

## 健康豐胸

乳房是女性第二性徵的體現，大小適度、形態正常的乳房是婦女體態健美的標誌之一。若胸部太小，不但會影響線條美，打擊自信心，還反映到機體不足。

從中醫角度，胸部豐滿有以下兩個原因：

1. 經絡暢順，循行胸廓和乳房的經絡包括：任脈、腎經、肝經、脾經、胃經、膽經、心包經和肺經等，上述隨便一條經絡堵塞，循環不暢或營養不良等，都有機會造成胸部發育不良。
2. 臟腑調和，反過來說，假若所屬經絡的臟腑如：腎、肝、膽、脾、胃、肺、心包（心臟外的包膜）、生殖系統等隨便一組臟腑出現功能失調或氣血虛弱，都會引致所屬經絡的病變，繼而出現胸部發育不良。若果經絡和臟腑皆見良好，但營養失衡，都會導致扁平胸的情況出現。

針灸是健康而有效的豐胸方法：針刺鷹窗穴、乳根穴、壇中穴、足三里和三陰交等穴，佐以艾灸，隔日一次，7次為一療程，便可加強胸部局部的氣血循環，同時補氣養血，改善各臟腑功能。

本草醫藥坊