

<<呵护乳房>>

图书基本信息

书名：<<呵护乳房>>

13位ISBN编号：9787117100564

10位ISBN编号：7117100567

出版时间：2008-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：谷俊朝,阮祥燕

页数：64

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>

## <<呵护乳房>>

### 内容概要

乳房是女性的第二性征，是女性特征性的体形特点，乳房的价值不仅仅是哺育后代，它更多地与女性的“美”联系在一起。

苗条的身材、丰满圆润的乳房是每个女性梦寐以求的，拥有一对挺拔而富有弹性的乳房会给女性生活增添无限魅力。

作为现代女性更应该对自身乳房加深了解认识，重视乳房健美，保护和维持乳房的美丽形态。

乳房同时又是女性疾病的好发部位，涉及乳腺的疾病包括炎症性疾病、增生性疾病、外伤、肿瘤、先天结构畸形、发育结构异常等。

据医学最新资料表明，各类乳腺疾病的发病率高达37.1%，我国每年有近20万女性死于乳腺恶性肿瘤，而且乳腺癌的发病率还呈逐年上升趋势，并且有年轻化的倾向。

对于乳腺疾病，应预防当先。

大部分乳腺疾病与内分泌紊乱、不良生活习惯、饮食等因素有关，多加注意可以有效预防。

对于乳腺癌，90%可以通过预防性的乳腺自查早期发现，早期乳腺癌经过保乳治疗既可达到根治，又可不破坏外形。

所以，女性应重视并做好一生中各生理时期的乳房保健，及时纠正内分泌紊乱，远离乳腺疾病。

## <<呵护乳房>>

### 作者简介

谷俊朝，教授，首都医科大学附属北京友谊医院普通外科主任医师、医学博士后、博士研究生导师。从事普外科临床工作近20年，专业方向为乳腺癌和胰腺疾病的诊治及研究。北京市科技新星计划入选人员，北京市卫生系统“十百千人才工程”入选人员，国家自然科学基金评审专家，全国

## &lt;&lt;呵护乳房&gt;&gt;

## 书籍目录

乳房美学篇 一、美丽双峰 二、什么样的乳房才够美 1. 乳房的内部结构你了解吗 2. 乳房位置的美学 3. 乳房形态的美学 4. 乳房体积的美学 三、乳房的美学心理 四、乳房美学的配饰技巧 1. 胸部丰满女性的着装搭配技巧 2. 女性弥补胸部不足的配饰技巧 3. 胸前饰物为乳房锦上添花 五、乳房文化 1. 乳房的历史之旅 2. 乳房故事 3. 光影中的乳房 4. 让世界充满爱

乳房健康篇 一、健康乳房, 焕发光彩 二、美乳塑身课堂 三、乳房保健食品大全 四、心“胸”开阔

乳房呵护篇 一、呵护乳房, 全年不休 1. 爱乳每日必修课 2. 爱乳每周必修课 3. 爱乳每月必修课 4. 爱乳每年必修课 二、呵护乳房的一生效计划 1. 婴儿期 2. 少女期 3. 成年期 4. 中年期 5. 老年期 三、送给乳房一份健康保险 1. 定期乳房检查, 保证乳腺健康 2. 如何选择乳腺专科检查 四、关心乳房的喜怒哀乐 1. 倾听乳房的声音 2. 留意乳房的情绪 3. 乳房与你共鸣——乳房的健康心理 五、胸罩——乳房的贴心小外衣 1. 琳琅满目的美丽胸罩 2. 胸罩——乳房的保护伞 3. 少女何时戴胸罩合适 4. 挑选胸罩四要素 5. 为乳房量体裁衣 6. 佩戴胸罩注意事项 7. 保健胸罩解析

乳房保养篇 乳房预防篇 乳房诊断篇 乳房治疗篇

## &lt;&lt;呵护乳房&gt;&gt;

## 章节摘录

乳房健康篇 一、健康乳房，焕发光彩 健康乳房的外观一般呈半圆形，紧实而有弹性。表面中央有乳头，其表面有输乳管的开口，称输乳孔。

乳头周围有色素较深的皮肤环形区，称乳晕。

女孩的乳房发育一般是乳头开始长大，年龄大约在9~10岁。

10~11岁时乳腺组织开始发育，形成乳核，摸上去有一个结节或小硬块，压之疼痛。

12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加，乳房渐渐隆起并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深。

乳房是我们身体重要的一部分，要善待她，如果有一天她向你发出异常的信号，要及时去看医生。

做一个心理和生理都健康的女人，焕发迷人光彩…… 二、美乳塑身课堂 美乳塑身的误区：哪个女人不渴望自己有一对美丽坚挺的乳房？可现实却总是不能尽如人意，于是那些诱人的“塑身衣”、“塑身裤”、“塑身腰带”等健美产品，令追求新潮形体美的女性羡慕不已。

许多女青年为了身材苗条、曲线美，中年肥胖妇女为了瘦身减肥，学着电视宣传把胸、腹部裹得紧紧的，把腰勒得细细的。

殊不知这样做会给妇女健康带来一系列危害，特别是对青春期少女危害更大。

青春期发育阶段的少女正处于长身体的时候，每天都有大量的运动，在运动时紧束的内衣让心脏、肺和大血管受到压迫，从而影响身体内脏器官的正常发育，还会压迫乳房，使血液循环不畅，从而产生乳房下部血液淤滞而引起疼痛，乳房胀而不适，甚至造成乳头内陷，乳房发育不良，影响健美，也造成将来哺乳困难。

而对于一些成年女性，医生告诉我们，在门诊室中，经常有一些女病人诉说自己肩部不适，尤其是肩背部酸痛、胸闷、头晕、恶心、上肢麻木、头颈部旋转时有针刺感。

通过检查发现，肩、背部肌肉，如背阔肌、肩胛角肌、胸锁乳突肌呈不同程度的老化，X线检查则表现为颈椎肥大性改变。

临床上称这类症状为“胸罩综合征”。

引起“胸罩综合征”的原因是由于长期使用窄带式的胸罩或胸罩尺寸偏小，穿戴过紧引起的。

根据女性的身心特点，开展适时的健身运动，是美乳塑身的关键。

女子健美运动应融健身、健心、健美为一体，以塑造健美的人体形态，形成矫健的风姿、高雅的气质和动态美为目的。

开展女子健美运动，选项和掌握正确的锻炼方法是关键。

不少专家经过研究，提出了“运动先选项”的观点。

他们认为，人在锻炼时，只有选择适合自身特点的项目，才能达到增强体质、祛病强身的目的。

在风靡全球的女子健美热运动中，快走与慢跑、舞蹈、健美操、健美训练等都是较好的锻炼形体的方式。

<<呵护乳房>>

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>