

乳房那点事儿



[乳房那点事儿 下载链接1](#)

著者:歌小言

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787553754789

本书为读者介绍了乳房的基本健康知识、从古至今的乳房文化、人们对乳房的一些误解等；然后讲解了乳房的生理结构及其变化、胸罩和乳房的关系、如何挑选出适合自己的胸罩等；并为读者悉心分析了从婴幼儿到更年期乳房的变化和注意事项；还分享了乳房的健康饮食、运动、护肤等方法；最后讲解了乳房健康自检方法，预防乳腺增生、乳头内陷、乳腺炎、乳腺癌等的常识和方法；全书致力于为读者塑造健康而又美丽的乳房。作者语言幽默风趣，行文流畅，几乎一气呵成。

作者介绍:

歌小言，女，85后，毕业于南京医科大学，曾为妇产科医生，后从事出版工作，在人民军医出版社担任责任编辑，专注于医学、养生保健等领域，先后编辑出版了《漫画中医》系列丛书、《极简茶饮》、《超人日记》等。现在为自由撰稿人。继由编转写，她开发出自己在医学领域的独到分析与见解的潜力后，便立志于挖掘“科普君”身上的幽默感，企图把它打造成人人爱爱的全民偶像。

目录: Part 1 与胸有关的数字

PART2 乳房的真相聪明早教篇

第一节 黄金三角点与黄金法则

第二节 乳房的文化

1 远古时期

2 中世纪末期

3 20世纪20年代

4 20世纪50年代

5 20世纪60年代

6 20世纪70年代

7 21世纪

第三节 大胸围有大智慧？

第四节 乳房不对称是病吗？

1 这是为什么呢？

2 一大一小会怎样？

3 怎么办才好？

PART3 乳房什么样儿？

第一节 从里到外看乳房

第二节 你是哪种胸形？

第三节 乳房是如何长大的？

第四节 男性也有傲人双峰

PART4 胸罩，乳房的小外衣

第一节 小胸罩，大学问

第二节 成败皆胸罩

第三节 选对你的绝世好Bra

1 胸围对照表

2 一种乳房，一种胸罩

3 选择胸罩的标准

第四节 不正确的Bra习惯

第五节 束胸衣，美到无法呼吸！

1 束胸衣对人体的影响

2 束胸衣的历史变迁

3 中国内衣的历史变迁

第六节 胸罩与大便不得不说的事

第七节 穿对衣服，让胸更美！

1 大乳房女性

2 小乳房女性

3 短脖子女性

4 矮胖的“圆妹子”

5 壮硕的“女汉子”

第八节 胸上添花，给乳房加配饰

1 乳房大的女性

2 乳房小的女性

PART5 乳房的一生

第一节 女宝宝的“青春期”

第二节 青春期“挺美”

第三节 乳房的“经前综合征”

1 乳房胀痛原因

2 用自己的手，止自己的痛

第四节 怀孕让乳房变得更大？

1 怀孕以后乳房的“变脸”过程

2 孕期是丰乳美胸的好时机

第五节 母乳喂养Yes or No？

第六节 乳汁的真相

第七节 隆乳与哺乳可兼得吗？

第八节 向更年期老态说不

1 乳房没有奇怪感觉的时候

2 乳房有奇怪感觉的时候

PART6 “辣”而有道

第一节 美丽乳房吃出来

1 葫芦巴

2 当归

3 苜蓿芽

4 南瓜

5 黄豆

6 其他丰乳食物

第二节 让赘肉造福罩杯

第三节 木瓜丰乳？别闹！

第四节 丰乳运动小课堂

1 核桃钳子

2 体操快车

3 哑铃运动

第五节 空气、阳光、海水和你的乳房

1 关于空气

2 关于阳光

3 关于海水

第六节 给乳房化化妆

1 乳房的美丽盟友

2 乳房日常护理的美计划

第七节 更专业和需要花更多钱的

1 电刺激法

2 激光疗法

3 电离子导入

PART7 保护你的乳房

第一节 乳房，自检有道

第二节 寂寞的乳房会增生？

第三节 别让你的乳头陷下去

1 乳头内陷的原因

2 乳头内陷的危害

3 原发性乳头内陷的保守疗法

4 缓解乳头内陷的其他方法

- 第四节 当心，乳腺也会发炎
- 第五节 乳腺癌，惹不起躲得起
 - 1 怀孕与乳腺癌
 - 2 抗癌食物大推荐
 - 3 中药与癌症
 - 4 抗癌营养品
 - 5 乳腺癌的危险因素
 - 6 真假“乳腺癌”
 - • • • • [\(收起\)](#)

[乳房那点事儿_下载链接1](#)

标签

科普

歌小言

养颜

健康

丰胸

逗比

美容

漫画

评论

图文并茂，有趣生动，既是一本实用的保健书，又是一本好玩的漫画书呢

内容有趣，漫画可爱。好一本逗比的科普漫画2333333

[乳房那点事儿 下载链接1](#)

书评

[乳房那点事儿 下载链接1](#)