

## 豐胸解碼

一到炎夏，又是穿著比堅尼與陽光海灘玩遊戲的好時機。近日要求豐胸的人絡繹不絕，但謬誤多多，所以，正確的豐胸知識，實在不容忽視。

### 豐胸誤點

一. 木瓜豐胸：乳房的大小和脂肪有很大的關係。其實許多女性在減肥瘦身的過程中，都有過這樣的經歷，就是身上的脂肪並沒有減掉多少時，反而首先就感覺到乳房明顯的縮少了。這是因為乳房其實和脂肪有關的，所以既然木瓜中含有能分解脂肪的木瓜酵素，也就意味著木瓜其實能起到減肥瘦身的效果，因此進食木瓜只可能會縮小乳房，而不可能會有豐胸效果。

二. 濫用「豐胸膏」：一般豐胸膏都採用含有較多雌性激素類物質，塗抹在皮膚上可被皮膚慢慢地吸收，進而希望使乳房豐滿、增大。除了希望歸希望外，如長期使用或濫用，很可能會導致女性月經失調、皮膚萎縮變薄、肝臟酶系統紊亂、膽汁合成減少和形成膽固醇結石等不良後果。

三. 濫用激素類藥物：如果選用合成雌激素藥物，雖然可以促使乳房發育，但卻同時潛伏著一些極不利的危險因素。濫用這些藥，不但易引起噁心、嘔吐、厭食，還可導致子宮出血、子宮肥大，月經紊亂和肝、腎功能損害。如果女性體內雌激素水準持續過高，就可能使乳腺、陰道、宮頸、子宮體、卵巢等患腫瘤的可能性增大。

### 健康而有效的豐胸方法

針灸：針刺鷹窗穴、乳根穴、壇中穴、大包穴和足三里等穴，佐以艾灸，便有助加強胸部局部的氣血循環，同時提升脾胃功能。隔日一次，七次為一療程。

頻率電磁療：選用修補細胞與豐胸的頻率，在局部使用頻率電磁療，導入骨膠蛋白原液，可瞬間滲透胸部細胞組織，扁平的細胞便個個充盈，扁平的乳房就可飽脹渾圓。

食療：

### 淮山豬蹄豐胸湯（2 人份量）

材料：豬蹄 2 隻、花生 2 兩、淮山 2 兩、紅棗 10 枚

做法：

- 1.紅棗洗淨去核，其餘材料洗淨。
- 2.豬蹄洗淨，切半併入水氽燙 5 分鐘，再撈起以冷水洗淨去油，備用。
- 3.將適量清水注入鍋中，放入所有材料，大火煮 10 分鐘後，轉小火燉 3 小時即可。

功效：豬蹄通乳之功，可用於腎虛所致的腰膝痠軟和產婦產後缺少乳汁之症，而且富含膠原蛋白質，它在烹調過程中可轉化成明膠。明膠具有網狀空間結構，它能結合許多水，從而增強胸部細胞生理代謝，並有效地改善機體生理功能，和使皮膚細胞得到滋潤。花生脂肪和蛋白質含量高，有促進胸部發育的作用。淮山補脾、潤肺，肺在胸部，而且脾胃比較好的人胸部發育也較佳，所以淮山有助豐胸。紅棗可促使脾胃功能正常、補血，血氣豐沛乳房自然就會發育更好。

本草醫藥坊