

女性乳房护理的八大禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/474/2021_2022__E5_A5_B3_E6_80_A7_E4_B9_B3_E6_c67_474879.htm

女性健美的重要标志之一，就在于健美的乳房耸起所形成女性健美的重要标志之一，就在于健美的乳房耸起所形成的外部体形曲线美。那么，怎样才能养护好乳房，并达到健美呢？不少女性缺乏乳房护理知识，结果不仅没有科学地加以养护，反而刺激，伤害了它，造成不良后果。以下就是乳房养护过程中的禁忌：这一点要特别注意。乳房受外力挤压，有两大弊端：一是乳房内部软组织易受到挫伤，或使内部引起增生等。二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌下垂等

。MM如何修炼一对健康的乳房 有些少女常常不配戴乳罩，认为乳房未长成，故不必戴乳罩。其实想错了，若长期不配戴乳罩，不仅乳房易下垂，而且也容易受到外部损伤。只要乳罩配戴合适，就不会影响乳房的发育，有利无害。饮食可控制身体脂肪的增减，营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品，可使身体各部分储存的脂肪丰满。乳房内部组织大部分是脂肪。乳房内脂肪的含量增加了，乳房才能得到正常发育。有些女青年，一味地追求苗条，不顾一切地节食，甚至天天都以素菜为主，结果使得乳房发育不健全，干瘪无形，那么其他养护措施也就于事无补了。适当做些丰乳操，轻度按摩可使乳房丰满，。做丰乳操是实施乳房锻炼的措施之一，这对于乳房组织已基本健全的女性是十分重要的。实际上锻炼的本身并不能使乳房增大，因为乳房内并无肌肉。锻炼的目的是使乳房下胸肌增长，胸肌的增大会使乳房突出

，看起来乳房就大了。少女正处在生长发育的旺盛时期，卵巢本身分泌的雌激素量比较多，如果选用雌激素药物，虽然可以促使乳房发育，但却同时潜伏着一些极不利的危险因素。女性体内如果雌激素水平持续过高，就可能使乳腺、阴道、宫颈、子宫体、卵巢等患癌瘤的可能性增大。常用的雌激素有苯甲酸雌二醇、乙烯雌酚等。滥用这些药，不但易引起恶心、呕吐、厌食，还可导致子宫出血、子宫肥大，月经紊乱和肝、肾功能损害。健美乳房常用的丰乳膏一般都采用含有较多雌性激素的物质，涂抹在皮肤上可被皮肤慢慢地吸收，进而使乳房丰满、增大，短期使用一般没有什么大的弊病。但如长期使用或滥用，轮换使用不同类的丰乳膏就会带来以下不良后果。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com