

<<健胸丰乳魔方>>

图书基本信息

书名：<<健胸丰乳魔方>>

13位ISBN编号：9787509100509

10位ISBN编号：750910050X

出版时间：2006-7

出版时间：人民军医出版社

作者：林缎莲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健胸丰乳魔方>>

### 内容概要

做女人“挺”好。

时代发展到开明的今天，女人再也不必讳言健胸丰乳的话题，终于可昂首挺胸地展现自己的青春美、自然美和成熟美了。

为了“挺”好，其实您不必跑药店，上美容院，更不必在胸前划上几刀，只需回头看看您家的厨房，让您胸前“充实”起来的瓜果蔬菜俯首皆是，垂手可得。

因此，本书从现代营养学和健美学入手，向女性朋友推荐合理的饮食结构、科学的营养及有针对性的食疗验方，以达到健胸丰乳的目的。

本书是广大女性朋友丰乳健体的科普图书，也是医学专业人士的参考用书。

## <<健胸丰乳魔方>>

### 作者简介

台湾森达茂生顾问有限公司董事长、伟祥园艺造景事业有限公司总经理、蕾荻国际美容连锁教育总监及总经理。

现为美国国际中医师、美国医学美容讲师、香港国际中医药研究学院中医全科学士、国际美容化妆硕士。

现兼任台湾推广教育中心及中医美容经络疗法讲师，元智大学民间疗法师资班讲师、国际美肤治疗讲师等职。

在养生美容、营养食疗、疾病康复方面造诣颇深。

## &lt;&lt;健胸丰乳魔方&gt;&gt;

## 书籍目录

一、健胸丰乳的一般知识(一)乳房有何特点(二)乳房的内部结构是怎样的(三)乳腺发育可分为哪几期(四)乳房的生长发育过程是怎样的(五)乳房有何生理功能(六)青春期乳腺是如何发育的(七)妊娠期和哺乳期乳房有什么变化(八)绝经期和老年期的乳房有何变化(九)女性各个时期的乳房如何进行保护(十)影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些(十一)精神及情感因素会对乳房产生什么影响(十二)如何正确选用胸罩(十三)束胸束腰有什么危害(十四)怎样使乳房丰满(十五)性爱让乳房更健美吗(十六)性冷淡诱发乳房疾患吗(十七)乳房为什么会分泌乳汁(十八)理想的乳房及其保养原则有哪些(十九)怎样才能使乳房发育丰满好看(二十)如何按摩平坦的乳房(二十一)月经周期对乳房有什么影响(二十二)乳头内陷怎么办(二十三)乳房健美操如何做(二十四)简易乳房健美操如何做(二十五)如何做“瑜伽功丰乳法”(二十六)乳房太小怎么办(二十七)健胸丰乳的饮食原则有哪些二、健胸丰乳的食物(一)肉食类(二)水产类(三)蛋乳类(四)水果类(五)干果类(六)蔬菜类(七)粮食类三、健胸丰乳的调养食方(一)健胸丰乳茶剂方桃花瓜仁茶香焦酸奶茶柿饼百合枣茶大枣糖茶大枣绿豆茶莲子茶莲心枣仁茶莲子葡萄干茶核桃仁茶桂圆大枣茶牛骨髓油茶豆浆杏仁奶茶(二)健胸丰乳汁饮方木瓜牛奶汁鲜桃子汁蛋乳橙子汁鹿胶牛奶牛奶葡萄汁豆浆芹菜两瓜汁豆浆西瓜皮汁香焦茶汁奶味香蕉汁苹果枸杞叶蜜汁樱桃汁苹果乳蛋蜜汁核桃仁黄酒汁芝麻杏仁饮柿饼药饮豆浆二皮饮豆浆葡萄十姜汁饮豆浆核桃山楂饮豆浆雪梨百合饮豆浆核桃仁大枣饮莲子鲜奶饮(三)健胸丰乳豆奶方三仁豆浆冰镇草莓豆浆黑芝麻豆浆牛奶花生酪鹌鹑蛋牛奶香蕉酪(四)健胸丰乳粥饭方猪肝绿豆粥骨髓芝麻粥甲鱼猪肚粥黄鱼菜粥牡蛎肉芹菜粥虾球粥虾皮菠菜粥牛奶梨片粥麦片乳粥豆浆玉米粥豆浆薏苡仁粥豆浆南瓜大米粥豆浆小米桂圆粥豆浆海带粥橄榄萝卜粥桂圆桑椹粥核桃仁乌鸡粥大枣黑小耳粥茯神莲心大枣粥八宝大枣粥羊汁大枣粥大枣粟米粥米汤大枣粥花生大枣黑米粥花生猪骨粥莲心杞仁粥莲子薏苡仁粥莲枣山药粥银耳冰糖莲了粥苦瓜粥麦枣糯米粥狗肉小麦仁粥小麦大枣桂圆粥玉米豆粉粥泥鳅粥玉米豆枣粥黄豆山楂粥玉米面豆粥扁豆大枣玉米粥苡仁杏仁赤小豆粥桂花赤小豆粥鸡金赤小豆粥赤小豆内金荷叶粥薏苡仁莲子百合粥薏仁大枣粥金银饭茄汁豌豆炒饭肉丁豌豆饭大枣白鸽饭大枣猕猴桃饭牛奶大米饭蛋皮什锦饭柿饼糯米蒸饭豆浆什锦饭(五)健胸丰乳小吃方牛奶烧饼芝麻肝饼黄鱼汤面牡蛎水饺白菜牡蛎水饺蛤蜊蒸饺三鲜饺子海参蒸饺乌龙蛋清饺鱿鱼炒面海三鲜锅贴鱿鱼春卷对虾小笼包对虾面虾仁炒面三鲜虾面四喜虾饼虾仁韭菜包子鲜奶鱼虾馄饨三鲜汤馄饨韭菜虾皮饺子虾肉蒸馄饨虎皮虾包贴虾饼虾肉汤团牛奶面衣饼牛奶鸡蛋糕豆浆黑芝麻汤圆豆浆核桃仁鸡蛋饼豆浆小米鸡蛋糕糯米豆浆萝卜饺豆浆桑椹糯米糕蜜豆浆豆浆鸡蛋柿饼豆浆苹果大麦面片豆浆大麦面煎饼豆浆荞麦葱油饼豆浆大麦玉米煎饼鸡蛋番茄面鸡蛋虾籽面鸡蛋家常饼鸡蛋猪肉饼三色鸡蛋糕鸡蛋山楂糕菠萝冻蛋糕素三鲜饺子柿糕香脆甜饼七仙炒面玫瑰枣卷芸豆卷大枣煮南瓜大枣山药扁豆糕枣泥蒸饼蜜汁山药饼枣泥核桃仁酥芝麻三合泥薯面萝卜饺红薯薄饼(六)健胸丰乳冷菜方凉拌双鲜拌猪肝菠菜凉拌牛蹄筋拌蛤肉拌三鲜海带丝肉冻樱桃冻莲茸冰冻樱桃杏仁冻莴苣拼花生黄瓜拌海蜇豆腐拌黄瓜丝海米拌黄瓜丝凉拌山药丝(七)健胸丰乳蔬菜方木瓜煲大枣莲子葱炖猪蹄猪蹄煲黑豆栗子炖猪蹄黄豆黄花菜炖猪蹄大枣花生炖猪蹄薏苡仁炖猪蹄白汁蹄筋翡翠蹄筋鸡肉烧蹄筋扒烧蹄筋参杞烩蹄筋大枣炖猪肘猴头蹄筋肉桂炖蹄膀猪肝炒荸荠青椒炒猪肝豇豆炒猪肝苦瓜炒肝片黑木耳炒猪肝藕片一炒猪肝枸杞爆肝尖猪肝煮黄豆首乌黄豆烩猪肝椒猪肝卷炸猪肝卷洋葱煎猪肝洋葱炖牛肉黄芪炖牛肉山药杞枣炖牛肉牛肉炒萝卜丝桂圆牛心栗子炖牛肉肉桂牛尾黑豆焖牛肉山药炖牛肉桂圆炖牛髓牛骨髓蒸鹌鹑枸杞牛肉片番茄牛肉烧豆腐枸杞炖牛尾牛肝炖胡萝卜爆牛肚大蒜头炖甲鱼山药桂圆炖甲鱼虫草大枣蒸甲鱼山药枸杞炖甲鱼当归黄焖甲鱼清蒸白参甲鱼泥鳅炖豆腐豆腐松子泥鳅煲豆豉泥鳅雪菜烧黄鱼蒜苗小黄鱼虾穿小黄鱼清蒸黄花鱼银芽黄鱼素翅苔菜拖黄鱼银丝全鱼香菇蒸带龟红烧带鱼木瓜煲带鱼荔枝带鱼芹菜豆瓣带鱼珊瑚蚬黄软炸蚬黄发菜牡蛎猪脚煲牡蛎熘豆腐焖牡蛎酸辣鲜牡蛎葵菜西施舌山药炖蛤蜊肉香菇蒸蛤蜊栗子焖蛤蜊蛤蜊炒蛋豌豆蛤蜊冰糖炖海参海参鹌鹑蛋蟹黄烩海参鸳鸯海参葱烧大乌参扒鱼肚海参凤翅海参香酥海参蹄花海参鸡块海参雪山四宝花酿海参海参滑鱼扒甲鱼海参酸辣海参凉常海参鱼香瓦罐刺参海参全鸭乌龙炖乌鸡竹荪刺参乌参藏白风海参里脊银丝章鱼菊花鱿鱼泡菜烩鱿鱼鱼香鱿鱼韭黄鱿鱼丝荔枝鱿鱼卷干煸鱿鱼丝五彩鱿鱼炆鱿鱼花鱿鱼筒海带炖豆腐海带炖鸡海带蚬黄蛋茄汁对虾菠萝对虾酥炸虾排茄汁虾片软炸大虾鱼香虾仁水煮大虾鸡肉虾仁四味清蒸龙虾清蒸龙虾三色龙虾番茄虾饼海米炒芹菜海米\_曲兰花海米烧白菜白氽大青虾虾子海参蒜蓉竹节虾虾仁莴苣

## &lt;&lt; 健胸丰乳魔方 &gt;&gt;

咖喱虾卷龙井虾仁三鲜虾仁双味明虾烩木耳夹心虾韭菜虾仁炒豆腐鲜奶虾仁芙蓉虾仁杨梅虾球玉翠虾仁龙戏凤片虾米珍珠笋金钩菜苔虾米菠菜头虾子蹄筋虾子茭白番茄虾仁锅巴青虾炒韭苔兰花麦冬凤尾虾炸虾球荠菜虾饼菜包虾仁酿春笋尖炒虾肝奶油三色萝卜球杏仁奶豆腐苹果奶皮卷酸奶什锦果鲜奶鸡柳奶汁冬瓜奶油一棵松奶油龙须菜牛奶鲜鱼唇干贝炒鲜奶奶汁爆豆腐鲜奶鸡肝米虾肉丸子豆浆银耳鹌鹑蛋豆浆银耳鸭蛋豆浆桂花玉米笋豆浆烧南瓜豆浆鲜桃鸡球豆浆橘皮豆腐干豆浆菱角肉丁豆浆菱角香菇西兰花熘虾仁豆浆青柿火腿片豆浆枇杷银耳豆浆枇杷蟹肉莲枣酿苹果樱桃鸡腿李予鸡脯橄榄炖肉香脆核桃仁核桃仁青梅肉红枣羊肉丸大枣煲猪蹄花生鱼排花生仁炖猪蹄花生炖鲤鱼莲子煲肚块黑芝麻鱼片大蒜蹄筋大蒜鳍段蒜香牛筋煲蒜瓣河鳗煲洋葱熘肝尖丝瓜牡蛎丝瓜虾仁虾皮炖菜花白萝卜炒章鱼胡萝卜炒猪肝赤小豆焖鲤鱼肉焖豌豆豌豆茭白(八)健胸丰乳汤菜方牛奶鸡蛋汤海米冬瓜汤海带牡蛎汤三鲜鱿鱼汤章鱼木瓜汤瘦肉海参汤海参蘑菇猪肉汤泥鳅牡蛎汤酸菜牡蛎汤冬瓜牡蛎排骨汤泥鳅大枣汤泥鳅参芪汤黑百芝麻泥鳅汤泥鳅山药汤泥鳅木耳汤虾仁海参汤双耳甲鱼汤牛肉大枣汤牛肉红花汤番茄牛肝汤牛肝枸杞汤猪蹄瓜菇汤猪蹄归杞汤猪蹄芪归汤白煨猪蹄汤三七术瓜猪脚汤猪蹄花生汤绿豆芽猪蹄紫菜汤竹笋肝膏汤黑豆大枣猪肝汤枸杞猪肝汤猪肝河蚌汤猪肝番茄汤猪肝胡萝卜汤豆浆芒果肉蛋汤蛤蜊余汤冬瓜豆腐蛤蜊汤萝卜蛤蜊汤平菇鸡蛋汤醋椒蛋汤什锦蛋花汤菊花鸡蛋汤芙蓉三丝汤茉莉蛋鲜汤紫菜鸡蛋汤甲鱼羊肉汤甲鱼二子汤番茄菠菜蛋汤鲤鱼山楂鸡蛋汤蚬肉鸡蛋汤炸蛋香菇汤美极鸡蛋汤鸡蛋口蘑汤鲍鱼鸡蛋汤鸡蛋豆腐汤虾仁鸡蛋汤鸡茸三丝汤兰花芙蓉蛋汤口蘑芙蓉蛋汤芙蓉海底松柿饼百合汤山桂甲鱼汤桂圆猪心汤大枣花生仁鹿肉汤大枣羊肉汤花生大枣银耳汤花生猪尾汤莲子银耳汤竹荪莲子汤鸡肝番茄汤丝瓜豆腐猪蹄汤蛋蓉菜花汤猪胰玉米须汤玉米汁鲫鱼汤玉米须虾皮豆腐汤赤小豆草果鸭汤赤小豆冬瓜乌龟汤赤小豆乌鸡汤赤小豆西米羹桂花豌豆羹红薯乌贼羹豆沙山药羹番茄银耳羹猪脊骨大枣莲子羹芝麻莲子羹八宝莲予羹花生红枣赤小豆羹银耳大枣羹荔枝枣泥羹大枣猪血羹什锦蜜枣羹桂圆蛋羹鹌鹑脯桂圆羹香蕉羹烩什锦果羹樱桃羹樱桃蚕豆羹香焦三丁羹猪蹄芝麻羹核桃豆腐羹豆浆荔枝羹豆浆荔枝银耳羹豆浆苹果胡萝卜羹豆浆百合枇杷羹豆浆西红柿草莓羹豆浆杏仁银耳羹豆浆猕猴桃羹鲫鱼蒸蛋羹蛤仁蒸蛋羹桃花鱼片蛋羹鸡蛋豌豆羹菜花芙蓉蛋羹烩四丁鸡蛋羹虾仁蛋白羹火腿香菇羹藕丝蛋羹豆浆银耳柿饼羹豆浆藕粉菱角羹牛蹄筋花生羹黄鱼羹黄鱼海参羹酸辣黄鱼羹海参笋菇羹羊肉虾仁羹牛奶花生羹牛奶芝麻蜂蜜羹豆浆鸭蛋羹花生荸荠奶露豆浆核桃仁蜜豆浆蜜饯桃豆浆樱桃杏仁冻樱桃酒红颜酒柿汁蜜膏

## &lt;&lt;健胸丰乳魔方&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘(二十七)健胸丰乳的饮食原则有哪些 除了遗传因素外,女性乳房的健美与日常饮食有很密切的关系。

一般说来,多吃蛋白质、胶质和胆固醇含量较高的食物,有助于胸部发育。

营养丰富并含有足量脂肪和蛋白质的食品,可使身体脂肪增多,这包括在乳房组织内的脂肪。

而乳房组织的2/3是脂肪,1/3是腺体。

乳房中的脂肪多了,自然会显得丰满。

许多能健脑的干果含脂肪、多种维生素和矿物质,因此也能健胸丰乳。

叶类食物以莴苣最具健胸丰乳的效果。

虽然脂肪是构成胸部的最主要成分,但我们并不能控制吃下去的脂肪类食物会囤积在身体的什么地方

。也许脂肪会囤积在小腹,也许在臀部,也许全身都堆满脂肪,可胸部依然没有太多的变化?因此,想要拥有丰满的胸部,应该从均衡饮食着手,不仅要食用一定量的脂肪类食物,还要食用牛奶、瘦肉、蛋类、豆类等蛋白质含量丰富的食品,以及含多种维生素和矿物质丰富的食物。

此外,植物雌激素的作用也不可忽视,中药当归、何首乌、人参等药材便是较好的植物雌激素的来源

。

乳房的大小和体态胖瘦基本相称。

胖人的乳房中脂肪积聚较多,所以乳房大些;体瘦的人,乳房中脂肪积聚也相应减少,故乳房要小些

。为促进青春期乳房发育,或是避免中老年后出现乳房萎缩,可以多吃一些富含维生素E以及有利激素分泌的食物,如卷心菜、花菜、葵花籽油、玉米油和菜籽油等。

B族维生素也有助于激素合成,它存在于粗粮、豆类、牛奶、牛肉等食物中。

因为内分泌激素在乳房发育和维持过程中起着重要的作用,雌性激素使乳腺管日益增长,黄体酮使乳腺管不断分枝,形成乳腺小管。

对于乳房发育不满的女性,还应注重多吃一些热量高的食物,如蛋类、瘦肉、花生、核桃、芝麻、豆类、植物油类等,使瘦弱的身体变得丰满,同时乳房中也由于脂肪的积蓄而变得丰满而富有弹性。

对于乳房瘦小或大小不均者,除了注意睡姿,按摩运动并辅以药物治疗外,采用饮食疗法不失为一大捷径。

P28-29

## <<健胸丰乳魔方>>

### 编辑推荐

你是否曾被铺天盖地的丰胸广告所吸引？

你是否曾为花花绿绿的丰胸商品所心动？

“做女人挺好”如今已成为一种时尚语言。

拥有健康、美丽的胸部，可以让女性更加自信。

本书从现代营养学和健美学入手，向女性朋友推荐合理的饮食结构、科学的营养及有针对性的食疗方法，独家介绍100种健胸丰乳的密验方。

<<健胸丰乳魔方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>