

<<让乳房不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<让乳房不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787537536776

10位ISBN编号：7537536775

出版时间：2008-8

出版时间：河北科技出版社

作者：郑国权

页数：267

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>

<<让乳房不生病的智慧>>

内容概要

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。

《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，语文流畅、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。

<<让乳房不生病的智慧>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学，曾任吉林省三甲医院乳腺科主任，发表《妊娠合并黑斑痣内病分析》等数篇论文，并获优秀论文奖。现任北京玛丽妇婴医院乳腺外科主任，在乳腺微创手术方面成绩突出，开辟了中西医结合治疗乳腺疾病的新领域。

<<让乳房不生病的智慧>>

书籍目录

前言引言：乳房——给你健康关爱100%第一章 了解乳房胸部更健康认识乳房，了解世界上最美丽的“山峰”！

1.你的乳房发育正常吗乳房的正常发育，你了解多少女孩，如何认识你的乳房2.揭开乳房结构的面纱乳房结构知多少3.哺乳，乳房的“本能”哺乳时，乳房的变化哺乳，让乳房再度发育4.乳房发育是否表示性成熟女孩青春期的性成熟特征乳房发育表示性成熟5.关注青春期时的乳房关注过青春期的乳房吗青春期，乳房保健的重要阶段6.正常乳房的外形是怎样的乳房的正常位置在哪里从乳房外形看隐藏的病患7.了解乳房健美的常识吗理想乳房健美的小秘密8.听听乳房四大组织想要什么你要知道，四大组织需要什么组织需要这样合适的“领导”Bra9.年龄不同，女人“胸”事大不同年龄不同，“胸”事不同年龄不同，“秘方”不同第二章 呵护乳房从细节开始女人警告：拯救乳房，从呵护开始，从细节做起！

1.良好习惯，健康乳房要护胸，良好的生活习惯是关键要护胸必须做好自检2.选择内衣，小心乳房病变护胸，内衣是关键小内衣的大隐患3.小心手机、电脑辐射乳房电磁波对乳房的危害原理防辐射，预防是关键4.乱用丰胸化妆品，小心乳腺病丰胸药，切不可乱用健康丰胸有方法5.节食减肥，小心乳房变形乳房变形知多少美丽外形，充足的营养是关键6.保持乳房卫生是关键乳房的日常卫生哺乳期的乳房卫生7.蕾丝、尼龙可能诱发乳腺炎漂亮胸罩也“惹祸”内衣选择是关键正确清洗内衣8.月经周期，呵护好乳房经期乳房知多少经期呵护很关键9.吸烟喝酒有害乳房健康酒精、尼古丁——乳房健康杀手喝酒、吸烟会诱发乳腺癌10.姿势不当，影响乳房健美姿势不当，影响乳房健美保护乳房，姿势有讲究防止哺乳期乳房下垂措施第三章 关爱乳房从自我做起乳房，今天你还好吗？

关爱你，女人从自我做起！

1.从乳房中透视出来的健康从乳房外形看健康美丽诚可贵，健康价更高2.养成乳房自检和护理的习惯你了解乳房的自我检查吗孕期如何自我检查乳房孕期乳房护理知多少3.检查乳房的最佳时间及常识什么时间检查乳房最合适乳房自我检查乳房自检病症常识4.乳腺自检的目的及注意事项乳腺自检的目的乳房自我检查注意事项5.乳房检查的方法及内容乳房自检观察法乳房检查的常规方法乳房自我检查三步骤6.乳房的体格检查需关注乳房病体格检查有哪些内容在进行乳房体检时，应特别注意以下几点乳房体格检查的一般常识7.拯救乳房，从心灵开始拯救乳房更要拯救心灵乳房健康要“三”早每年一次健康体检给乳房一份健康保险第四章 乳房病变需处处留神谁“掠夺”了女性的“巅峰”？

谁断了男人和女人的“乳房情结”1.不同年龄的你，乳房的敌人是谁了解不同年龄段的乳房状态各阶段导致乳房生病的原因2.别怕，乳房左右不对称不是病乳房左右不对称很正常加强锻炼，注意保养，塑造健美乳房3.少女乳头溢液是何故未婚就溢乳，郁闷溢乳是有原因的4.女性莫忽视乳腺疼痛乳房疼痛很可能是乳房病变女性必知：乳房疼痛的五大原因所在5.“挺好”的乳房为何肿痛乳房疼痛不一定是乳腺癌乳房疼痛的原因6.警惕乳房癌变是关键诱发乳房癌变的原因预防乳房癌变，从自检开始7.乳房下垂，知道原因吗乳房下垂，女性的悲哀导致乳房下垂的原因8.乳头内陷，找找原因乳头内陷有原因乳头内陷的一些治疗措施9.乳腺增生困扰着女性走出乳腺增生误区预防乳房增生，从日常生活做起10.哺乳期谨防急性乳腺炎何谓急性乳腺炎专家提示：产后1个月内是乳腺炎高发期第五章 乳房保健按摩支妙招让你轻轻一动，拥有傲人的丰胸，健康的乳房，绽放女性温柔之美！

1.乳房保健科学行动爱美是权利，乳房保健要注意乳房保健，“乳”此动人2.美胸保健按摩DIY选择适合自己的保健按摩方法胸部保健按摩应注意事项3.乳房按摩中医结合乳房按摩，中医结合效果更好4.沐浴水疗按摩乳房按摩，沐浴水疗支招乳房沐浴按摩：重塑你的傲人美胸5.乳房穴位按摩乳房穴位按摩，“乳”此简单6.巧选精油按摩巧选精油按摩乳房7.神奇的经络丰胸美乳经络丰胸的原理经络丰胸“挺好”8.胸部的科学保养胸部的科学保养女性胸部自检六步曲不同年龄段，不同的胸部科学保养第六章 挺拔乳房需健美保健看这里，丰胸运动健身房！

挺拔乳房将不再是梦想！

1.运动，让你的乳房永葆青春运动改善你“胸部”曲线运动让你把胸部“提”上来运动，让你的胸部“挺”起来2.胸部健美运动DIY动一动，效果更出众胸部健美DIY，自己的事情自己来3.床上运动健美你的胸部床上简易运动丰胸操床上运动打造傲人双峰胸前有“料”支妙招改掉不良习惯动作4.瑜伽，让你告别“太平公主”瑜伽运动，告别“太平公主”瑜伽运动，健胸五步走瑜伽丰胸“best”运动瑜

<<让乳房不生病的智慧>>

伽丰胸，曲线美的“保证”5.游泳，让你的乳房挺拔游泳，让丰胸美乳不难游泳，乳房挺拔的关键6.套套丰胸操，让你魅力不减丰胸操。

魅力无限找准穴位丰胸按摩操N式丰胸操成就傲人曲线7.简单的UPUP运动，女人的最爱简单的七个UPUP运动8.坚持每天的扩胸运动扩胸运动好处多多健美的乳房从扩胸运动开始9.简单的家庭健胸足不出户，轻松健胸简便又实用的家庭健胸方法10.俯卧撑运动，让乳房挺拔有弹性俯卧撑，你了解多少让乳房挺拔有弹性的运动——俯卧撑11.挺胸运动立姿挺胸运动跪姿挺胸运动跪撑挺胸运动第七章 美乳丰胸特效食谱群丰胸食谱大集成！

营养，自己动手塑造完美乳房！

1.营养，乳房丰盈的制造厂充足的营养让你的乳房“挺”起来食物丰胸效果因人而异2.调节好日常饮食，拥有漂亮的胸部营养师私房话丰胸日常小菜3.乳房“饮食”巧健胸厨房饮食巧健胸药膳丰胸益处多4.水果丰胸大推荐减肥丰胸一起来丰胸水果大推荐5.送上门的丰胸甜点丰胸第一品——木瓜花生与黑芝麻核桃、松仁和粟米四季丰胸套餐6.炖补食品，简单丰胸厨房炖品大排档简单丰胸炖品7.健康饮茶，丰胸小秘诀饮茶与健康饮茶的注意事项正确饮茶可丰胸8.伸手就来的丰胸汤品肉食丰胸汤品清淡丰胸汤品9.乳房健康，远离垃圾食品你知道什么是垃圾食品吗健康食品好处多什么样的饮食，有助于乳房发育

<<让乳房不生病的智慧>>

章节摘录

第一章 了解乳房胸部更健康 认识乳房，了解世界上最关丽的“山峰”！

1.你的乳房发育正常吗 有人说：如果女人是花，那么乳房就是蓓蕾。

一直以来，人们将乳房喻为生命之源泉。

乳房是伟大的，却又是脆弱的。

它带来生命和力量的源泉，却也足以使生命岌岌可危。

作为女性的你，是否关注过自己那座“挺”起的“山峰”？

是否关爱过它的发育和它的健康？

一位著名的女艺术家说过：有了乳房的艺术，美丽变得很诱惑；有了艺术的乳房，美丽得很庄严

。乳房，美丽女性的象征，可你，了解它多少呢？

乳房，作为女性性征标志，既可哺乳，又富于美。

然而在丰乳、美乳叫破天的今天，不少人却因“乳盲”而陷入误区，有的甚至付出沉重的代价。

因此，有必要教你学会：认识乳房。

乳房的正常发育，你了解多少 步入青春期的你，知道自己的身体已经发生了变化，尤其是胸前那高耸的“山峰”。

你也许只知道它的“成长”，却不知它的“成长全程”，更不知它的“成长里程碑”。

女孩的乳房发育一般是从乳头开始长大的。

8~12岁时，构成乳房的乳腺及其周围起保护作用的脂肪组织在乳房及其周围的乳晕处会形成一个纽扣样的小鼓包（乳蕾期），此届，乳头开始变大，乳晕逐渐扩展，乳房和乳晕的着色逐渐加深。

14~15岁时，乳房发育比较明显，乳房明显地隆起。

16~17岁时，乳房丰满，线条清晰，乳晕略陷，乳头大而突出。

18—20岁时，左右乳房的大小和形状已同成年女性（乳房期）。

但是，此时的女孩乳房还不能分泌乳汁，需要等到生育届才有可能。

而成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平

。老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。

这是乳房发育的全程。

在它发育中，其中心部位是乳头。

正常乳头呈筒状或圆锥状，两侧对称，表面呈粉红色或棕色。

乳头直径为0.8~1.5厘米，其上有许多小窝，为输乳管开口。

乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕。

乳晕的直径3~4厘米，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。

乳房部的皮肤在腺体周围较厚，在乳头、乳晕处较薄。

有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

你也可能发现，自己的乳房并不对称，有时一个乳房先长了，另一个乳房还是平平的；要么两个乳房同时开始生长，但大小不一样。

其实，这都是常见的，处于发育期少女乳房的发育是听命于雌激素的，对雌激素敏感的乳房，就长得大些，不敏感的乳房就小些。

就像你的双手或双脚总归一个偏大些，一个略小些一样。

到乳房发育成熟了，两乳房的这种差别就不见了，除了自己之外，别人是觉察不到的。

如果你是一个“乳盲”，那就从认识乳房的正常发育做起吧！女孩，如何认识你的乳房 “我的乳头里面有一个硬块似的东西，总是隐隐的在疼，如果不小心让别人撞了一下就疼得要命。我是不是乳房长了瘤子？”

11岁的文蕾说。

“由于胸部的逐渐隆起，常不自觉地佝起背，希望能使自己的胸部变化不那么明显和引人注目。

<<让乳房不生病的智慧>>

因为我发现自己的乳房在一天天的隆起来，常常觉得胸部发胀，在上体育课时，被球撞一下或与伙伴们一起玩耍时，不小心碰一下，竟会疼得叫出声来。

”上中学的小丽说，并为此苦恼。

刚刚进入青春期的女孩们，会对这一神奇的“隆起”而吃惊、害羞。

其实，并不该如此。

作为女性的你，这是上帝恩赐于你的。

乳房发育的大小受各种因素的影响。

除体内雌性激素作用以外，还受遗传、环境因素、营养条件、胖瘦、体育锻炼等因素的影响。

如果母亲的乳房较小，则女儿也大多较小，这是遗传因素的作用；瘦体形的女孩，也很难有丰满的乳房。

乳房偏小还可能与发育的早晚有关，虽然乳房较小，只要生殖器官发育及月经均正常，就不会影响成年后的哺乳功能和生育能力。

一般来说，乳房发育早晚并不影响其今后发育的快慢，也不影响成年后乳房的大小和形状，所以乳房发育晚些、小些的女孩不必担忧。

也许你会因乳房的发育常常感到难为情，就如小丽姑娘似的，夏天不敢穿比较凉快的衣服，只因为胸部比较高。

为了掩盖自己外形“性”的痕迹，有的女孩甚至走路时低头含胸，结果养成习惯，形成罗锅；有的女孩却因此喜欢穿紧身束胸，结果限制了乳房和胸廓的正常发育。

实际上，不可如此。

殊不知，乳罩是友，束胸是敌。

青春期发育时束胸一是使胸廓无法扩大，对健康不利；二是胸廓内有肺、心脏、大血管、食管，这都是人体的重要内脏器官。

束胸会限制这些内脏器官的生长，尤其是肺，它膨胀松软很容易被挤压，造成肺活量变小，而肺活量小者，其体质也差。

因此，女孩们一定要在乳房发育到一定程度时，佩戴乳罩。

合适的乳罩不仅可使高耸的前胸“顺眼”一些，还可以保护乳房免受损伤。

最好选用普通的棉布乳罩，因为它透气、吸汗、不刺激皮肤。

化纤不吸湿也不透气。

那种充填海绵的，带半个钢丝圈的定型的乳罩不适合你，因为它会限制你乳房的发育，血流不畅，引起乳房疼痛。

乳罩应勤洗勤换。

2.揭开乳房结构的面纱 女人，从隐隐感觉胸部胀痛开始，从羞涩扣上第一个胸衣的锁扣开始，从恐慌夏日薄衣之下的暗涌开始，从闪躲男人炽热目光开始，从心醉神迷接受恋人的爱抚开始，从怀抱爱子切切哺之开始，乳房就承载了女人一生中几乎所有时期的意义。

乳房，对于每一个女人来说都是如此的重要。

因为它象征着女人的阴柔，更是母性无条件爱的标志。

它是女性的象征，女性的骄傲。

可是，又有多少女人了解它呢？

揭开乳房内部结构的神秘面纱，是每个女人都要做到的，因为这是你让乳房健康所做出的第一步。

乳房结构知多少 乳房的位置 乳房位于胸前部，胸大肌和胸肌筋膜的表面，上起第2—3肋，下至第6—7肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。

乳头在第4肋间隙或第5肋水平。

乳房外部的结构 从外形看，乳房上有凸起的乳晕和乳头。

乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮，上皮层很薄。

乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。

平滑肌呈环形或放射状排列，当有机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。

<<让乳房不生病的智慧>>

乳晕部皮肤有毛发和腺体。

腺体有汗腺、皮脂腺。

其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

乳房内部的结构 乳房的结构犹如一棵倒着生长的小树，“根”就是乳头，而“树冠”则是分支众多的呈辐射状排列的乳腺小叶。

其主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。

其内部的主要结构为乳管、乳腺小叶和腺泡。

此外尚有不等量的脂肪、纤维组织以及神经、血管和淋巴管分布在其周围。

血管对乳房具有营养和维持新陈代谢的作用。

神经组织对乳房内部组织起协调作用，同时和中枢保持联系，成为机体的统一组成部分；纤维组织位于乳腺小叶和乳腺小叶之间，起包围和间隔作用，这些纤维间隔与皮下组织中的纤维束相连，医学上称它为乳房悬韧带（或Cooper韧带），能使乳房固定于皮肤上，既保持乳房在皮下有一定活动度，又能在直立时不致于明显下垂。

乳房腺体的结构 乳房腺体是乳房的主要结构，构造类似皮脂腺，机能活动近似汗腺。

它由15—20个腺叶组成，这些腺叶以乳头为中心，呈放射状排列。

每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10—100个腺泡组成。

这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。

多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。

输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔。

输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。

乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移行上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮，终末导管近腺泡处为立方上皮，腺泡内衬立方上皮。

也许，你会觉得这些知识太深奥了，知不知道也没有什么用。

其实不然，了解乳房的这些内部结构，会有助于加深对乳房生理过程及病理变化的认识，能够更好地防治乳房疾病。

因此，不仅是专业人员，而且普通人也应该懂得有关乳房的知识，大家共同努力，提高乳房疾病的防治水平。

<<让乳房不生病的智慧>>

编辑推荐

北京玛丽女婴医院乳腺专家倾情奉献，健康是人生的最大财富，乳房不生病是女人的最大幸福。关爱乳房，“挺”出神气，彰显女人魅力保护乳房，需要智慧，专家温馨传授。

女人，究竟是谁动了你的乳房？

了解乳房，认识乳房，发现其实做女人“挺”好！

谁来呵护我们的身体？

谁来关心我们的心灵？

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》具有内容翔实，涉及面广，针对性强，语文流畅、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。

<<让乳房不生病的智慧>>

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>