖11

3 春風襲人

雙手平舉，屈肘置於胸前。雙前臂在胸前繞圈三周，然後將左手放置到右肘關節處，緩緩托起右臂，至右手指觸及右耳廓後，雙手回到胸前。換對側，重複以上動作8次（如下：圖12、圖13、圖14、圖15）。



圖12



圖13

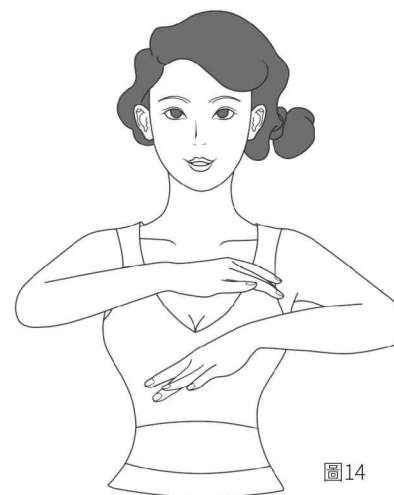


圖14



圖15

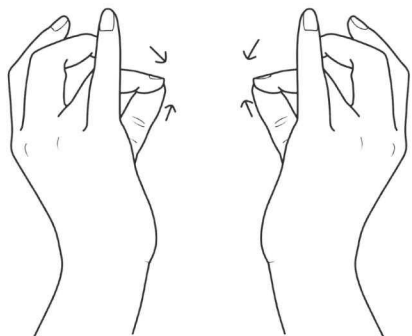


手指操 —— 舒筋活血抗衰老

1 韓信點兵

【做法】先用拇指碰食指頭一下，再用拇指碰無名指頭兩次，小指3次，中指4次，小指3次，中指2次，食指1次。然後打圈重複這個動作16次。

【功效】此操對失眠、情緒緊張、壓力大、健忘有很好的效果。



2 按壓中指

【做法】左手自然伸平，右手拇指順手掌方向放在左手中指上，其他手指與拇指輕輕按壓左手中指。用同樣的方法換到右手重複上述動作，每天做10至20次。

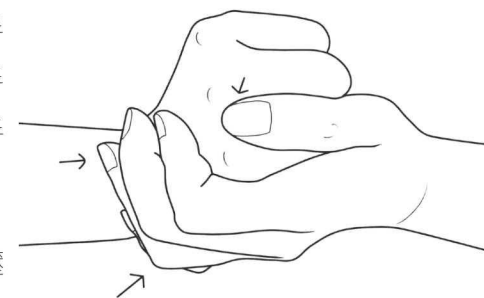
【功效】具有提神、清除疲勞、減輕精神負擔等功能。



3 輕擠無名指

【做法】左手拇指沿手掌方向放在右手無名指和小指上，其他手指放在左手背上，一起輕輕擠壓，之後換到左手無名指，每天重複10至20次。

【功效】安神，減輕疲勞，緩解精神壓力和緊張情緒，增強心肺功能。



4 擠壓手心

【做法】左手拇指放在右手食指和中指上，左手其他手指從手心方向擠壓，過一會兒用同樣方法換到另一隻手上，每天重複10至20次。

【功效】消除疲勞，減輕精神壓力，幫助人擺脫仇恨、恐懼、憤怒等負面情緒，逐步恢復自信。



只顧事業線，誰來救 乳腺？

作者：王丕琳
編輯：陽光文學編輯組
設計：4res
出版：紅出版（陽光文學）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷：貿騰發實股份有限公司
地址：新北市中和區中正路880號14樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com

出版日期：2018年6月
圖書分類：醫藥衛生
ISBN：978-988-8490-76-9
定價：港幣元正/ 新台幣圓正

乳房保養書by王丕琳

中文繁體字版@2018由香港紅投資有限公司

本書經吉林科學技術出版社，同意經由香港紅投資有限公司，出版中文繁體字版本。
非經書面同意，不得以任何形式任意重製、轉載。

乳房保養書

• 胸部經絡按摩：健胸緊實、元氣充足 •

抬頭挺胸，表現十足自信，但若長時間的伏案工作，加上工作中的焦慮和專注的緊繃感，日積月累的疲憊都會影響到心、肺的循環運作，而使身體能量漸減，心情鬱悶，造成生活上的不順心、不愉快。另外，很多女性朋友也常因胸部尺寸而影響其自信，卻疏忽了大小不是重點，健康緊實才更需要費心呵護。所以適時地做好胸部經絡按摩，不僅能讓你每天心情舒暢，更能讓你對抗地心引力，做好胸部保養，一舉兩得，何樂而不為呢？

胸部都有哪些需要關心的地方

胸部不健康可能造成的問題

- ★ 副乳
- ★ 胸部外擴
- ★ 胸悶不適
- ★ 胸部尺寸左、右不對稱
- ★ 胸部下垂

胸部經絡按摩的好處

- ★ 促進血液循環，協調體內機能
- ★ 創造完美胸型，展現自信魅力
- ★ 促使心情愉悅，補充身體元氣



胸部與情緒反應

呼吸不順暢，有時也反應了內心的恐懼或是壓力，往往有重大事故發生，或者生活中有超出負荷的事情必須要處理，甚至無法處理時，都可能發生呼吸不暢、喘不過氣和胸悶的情況。

此時，若換個新的思維模式與知心好友分享心情，經常告訴自己從容地接受命運的安排並面對生活的挑戰，在擁有美好一切的意念以外，配合經絡按摩手技實質性地犒賞自己，持之以恆，一定能夠元氣充沛，任何煩惱都將能迎刃而解。

4. 橙子、葡萄、西柚及番茄等由於富含維生素C，因而可防止胸部變形。
5. 椰菜、椰菜花及葵花籽油等富含維生素A，有利於雌性激素的分泌。
6. 牛肉、牛奶、豆類及豬肝等富含B族維生素，因而有助於激素的合成。
7. 多食酒釀蛋，特別是在生理期期間，可早、晚各飲用1杯，可同時達到美容與豐胸的效果。
8. 連續服用數月蜂皇漿，便能達到豐胸的效果，因為蜂皇漿具有刺激荷爾蒙分泌的功用。
9. 富含膠質的食物，如蹄筋、海參及豬腳等，能促進胸部發育。
10. 多吃海產品，如蝦、貝類等，因為其所含的鋅是製造荷爾蒙的重要元素。



簡單又有效的四款豐胸食譜

木瓜酸奶飲

材料：木瓜300克，酸奶250毫升，煉乳45克。

製作方法：

1. 將木瓜去皮，切成小塊，榨成青木瓜汁待用。
2. 將酸奶倒入杯中，再加入煉乳，攪拌後倒入木瓜汁中攪拌均勻。

功效：酸奶搭配木瓜，不但口感豐富，還具有豐胸的效果，同時能幫助減小腰圍並緩解下體無力感，排毒養顏。

*可每天當作飲料飲用1-2杯。夏天放入冰箱冰鎮後口感更佳，但經期不要飲用冰鎮過的飲品。



黑豆花生紅棗羹

材料：黑豆、花生、紅棗各300克，冰糖適量。

製作方法：

1. 黑豆和花生洗淨後用鹽水浸泡10-12小時，再用清水洗兩遍，去掉鹽分。
2. 紅棗去掉核，與花生、黑豆一起放入鍋中，加水直至蓋過所有材料，燜煮至爛熟，加入冰糖。
3. 取出，涼後即可食用。

功效：花生富含維生素E和脂肪，能促使卵巢發育和完善，使成熟的卵細胞增加，刺激雌性激素的分泌，從而促進乳腺管增長，使乳房增大。

*每天1杯，既可以作早餐，也可以作夜宵。

啞鈴操——挺胸防下垂

- 1 自然站立，雙腳分開與肩同寬，雙手分別握住啞鈴，自然垂於體側。



- 2 慢慢抬起雙臂至胸前，兩手握著啞鈴相對平行於地面，上身不動，背部挺直，收腹挺胸抬頭，眼睛注視前方，停留10秒鐘。

- 3 上身保持不動，手臂慢慢舉過頭頂，盡力向上伸展，挺胸收腹，停留10秒鐘，然後，慢慢回到步驟1的位置。



tips

注意上身要保持不動，挺胸收腹，採用腹式呼吸，手臂要用力伸展，雙手自然握住啞鈴。此套動作可挺實胸部，防止胸部下垂。

手臂拉伸——堅挺胸部

- 1 自然站立，雙腳分開與肩同寬，雙手展開，手臂一前一後上下擺動，先左臂盡力向前、向上，右臂向後、向下，然後，右上左下，重複動作100-200下。可每天早、晚隨時隨地進行。



- 2 做完步驟1的動作後，可以調息30秒，然後先進行雙臂向前、向上運動，再進行向後、向下的運動，同樣運動100-200下。



tips

注意上身要保持不動，採用挺胸收腹，腹式呼吸，這樣的拉伸可以挺實胸部，防止胸部下垂。

乳房——往往被視為女性魅力所在，

以致女士們都只在意其大小、形狀，

卻無視她的健康！

其實她不只是生殖器官，

更是生存器官！

很多不為意的生活習慣，

都正在一步步摧毀乳房，

令乳腺毛病有機可乘。

不要再坐視不理了，
作為愛自己的女性，
是女兒也好，母親也好，
是單身也好，懷孕也好，
快來學識如何愛咪咪！

ISBN 978-988-8490-76-9



9 789888 490769 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod.E.

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 118 元正 / 新台幣 470 圓正