

<<美丽乳房>>

图书基本信息

书名：<<美丽乳房>>

13位ISBN编号：9787122141514

10位ISBN编号：7122141519

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：刘忠华 编

页数：126

字数：85000

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>

## <<美丽乳房>>

### 内容概要

本书从乳房的基本构造、生理、功能入手，以问答形式对常见乳房疾病的病因、预防和保健等知识进行了详细介绍。

同时，还对乳房自检、不同时期乳房的保健等提供了宝贵指导。

本书内容丰富，涉及面广，语言通俗易懂，适合各年龄组女性读者阅读参考。

## <<美丽乳房>>

### 书籍目录

#### 第一章 直面乳房

1. 乳房带给女性的究竟是什么？
2. 什么样的乳房最美？
3. 美丽乳房的标准是什么？
4. 如何正确认识乳房的魅力与困惑？
5. 关注乳房美的同时如何进行乳房保健？

#### 第二章 认识乳房

1. 乳房的正常位置和形态是什么？
2. 看不见的乳房内部结构是什么样的？
3. 乳房有哪些组织？  
其功能是什么？
4. 乳房发育与激素的关系？
5. 乳房是如何一步一步“长大”的？
6. 乳房的发育经历哪些不同时期？
7. 女孩，你懂你的乳房吗？
8. 乳房的生理功能有哪些？
9. 乳房大小及其测量方法？
10. 哪些因素会影响乳房的发育？
11. 常见的乳房发育异常有哪些？
12. 乳房左右不对称正常吗？
13. 什么是乳房的正常性生理反应？
14. 中医理论是如何认识乳房的？

#### 第三章 呵护乳房

1. 呵护乳房，不同年龄应有不同的讲究？
2. 婴儿得了乳房肥大症该怎么办？

## <<美丽乳房>>

3. 青春期少女乳房保健要注意些什么？
4. 乳房保健需要特别注意的禁忌是什么？
5. 女孩应何时开始戴胸罩？
6. 青春期女孩怎样选择胸罩？
7. 青春期少女该穿什么样的胸罩？
8. 如何判断胸罩是否合身？
9. 佩戴胸罩应该特别注意哪几个问题？
10. 选择胸罩有什么讲究？
11. 清洗内衣有什么讲究？
12. 青春期如何保护乳房？
13. 如何应对月经期乳房的不舒服？
14. 缓解经期乳房胀痛的常用方法有哪些？
15. 月经期乳房保健的重点是什么？
16. 孕期乳房会发生哪些变化？
17. 孕期乳房护理应注意哪些事项？
18. 哺乳期乳房保健应注意哪些方面？
19. 哺乳时应注意的事项有哪些？
20. 怎样做到乳房的哺而不垂？
21. 绝经前后乳房的变化有哪些？
22. 绝经前后的乳房保健应注意哪些方面？
23. 乳房保健的禁区有哪些？

### 第四章 关爱乳房

1. 如何从乳房的外形看健康？
2. 你了解乳房自检和护理的重要性吗？

## <<美丽乳房>>

3. 你了解乳房自我检查的最佳时间吗？
4. 乳房自我检查的注意事项有哪些？
5. 你了解乳房自检的手法、范围和顺序吗？
6. 乳房自检必须掌握的病症常识有哪些？
7. 如何正确鉴别乳房自检时遇到的可疑症状？
8. 乳房自我检查的常用方法有哪些？
9. 清洗乳房有什么讲究？
10. 乳头凹陷怎么办？
11. 你了解乳房皮肤与乳房疾病的关系吗？
12. 运动时怎样保护你的胸？

### 第五章 拯救乳房

1. 什么是乳腺炎？
2. 乳腺炎的常见症状有哪些？
3. 乳腺炎的发生原因是什么？
4. 如何进行乳腺炎的预防与保健？
5. 怎样鉴别乳房肿块？
6. 哪些女性最容易患乳腺癌？
7. 早期乳腺癌有哪些表现？
8. 乳腺癌发生的常见原因有哪些？
9. 采取哪些措施可以预防乳腺癌的发生？
10. 乳腺癌患者为什么不能怀孕？
11. 什么是乳腺纤维腺瘤及如何治疗？
12. 怎样全面预防乳腺疾病的发生？

### 参考文献



## &lt;&lt;美丽乳房&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在女性经历最终的高潮冲动之前，未哺乳过的女性乳房的大小可以比平时增加1/5~1/4，哺乳过的女性乳房通常不会出现乳房体积的明显增加。

这种解剖学上表现的差异可能是由于喂过奶的乳房在乳汁生成过程中静脉分流有所增加。

婴儿吸吮会增加静脉的分流，并趋于使性紧张时深层血管的充血反应减缓。

很明显，在性紧张影响下乳房大小的增加不仅与血管充血的生理反应有关，还与组成乳房小叶起支持作用的纤维组织成分的充实程度有关。

在哺乳早期常见乳房过度扩张，这会损伤这些支持纤维组织的有效性。

因此，可以理解哺乳后的女性乳房对性刺激难以作出应有的较明显的性反应。

在性紧张进入平台期后，乳房前侧面，甚至下方常常出现粉红色的斑驳。

这种皮疹有点像斑丘疹，实际上这种斑丘状皮疹首先出现于上腹部，再蔓延到乳房表面，这种皮肤表面的血管充血反应称为性红晕。

乳房在高潮期并没有什么特别的反应。

在平台期已出现的反应仍然维持：乳头继续勃起、乳晕继续肿胀、血管树突出显露、未哺乳过的女性乳房明显增大、性红晕明显。

乳房甚至可能出现颤抖现象。

消退期的到来是以性红晕的迅速消退和同步的乳晕肿胀的消失为信号的。

但乳头勃起消退较慢，当乳晕肿胀消退后乳头勃起又变得醒目了，给人的印象是它们已经历由新刺激的影响或既得刺激的作用而致的继发性勃起反应，人们称这种假象为“假勃起”。

一般来说，未被吸吮过的乳房深层血管充血的消退较慢，而哺乳过的乳房充血消退较快。

常常可以见到的是，高潮结束后乳房肿胀仍将维持5~10分钟，至于乳房表面的浅表静脉树走行甚至可以存留很久。

在静脉树完全消退到它们正常不显露状态之前，勃起的乳头已经完全恢复。

这种既有表浅又有深层血管充血影响的持续存在，是未被吸吮过的乳房的特有现象，可能是由于平台期乳晕静脉丛的过度扩张所致。

在消退期，这种静脉丛过度扩张导致静脉引流至更深层静脉的血液流动减慢。

## <<美丽乳房>>

### 编辑推荐

《美丽乳房》内容丰富，涉及面广，语言通俗易懂，指导性、实用性较强，将会给每一位关爱乳房的朋友带去福音，也必将受到所有朋友的欢迎。  
适合各年龄组女性读者阅读参考。

<<美丽乳房>>

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>