

豐胸

天氣炎熱，大夥兒計劃搞個沙灘派對。一向酷愛水上活動的 Queenie 突然沉靜起來，大家關心地問 Queenie 發生何事？Queenie 靜靜地和我耳語：「其實我都想找你急救。」

Queenie 表示：「冬天時吃多了，胖了 8 磅，見夏日將致，急劇減磅，節食、運動全方位進行，怎料磅數已回復昔日的記錄，但胸脯變得扁而鬆，腰肢、大腿與臀部線條依然粗獷，於是我放鬆給自己吃過痛快，情況更劣，胸脯依然平坦，反而腰肢卻多了個米芝蓮。」

我答：「乳房的健康與美麗為每一個女性所關注，它是女性第二性徵，主要由乳腺和脂肪組成，其中脂肪佔 3 分 2，腺體佔 3 分 1，脂肪的多少決定乳房的大小。胸部扁平的原因主要是由於乳腺發育不良、胸部脂肪缺乏或產後哺乳形成乳房下垂，導致乳房部位脂肪喪失所致。」

乳房組織不良的原因

- 1.肝氣鬱結：**這類人易怒，憂鬱，乳房經絡不疏通，胸部接收氣血不足，胸部就會外擴、鬆弛、下垂，長久可會出現生理周期前乳房脹痛，產後乳汁分泌不足和乳房起硬塊等。
- 2.腎精缺乏：**『腎藏精』，是指女性生殖系統是在精氣的呵護下逐漸發育成熟的。由於長期過勞或調攝不當，損傷腎精，會導致腎氣不化，沖任失調，氣滯阻絡，瘀聚於乳房，令乳房發育不良。
- 3.脾胃虛弱：**脾主肌肉，亦是後天之本，主管人的消化和吸收，如果後天營養不良或不均，胸部發育受到影響是必然的事。因此，有些人盲目減肥會令月經失調，胸部縮水，因為胸部的脂肪被吸收到其他必須要脂肪的地方去了，結果想瘦的地方沒瘦下來，不想瘦的地方就瘦了，甚至令胸部下垂，線條盡毀。
- 4.不良姿勢：**很多 OL 往往不由自主地塌腰，或左倚右靠，從而增加腰椎的負擔，阻礙血液循環，進而影響到胸肌的健康，甚至把脊椎也拉成 S 形，造成高低肩，那乳房自然也會有高低，視覺上造成一側的胸部下垂。

Queenie 急忙追問：「那我可以怎麼辦？」

我答：「以中醫針灸佐以磁療豐胸。」

針灸：針刺乳根、足三里、豐隆及三陰交等穴，佐以強高斯生物醫療磁放於臄中、關元和湧泉等穴，配合艾灸，留針與磁 30 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。可疏暢身體經絡之氣，加速乳房血液循環，增強乳房各組織細胞的活力，調節人體內分泌功能，再度激發乳腺，促使乳房內的脂肪細胞積極吸收血液中的游離脂肪酸，以達到豐胸的目的。適合荷爾蒙分泌不足、先天胸部

發育不良與遺傳因素等產生的平胸或乳房偏小，以及哺乳後乳房萎縮、鬆馳、下垂和服用某些藥物導致乳房回縮等胸部不完美者。

天草醫藥坊