

<<不让乳房生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不让乳房生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787807661849

10位ISBN编号：7807661844

出版时间：1970-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：柯茂林

页数：279

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>

<<不让乳房生病的智慧>>

前言

现今，乳房疾病日益为人们关注，尤为广大妇女忧虑。

如能适时地推出一本知识扼要而有深意的乳房医学科普书籍，无疑是件极其有意义的事情。

在人们的印象中，医学知识常常是深奥且带有些许枯涩，让普通百姓难以掌握，但是医学知识又是如此接近人们的生活，与每个人的饮食起居、职业特点息息相关。

倘能用最通俗的语言、最生动的描述来揭示深奥且枯涩的医学道理，这将大大有利于医学科普知识的普及。

让人欣慰的是，《你所不知道的乳房》这本书正好能体现出如上的旨趣。

该书行文系统，不仅全面地介绍了乳房的生理知识、常见疾病及美容相关知识，同时又打破了常规医学书籍仅注重于医学知识的阐述的格局，各个文段、章节都穿插了与乳房相关的大量历史典故、趣闻轶事、心理常识等知识，文风活泼、条理清晰，让人读来赏心悦目、酣畅淋漓。

读者读得轻松，作者写得并不轻松。

作者在写作这本书的时候倾注了大量心血——不仅将繁琐晦涩的医学知识阐述得非常浅显易懂，更是畅游于历史学、心理学、遗传学、生物学等多个学科之间，可谓旁征博引！

无疑，这样一本集学术性、趣味性于一身的医学科普书籍具有很强的可读性和实用性。

本书作者柯茂林同志长期从事临床医学工作，2005年7月获外科学博士学位，对乳腺专科有着较深的造诣，此外，他还广泛涉猎文学、历史、心理学等学科，曾有大量文字作品问世。

正是其扎实的医学功底和广阔知识的沉淀，使得他的知识结构日趋完善，逻辑思维日趋理性，从而能写出这样一本优秀的医学科普书籍来以飨读者。

衷心祝愿柯茂林同志在以后的岁月里精益求精，事业更上一层楼；也衷心期盼柯茂林同志写出更多更好的作品！

<<不让乳房生病的智慧>>

内容概要

《不让乳房生病的智慧》是一本乳房科普书籍——系统地介绍乳房的常识、生理、疾患、美容等各方面的知识，以让读者对乳房有一个全面而科学的认识。更为重要的是，通过针对性的提醒与建议，《不让乳房生病的智慧》可以让一些对时尚潮流盲目跟风的读者加强医学知识底蕴，从而纠正不正确的观念，起到“拨乱反正”的作用。

<<不让乳房生病的智慧>>

作者简介

柯茂林，男，32岁，毕业于华中科技大学同济学院（原同济医科大学），医学博士，心理咨询师。在全国近百家报刊、杂志发表散文、哲理小品文、杂文、科普文等文章约60万字，作品散见于《读者》、《人之初》、《恋爱，婚姻，家庭》、《幸福》、《青年博览》、《中国青年》、《新闻晨报》、《广州日报》等大型主流媒体。
出版著作：《玄机——历史的心理奥秘》（湖北人民出版社）。

<<不让乳房生病的智慧>>

书籍目录

1.夏娃的胸部是怎样挺起来的夏娃的传说·002人类从哪里来·005大乳房曾经的尴尬·008女人的乳房是怎样挺起来的·0102.谁在偷窥你的乳房罩杯的秘密·013性别是怎样产生的·017乳房如何成为女人的性征·021大乳房是怎样炼成的·025谁在偷窥你的乳房·029如何促进乳房的良好发育·0353.拿什么吸引你的眼球卖票房还是卖乳房·038乳房崇拜的历史·042乳房崇拜的生理基础·047拿什么吸引你的眼球·051吸引眼球的代价·0534.罩住的,不仅是风景胸罩的历史·056从实用到个性释放的审美哲学·060罩住的,不仅是风景·064胸罩的现实隐患·069如何鱼和熊掌兼得·0745.不是每种发育都有美好回忆奇异的发现·080女人的“亲密伴侣”——乳腺增生·083不是每种发育都有美好回忆·085如何察觉乳腺增生·089性生活对乳腺有什么影响·093适量治疗是关键·096未雨绸缪是根本·0996.哺乳之下的隐忧皇帝为什么吃不到太后的奶·102让我欢喜让我忧的本能释放·106哺乳之下的隐忧·109自己是最好的医生·112两大法宝定乾坤·115母乳喂养好处多·1177.小毛病,大问题一场不该发生的悲剧·121不可轻视的乳腺纤维瘤·124容易受伤的“白骨精”·128小毛病,大问题·132一刀斩除是非根·1378.“波涛汹涌”不是女人的“专利”从相扑手的乳房说开去·140令人尴尬的“发育”·144“波涛汹涌”不是女人的“专利”·147盲目进补,三思而后行·151合理治疗,重塑男人本色·1549.溢红,可不能轻视为什么哺乳是女人的“专利”·157不该出现的乳头溢液·160五大法宝鉴别乳头溢液·165溢红,可不能轻视·168乳头溢液的罪魁祸首·171因人施治的手术治疗·17510.拯救乳房,更要拯救心灵“天尽头,何处有香丘”·177女性第一“杀手”——乳腺癌·181乳腺癌有什么特征·184谁最“亲近”乳腺癌·189拯救乳房,措施得当是关键·194拯救乳房,更要拯救心灵·20111.谁动了你的乳房吸引眼球的秘密武器·214完美乳房的标准·217谁动了你的乳房·222三管齐下,完美乳房不是梦·225“亡羊补牢”需适可而止·22912.女人,“挺”不容易林志玲“盐水门”事件·234隆胸的历史'237三大隆胸方法的利弊观·241假体填的材料是什么·246如何选择合适的假体·249后期维护更重要·25413.大有大的难处谜一样的亚马逊女战士·257大有大的难处·262巨乳症为何越来越多·267手术可除重负·273主要参考文献·279后记·280

<<不让乳房生病的智慧>>

章节摘录

罩住的，不仅是风景曾几何时，一项针对多个国家女性的乳腺癌调查显示：日本女性乳腺癌发病率最低，美国女性乳腺癌发病率最高。

这是为什么呢？

于是，发动调查的美国疾病研究所展开了研究。

很快，结论呈现在人们面前——除众多生活、饮食、遗传因素外，一个非常重要的原因是：日本女人并不热衷戴胸罩或没有戴胸罩的习惯，相反，美国女人对胸罩情有独钟甚至变了花样地佩戴各式性感胸罩。

于是，美国疾病研究所得出结论：长时间戴胸罩容易诱发乳腺癌，其原因在于胸罩压迫胸部并造成胸部淋巴液流通不畅。

可见，当胸罩为女性带来一抹亮丽的风景时，也会带来疾病困扰。

其实，风情万种的胸罩罩住的不仅是风景，也是隐忧！

专家早就指出，乳房应处于自然静止状态，过小或过大的胸罩都不利于乳房的健康。

如果胸罩过小，显而易见的事实是它会束缚乳房的正常发育——血运不畅、淋巴回流受阻、乳腺组织外压受损，进而会带来乳头内凹、乳腺堵塞及乳房疼痛等，甚至乳腺病、乳腺炎、乳腺癌。

问题还远远不止这些。

在医院门诊经常有一些年轻女性诉说自己肩部不适，尤其是肩背部酸痛、胸闷、头晕、头颈部旋转时有针刺感，而检查多发现肩、背部肌肉有不同程度的老化。

临床上将这类症状称为“胸罩综合征”。

那么，“胸罩综合征”的病因及发病机制是什么呢？

“胸罩综合征”的病因在于长期使用窄带式的胸罩或胸罩尺寸偏小、穿戴过紧——这样的胸罩使皮肤好像戴上了一道细铁丝，当人体连续活动时，上肢肩部肌肉不断运动，而胸罩则在肌肤的很小范围内频繁地摩擦，时间长了，就可使肌肉过度疲劳、血液循环障碍而发生老化，因此带来酸痛不适、头晕、头颈部旋转时有针刺感等感觉。

此外，过紧的文胸很容易对胸口造成压迫，进而对心肺功能造成影响，产生胸闷、气促、呼吸不畅等。

。

过小会带来隐忧，胸罩过大时同样如此。

胸罩过大时，乳房在里面像没有束缚的兔子上下蹿动，这会带来什么不良后果呢？

首先，过于晃动的乳房会与胸罩频繁摩擦，这会造成乳房皮肤的摩擦伤甚至皮肤皴裂、老化；其次，乳房没有足够的支撑力，难免会因为重力作用而出现下垂，这样的后果对于爱美的女性来说无异于一个巨大打击；再者，这也会导致乳腺增生等乳腺疾病。

可见，当中庸之道风行了几千年的时候，在胸罩的大小选择上同样应该遵循这一亘古不变的真理：不能过小，也不能过大。

不仅是大小不当会带来种种健康隐患，而且胸罩的选择及佩戴不当也会带来种种意想不到的危害。

时下，市场上胸罩的种类很多，有用泡沫作填充的，有胸罩和束腰腹带等合一的多功能胸罩，也有无带型、里肩型和露背型等。

尽管种类繁多，但可以简单地分为“坎肩式”与“背带式”两大类。

前者是传统“紧身”的变种，既瘦又平，不利于乳房的生理卫生，倘若长期使用难免会给乳房带来这样那样的危害，所以应该尽量避免使用；而后者分为平坦形、外凸形和锥状形等数种，其中外凸形和锥状形较适合乳房的生理，应该得到女人的厚爱。

此外，胸罩的材料也各不相同，有棉布制品，有尼龙制品，也有的确良制品。

显然，尼龙制品和的确良制品都不利于健康——既不柔软也不通风，处于那样的环境下乳房岂不是要“闷”出病来？

所以，在材料选择上应选择柔软、透气好、吸湿性强的棉布制品的胸罩。

问题还不限于此。

比如，有的女性为了保持乳房形状，晚上睡觉的时候也舍不得摘下胸罩。

<<不让乳房生病的智慧>>

不客气地说，如此“呵护”，乳房是百害而无一利。

靠束缚来维持乳房形状本身就是个错误的认识，所谓有张有弛，乳房一天到晚都得不到“休息”，怎能保持最好的状态？

更关键的是，长期束缚的结果很可能是乳腺功能紊乱甚至是器质性病变如乳腺增生。

再如，有的女性为了充分发挥肩部的裸露美而长期使用窄吊带的胸罩，这又有什么危害呢？

窄吊带的长期捆绑很容易勒伤皮肤甚至压迫肩部血管、神经，结局可想而知，当女人在抱怨肩部酸痛难忍的时候，不妨看一看绑在肩部的元凶——窄吊带。

所以，很多专家呼吁：女人应交替使用窄吊带胸罩和宽吊带胸罩而不要一味地选用窄吊带胸罩，而且多给乳房一些“休憩”的机会吧——睡觉时不要使用，在家不出门或不迎接客人时，也可以考虑少使用，这样可以解除或缓解其对胸部的束缚。

一项针对随机抽取的1000名女性的调查显示，79.3%的女性佩戴文胸不科学，主要集中表现在长时间佩戴、束胸过紧和不进行调整等，与此同时，患“文胸综合征”的疾病的女性也逐渐增多。

P64-66

<<不让乳房生病的智慧>>

后记

曾几何时，当爱美之风成为一股时代潮流时，乳房，特别是女性的乳房，便再也离不开人们的视线，人类开始前所未有地重视乳房，乳房被赋予健美、性感、妖艳等种种富于时代气息的意义，并体现在生活中的方方面面，诸如美胸、丰胸、隆胸、乳房整形等曾经躲躲藏藏的词语频频堂而皇之地出现在人们的视野之中。

这实在让人眼花缭乱，也实在让人担忧！

不得不说，追求美本无可厚非，追随潮流也是大势所趋，但过分追求之下难免会淡化乳房的本来面目而忽视乳房的生理意义，并不可避免地会带来种种健康隐患——乳腺癌的发病率呈直线上升就是很好的例证。

有鉴于此，很早就想写一本乳房科普书籍——系统地介绍乳房的常识、生理、疾患、美容等各方面的知识，以让读者对乳房有一个全面而科学的认识。

更为重要的是，通过针对性的提醒与建议，好让一些对时尚潮流盲目跟风的读者加强医学知识底蕴，从而纠正不正确的观念，起到“拨乱反正”的作用。

终于，我开始了漫长的写作。

在写作的过程中，我力求时时注重现实性与趣味性，因为唯有如此，才能让读者在轻松愉快的氛围中增进知识、加深认识。

显然，这不是一件容易的事情——让读者微笑着有所收获，终归是我的最大愿望！

而且，本书瑕疵之处在所难免，恳请各位同行和读者商榷指正。

值得庆幸的是，在写作的过程中，我得到了很多人的帮助，在此，衷心感谢那些给予帮助的各位长辈和老师。

首先，感谢我的研究生导师、华中科技大学同济医学院附属协和医院乳腺外科中心主任黄韬教授，并感谢广东旅游出版社的编辑，因为正是你们的指点和帮助，我才得以顺利完成这本书的写作。

其次，感谢我的父母和姐姐、哥哥，并感谢我的妻子，因为家人的支持给了我极大的信心和鼓舞。

此外，感谢我多年的挚友李光明、万义云、夏光明、林爽涇、易敏、陈宏文、李文兵、喻军华等人，特别要感谢倪志，因为在写作的过程中，倪志提供了很多具体帮助。

最后，感谢我的领导和同事马淮建、刘艳，谢谢你们在工作上和生活上无微不至的照顾与帮助！

柯茂林

<<不让乳房生病的智慧>>

编辑推荐

《不让乳房生病的智慧》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。

<<不让乳房生病的智慧>>

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>