

豐胸

天氣回暖，又是重投陽光與海灘的好時機。相約姊妹們一同挑選泳衣，逛了半天，仍是兩手空空！我問何解，Ada 答：「合眼緣的款式只適合較豐滿的身形，而我，一向平胸見稱，所以選不到心水泳衣。」

那邊廂 Maggie 答：「我更慘，一向胸形豐滿，不知何解產後美胸消失，換來的只是一層皺皮，穿上心水泳衣，簡直心痛到死。其實何解胸部會不長肉？又，為什麼原本豐滿的，怎麼會出竅離體，只剩層皮？」

我答：「胸部萎縮的原因是：乳房屬脾胃經，乳頭屬肝經，產後因大量失血，以及懷孕過程中母體需要提供胎兒大量的鈣質，以致損耗了腎氣，使肝腎氣血不足。同時脾統血，受納水谷，製造營養，亦管乳房肌肉，產後失血，若加上沒有好好調理脾胃功能，便會造成肌肉萎縮和氣血虧損，因而使乳房出現皮還皮，肉還肉，皮膚鬆皺起紋而內裡空空洞洞的。最慘是產後減肥不當，進一步令到脾胃、氣血虛損，乳房便會走樣。」

胸部不長肉的原因：

結構：背部肌力弱，直接導致作為身體中軸脊骨的不正。脊骨是由 24 塊小骨頭連接而成的，關節很多，背部肌肉力減弱，加上地球引力的作用很容易讓肝、腎虧損的人形成駝背。這些人全身肌肉的均衡遭到破壞，胸部和臀部下垂，形體變壞。

不當的節食減肥：如蛋白質攝取不足、不吃油、不吃肉，雖然令體重減下來，但對身體造成了一定的傷害。節食令氣血受到損傷，所以胸部因為氣血虛就變小了。

運動傷害：適當的運動有助於乳房的健美，過量的運動或運動時不注意內衣穿戴則可能傷害乳房。有些人運動時會感到胸罩十分累贅，因此不戴胸罩，這樣容易使胸部曲線走樣。特別是跑步、跳繩等，運動時更要注意保護胸部，避免胸部下垂。」

Maggie：「那麼我們該怎麼辦？」

解決辦法

一. 內服中藥強化與調節肝、脾、腎三臟，全面補充女性所需的營養元素，通過養巢補腎來調節女性雌激素的分泌，使女性荷爾蒙得到平衡，就能讓乳腺細胞年輕活躍。但要注意一點

是服用中藥或豐胸食療不能保證藥效能夠全部被乳房吸收，所以還可使用針灸。

二. 可使用針灸，促進血液循環，將吸收的中藥及食物營養引導至胸部，從而幫助胸部成長。針灸亦能刺激經絡穴位，調理臟腑功能，增強腎的精氣，刺激女性腺體和內分泌，命令腦垂體釋放激素，使乳腺細胞增長，同時作用於卵巢，反饋性啟動乳腺細胞，促進乳房發育。

食療

歸耆雞湯（1 人份量）

材材：當歸 5 錢、北芪 8 錢、雞腿 1 隻、鹽適量

做法： 1.雞腿洗淨，切塊，備用。

2.將雞腿及北芪放入鍋中，加入適量清水，以大火煮開，然後轉慢火煲 45 分鐘。

3.放入當歸，煮約 15 分鐘，最後加適量鹽調味即可。

功效：當歸味甘辛、性溫，可補血、調經，對氣血虛弱引起的胸部發育不良，具有很好的調理作用。同時當歸還可改善面色蒼白、黃褐斑和粗糙皮膚等問題。北芪補氣，女性只要氣血通順，月經正常，也能促進乳腺分泌健全，達到豐胸效果。此食療能促進乳房內部組織的生機與活力，促進乳房增長及發育，使乳房更加豐滿、同時更具彈性。