

<<完美乳房保健瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<完美乳房保健瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122072481

10位ISBN编号：7122072487

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业出版社

作者：吴毅平，江燕 主编

页数：74

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>

## <<完美乳房保健瑜伽>>

### 前言

乳房是女性的象征，是女性魅力的集中体现。

一对健康美丽的乳房承载的不仅仅是生理功能，更多的是其中所蕴涵的心理满足和情感需求。

然而，随着生活节奏的加快，生活压力的增大，各种乳腺疾病的发病率逐年增加，成为困扰许多女性朋友的烦恼之源，乳腺癌更是威胁女性健康的头号杀手。

事实上，绝大部分乳腺疾病都是可以通过各种综合手段治疗的，即使是令人闻之色变的乳腺癌，如果能早期发现，早期干预，早期治疗，效果非常理想，甚至可以达到临床痊愈。

令我们感到痛心的是，许多前来就诊的女性朋友都错过了最佳的治疗时机。

理由当然有很多：“工作太忙了”，“不痛不痒的，一直没在意”等。

但每次我们见到患者在“要健康，还是要乳房”的命题中艰难抉择；看到这些患者在手术以后，对着自己胸前那道长长的瘢痕，眼中闪过无比失落与惆怅；听到这些患者前来复诊，向我们陈述自己的婚姻、家庭、社会生活因为这场疾病发生颠覆时，言语中的无奈与感伤……我们就想：有没有一种方法能让万千女性朋友在闲暇之余，关注自己的乳房健康，远离这些疾病呢？

为此，我们结合自己的多年临床经验，融入当今最热门的健身塑体运动——瑜伽，编排了一套共6式的乳房自查瑜伽操，以及一套共8式的乳房保健瑜伽操。

各个动作，均配有详尽彩图分解和说明。

同时，以问答的形式，介绍了各个年龄段乳房的生理特点，讲述乳腺保健知识和常见乳房疾病的早期表现。

希望能以这种新颖的方式，普及推广乳房自我保健的理念，使所有的女性朋友从中受益。

本书是武汉同济医院整形美容外科全体人员群策群力的结晶，许多人为本书的编写、制作、修改乃至最终定稿出谋划策，谨在此表示由衷的感谢。

由于时间仓促，水平有限，肯定存在不尽如人意之处，万望各位读者不吝赐教。

## <<完美乳房保健瑜伽>>

### 内容概要

乳房自查瑜伽操是由整形美容外科专家联合知名瑜伽老师共同编创，动作非常舒缓优美，简单易学。这套操在保证乳房自查方法不变的同时，揉入了目前女性追捧的瑜伽操，使乳房自查不再枯燥、繁琐。

本书还包括乳房保健相关知识、常见乳腺疾病医生提醒以及简易乳房保健瑜伽操等内容，帮助女性朋友远离乳腺疾病。

<<完美乳房保健瑜伽>>

作者简介

吴毅平，华中科技大学同济医学院附属同济医院整形美容外科主任，教授，主任医师，博士生导师。著名的肿瘤整形外科专家，中华医学会修复和重建学会委员，湖北省暨武汉市医学会整形美容外科学会副主任委员，美国内分泌协会会员。

擅长乳腺癌的改良保乳治疗、乳房重建、肥胖病的外科治疗及面部年轻化系列手术。

江燕，华中科技大学同济医学院附属同济医院整形美容外科护士长，主管护师。

发表学术论文十余篇，获国家级新型实用专利4项。

## <<完美乳房保健瑜伽>>

### 书籍目录

- PART 1 乳房自查瑜伽操 第一式 医生提醒 为什么两侧乳房大小看起来不完全一样？  
第二式 医生提醒 乳头凹陷一定是乳腺癌吗？  
为什么乳头常发现有分泌物？  
第三式 医生提醒 两边腋窝前隆起的包块是什么？  
第四式 医生提醒 如果乳房上出现凹陷，需要警惕！  
第五式 医生提醒 乳房皮肤变硬了，像橘子皮一样，怎么办？  
第六式 医生提醒 乳房出现红肿、疼痛是怎么回事？  
乳房里摸到包块，严重吗？  
乳房自查口诀 PART 2 简易乳房保健瑜伽操 第一式 弹胸式 第二式 山式 第三式 风吹  
树式 第四式 顶天式 第五式 牛面式 第六式 对推式 第七式 跪犬式 第八式 蛇式  
月亮式休息 PART 3 认识乳房 乳房的解剖与审美 乳房有哪几种常见的形态？  
你了解正常乳房的内部结构吗？  
正常的乳房功能是什么？  
判断乳房美丽的标准是什么？  
为什么有些人的乳房大、有些人的乳房小？  
乳房保健 两侧乳房发育不一致是病吗？  
月经期乳房变化是怎么回事？  
哺乳期乳房泌乳过程是如何发生的？  
哺乳期乳房的卫生需要注意哪些方面？  
现代女性应如何保护乳房？  
应用胸罩保护乳房的过程中需要注意哪些事项？  
中年妇女乳腺保健应该注意哪些问题？  
乳房自我按摩的好处有哪些？  
乳房自我按摩的方法有哪些？  
乳房按摩的注意事项有哪些？  
乳房健美锻炼有哪些方法？  
有利于丰胸的食物有哪些？  
乳腺炎患者的饮食需要注意哪些问题？  
乳腺增生患者的饮食需要注意哪些问题？  
乳腺纤维腺瘤患者的饮食需要注意哪些问题？  
哪些食物可以预防乳腺癌？  
乳腺癌化疗时的饮食应注意哪些问题？  
情绪与女性乳腺疾病有关系吗？

.....

## <<完美乳房保健瑜伽>>

### 章节摘录

插图：乳房自我按摩的好处有哪些？

乳房自我按摩除了能呵护乳房健康，还能及时发现乳房不适、异样等状况，真可谓是好处多多。

首先，按摩可以预防乳房下垂，让乳房健康有弹性。

长期的按摩配合适当的药物和饮食，对于单纯发育不良的乳房过小有一定的矫治作用。

此外，对于准妈妈来说，按摩还可以促进乳汁的分泌。

其次，自我按摩检查还有一个好处就是能尽早发现一些疾病，如乳腺囊肿、乳腺增生、乳腺癌等。

很多女性还有这样一个误区，认为乳房上出现肿块但不痛不痒没问题，只有感觉疼痛了才有可能有问题，但在乳腺专家看来，不痛不痒的乳房肿块更不能掉以轻心。

乳房自我按摩的方法有哪些？

胸部、乳房按摩，最好在睡前、醒后或是洗澡时进行。

按摩时不要使用按摩乳或其他刺激性药物，以使用肥皂水为宜。

按摩前应洗净双手、剪去指甲，以免损伤乳头或是皮肤。

抚摸可以是横向的、斜向的、纵向的、旋转的，四者可以交替进行，也可以是无特定线路的任意抚摸

。

## <<完美乳房保健瑜伽>>

### 编辑推荐

《完美乳房保健瑜伽》由整形美容外科专家编创，著名瑜伽师倾情指导。备受医学专家推崇的乳房自查瑜伽，为女性量身定做的乳房保健瑜伽。

乳房自查口诀 乳房疾病很烦恼， 自我检查很重要； 洗澡时，睡觉前， 月经完后三四天： 先举午，后又腰， 对者镜手仔细瞧； 颜色高度和大小， 左右对称很重要； 左手放在头后方， 右手检查左乳房； 三指并拢仔细摸， 乳房乳头和腋窝； 右摸左来左摸右， 各个区域莫遗漏； 发现包块或溢液， 疑有异常快就医。

<<完美乳房保健瑜伽>>

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>