

EASY 300 Perfect Your Breast
丰胸大全

颜琰 著

快和A-CUP挥手告别吧！

丰胸大全300招，招招是“大”计喔！

你的“波”涛“胸”涌，它来EASY搞定！

农村读物出版社

丰胸300招，凸显媚力无穷

从最TOP的手术
到最DILY的运动和美食
再加上超级MASSAGE和穿衣魔法
让你的CUP指数连连攀升
轻松实现你“傲人胸襟”的梦想！



策划 动静国际

ISBN 7-5048-4566-3



9 787504 845665 >

定价：36.00元

图书在版编目（CIP）数据

EASY300丰胸大全 /颜琰著. —北京：农村读物出版社， 2004.9
ISBN 7-5048-4566-3

I.E... II.颜... III.乳房－健美－基本知识
IV.R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第093458号

EASY 300 Perfect Your Breast
丰胸大全

作　　者：颜　琰　　**摄　　影**：王　婧　陈　丽
文字润饰：刘　婧　　**美术总监**：王　婧
封面设计：陈　丽　　**内页设计**：段　玉

出 版 人　傅玉祥
责任编辑　杨桂华
出　　版　农村读物出版社（北京市朝阳区农展馆北路2号　100026）
发　　行　新华书店北京发行所
印　　刷　中国农业出版社印刷厂
开　　本　889mm×1 194mm　1/24
印　　张　8
字　　数　160千
版　　次　2005年1月第1版　2005年1月北京第1次印刷
印　　数　1～10 000册
定　　价　36.00元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）



EASY 300 Perfect Your Breast
丰胸大全

颜琰 著

快和A-CUP挥手告别吧！

丰胸大全300招，招招是“大”计喔！

你的“波”涛“胸”涌，它来EASY搞定！

农村读物出版社

丰胸300招，凸显媚力无穷

从最TOP的手术
到最DILY的运动和美食
再加上超级MASSAGE和穿衣魔法
让你的CUP指数连连攀升
轻松实现你“傲人胸襟”的梦想！



策划 动静国际

ISBN 7-5048-4566-3



9 787504 845665 >

定价：36.00元

颜琰 著

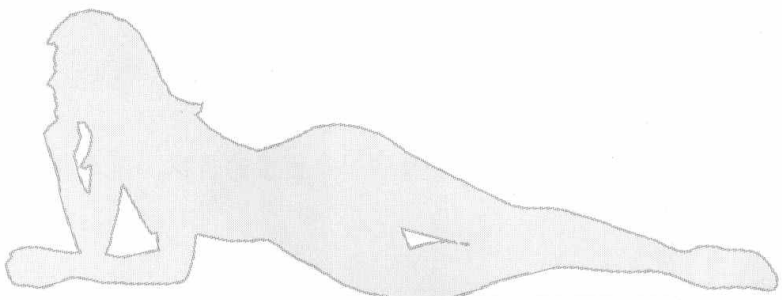
EASY 300 Perfect Your Breast 丰胸大全

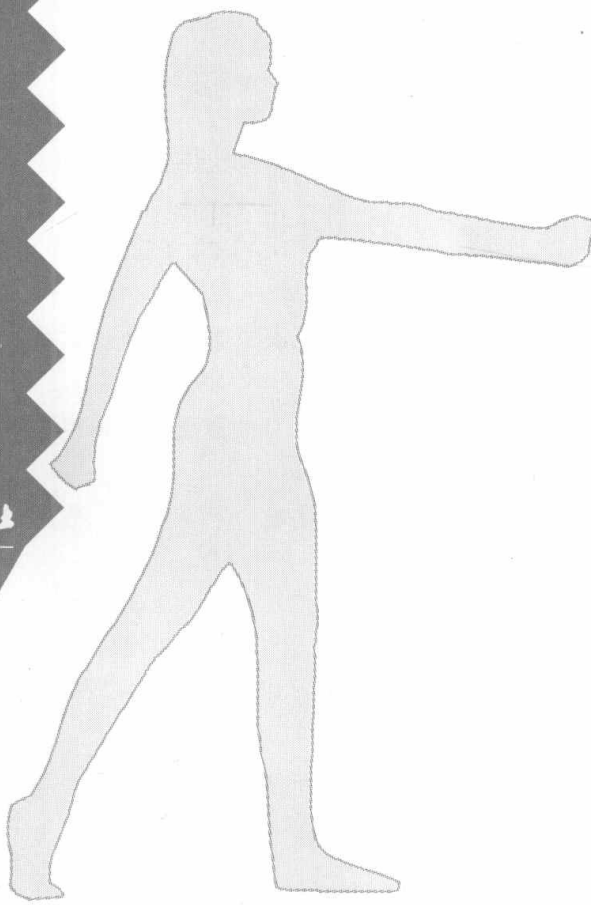
快和A-CUP挥手告别吧！

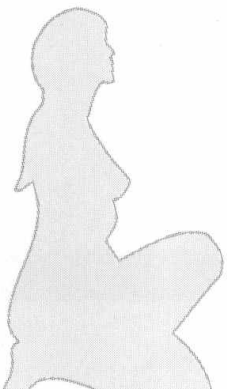
丰胸大全300招，招招是“大”计喔！

你的“波”涛

版社







作者序

和肤若凝脂、身段似柳是完美女人的必备条件一样，要成为百分百的女人，拥有高耸挺实的“玉女峰”也是至关重要的，而且双乳最能体现出“女人味”。然而受先天遗传、后天饮食、内分泌以及精神状况等众多因素的影响，有很多女性胸前平平无奇。虽然乳房大小和身体健康的好坏关联不大，但是胸部不够丰满，女人味就会大打折扣，有甚者被人家在背后比喻为“飞机场”或是“平胸三姨太”，心里更不是个滋味。

所以对于女人而言，丰胸美乳的愿望是绵绵不绝的。因而，市面上的大小美容丰胸机构就铺天盖地开设出来，名目繁多的丰胸产品和丰胸手段也层出不穷，令人目不暇接。然而你所见的、所知道的很有可能是美胸方式中的林中一木或是沧海一粟哦。有更多的选择，你就有更多

作者序

的机会和更大的可能让自己成为“挺女人”一族。为此，我们网罗了时下的各种丰胸方式和手段，编写了这本《EASY300丰胸大全》，300招哦！丰胸的秘笈丰富得让你吃惊吧！再来看看内容，我们当然为您将时下最为流行的丰胸方式尽收书中，但我们更注重美与自然的完美结合。我们秉承从日常点滴轻松做起的丰胸美体理念，从日常生活作息、日常饮食、日常运动和日常穿着等几个方面为您设计了一整套的丰胸程式，您不需要花额外的时间、精力和钱财，潜移默化之中就能实现美胸之愿。

超自然的方式才有超自然的效果哦！《EASY300丰胸大全》为您的健康美胸大业做导航，让您从此和“AIRPORT”挥别，轻松步入无限春光在胸前的行列！

Preface

目录

各种流行时尚的丰胸方法满足喜欢猎奇的美眉心理，将最现代的科技产品如超声波、微电脑应用于您伟大的丰胸事业之中；还有最新潮的假体隆胸术、乳房上提术，最奇异的点穴、针灸、喷剂、贴片……饶有趣味的丰胸，给你最新鲜的感受，“凸显”你的性感指数。

流．行．丰．胸．法

矽凝胶假体隆胸

注射矽胶隆胸

自体脂肪丰胸

乳房上提术

喷剂丰胸

贴片丰胸

美乳口服液丰胸

水晶开穴美胸

针灸丰胸

目录

将丰胸溶入自己日常的生活和行为当中，轻松的快乐丰胸、亲吻丰胸、健眼丰胸、牙签刺激脾胃、木梳梳乳，让心情做主，每天都尝试不同的丰胸法，让丰胸成为你的一种生活乐趣，帮你不费吹灰之力就能化平坦为丰润。

日.常.轻.松 丰.胸.法

坐姿丰胸

卧姿健胸

海藻浴丰胸

亲吻丰胸

木梳梳乳丰胸

乳沟化妆丰胸

玫瑰滋养胸膜

赤砂糖胸膜

乳酸胸膜



目录

海鲜、坚果、巧克力、蜂王浆，我们为你推荐最佳丰胸食物，让你的胸部和你一起享受；还有我们为你准备的美味佳肴，营养主菜+滋补汤煲+创意点心+滋润饮品，巧妙的丰胸套餐让你吃出魔鬼般的身材。

饮.食.丰.胸.法

种子坚果食物

笋烧海参

核桃卷肉

凉冻绿豆猪蹄

四宝上汤

蒲公英茶

橙汁鸡尾酒

女人汤

羊乳奶参茶

目录

想要令自己的身材百分百完美，就依靠丰胸运动来帮助你达到目的吧！特效丰胸、挺胸、塑形运动，每一类都列举了诸多运动法，不同的运动方法是为了同一个目的，就是要让胸都变大、变翘、变美。细细雕琢，魔鬼身材就指日可待了！

运．动．丰．胸．法

肘俯胸

踏板曲肘扩胸

鹅摆手

后伸哑铃扩胸

飞鸟姿势

瑜伽姿势

双臂交叠前伸

凵字型上举

跪地转身

目录

纯自然的按摩术有着神奇的丰胸效果，使用按压法、旋转按摩法和轻压法，针对一些特定穴位进行重点刺激，促进血液循环和胸腺发育，可使乳房丰满挺拔，整个丰胸过程自然而舒适，并能长期保持胸部丰满挺拔而不反弹。

特.效.按.摩丰.胸.法

环绕按摩

按摩乳中

8字按摩

手指梳乳

指压膻中穴

按压天溪穴

天竺葵精油通乳

依兰精油美胸

葡萄子精油丰乳

目录

衬垫饱满的内衣，用碎褶、缝线、花边、蝴蝶结等装饰胸颈，衣裙可以再紧一些，穿V形和方形开领使胸部看起来更有型。我们有办法让胸部曲线变得更优美，让你了解衣服丰胸的秘密，使它瞬间就能变得“丰满”。

巧.妙.穿.衣
丰.胸.法

内衣衬垫设计

按摩滚珠胸衣

隐形内衣

理疗文胸

健胸束身衣

裹胸裙

绕颈连衣裙

胸线有打折的泳装

抽领吊带



1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

当我们欣赏身材曼妙的女子时，其丰满的上围可是无法忽视的，而它也已经成为好身材的标志之一。为了成功丰胸，杯罩再大一码、胸围再大一号，让自己拥有令人眼红的魔鬼身材，美眉们可谓是逢招必出，什么流行用什么。其实女性追求上围的丰满，也不完全是为了收集异性欣赏的眼光，有时她们更为在意的恰恰是同性之间的挑剔眼光，女性之间常常会暗地里进行比较。想要傲视群芳，拥有玲珑有致的身材和丰满高耸的胸部，始终是许多女性的一个最隐秘的心愿。再看看自己的胸前阵线，是不是有必要进行一次维新变法呢？

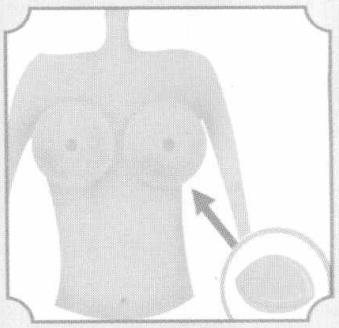
本章正是考虑到喜欢猎奇的美眉心理，介绍了各种流行时尚的丰胸方法，满足你的好奇心，给你最新鲜的感受，“凸显”你的性感指数。将最现代的科技产品如超声波、微电脑应用于您伟大的丰胸事业之中，还有最新潮的假体隆胸术、乳房上提术，最奇异的点穴、针灸、喷剂、贴片……有一种流行的丰胸法就代表着一个新兴的丰胸风潮。不论效果如何，勇于尝试就是最HIGH、最IN的丰胸理念。饶有趣味的丰胸，不仅能让身材好起来，心情也会变得阳光，赶快进入状态吧，快来完成让胸部由平坦逐渐变丰满的“美丽任务”吧！

1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

1 矽凝胶假体隆胸

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★



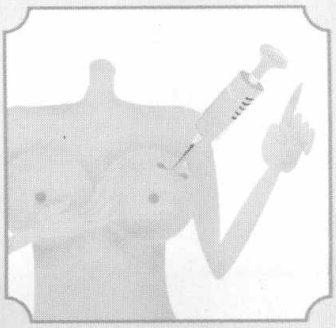
功效：视觉丰胸效果一流，手感略差。

说明：矽凝胶胶囊乳房假体（silicone gel implant）始于1963年，它是通过矽凝胶假体来填充乳房实现丰胸目的。自1992年起，美国食品与医药管理局开始对矽凝胶乳房假体的安全性表示置疑，但是缺乏相关的有充分说服力的病例支持。因此，多数整形外科权威都认为用矽凝胶假体丰胸仍是一种安全的选择，所以它也是全球使用最频繁的隆乳术，帮助数百万的女性实现了自己的愿望。

TIPS：任何外科手术都可能产生并发症或副作用，手术前对这些情况应有心理准备，而且最好要选择正规的大医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

2 注射矽胶隆胸

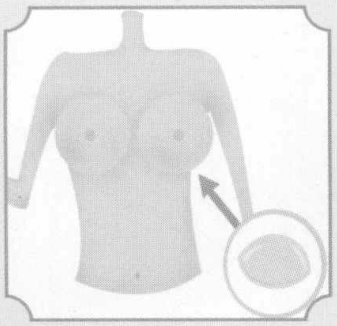
适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★



功效：令胸部瞬间上升1～2个CUP。

说明：丰胸手术中注射矽胶。

TIPS：当时效果比较好，但是维持度不够，一两年之后就有可能出现下垂现象了。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。



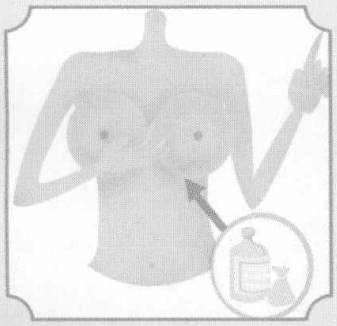
3 水凝胶假体隆胸

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★

功效：视觉丰胸效果一流，手感较好。

说明：水凝胶是新式的乳房假体，它由水及聚多糖化合物组成，没有毒副作用，组织相容性好，而且为三维链状胶冻样结构，所以不容易渗漏，比较安全。就算假体破裂，其水凝胶也可被人体吸收分解，不会造成伤害，而且不妨碍乳腺及胸部的X线检查，所以它是比较理想的乳房假体，但其价格相对较为昂贵。

TIPS：应该选择比较正规的美容整型医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。



4 盐水溶液假体隆胸

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★

功效：视觉丰胸效果一流，手感略差。

说明：盐水型乳房假体，其填充物就是生理盐水，对人体没有任何的毒副或排异作用。但是手术时对于盐水充入量的掌握是很重要的，充注过满，手感会较硬；而充注不足时，外膜会出现皱褶，而且盐水容易随着身体的运动而流动，甚至会发出流水声。手术时还要避免生理盐水受到污染而形成霉菌团，万一假体破裂，受污染的盐水就会对身体造成伤害。

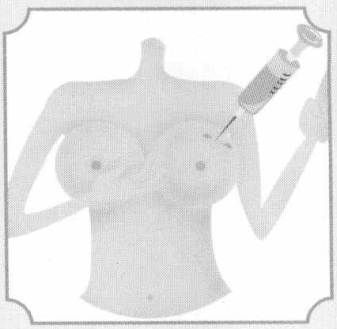
TIPS：应该选择比较正规的美容整型医院进行手术。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

5 注射盐水隆胸

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★
价格指数：★★★★★



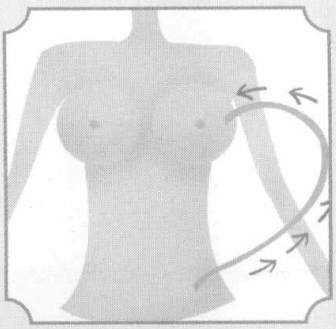
功效：令胸部瞬间上升1～2个CUP。

说明：丰胸手术中注射盐水。

TIPS：对人体的副作用极少，但是价格比较昂贵，也易被人体吸收，维持度不够。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

6 自体脂肪丰胸

适用者：18岁以上乳房发育不全或较小者
不适用者：孕妇及哺乳期过后未满6个月的人
痛苦指数：★★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★★



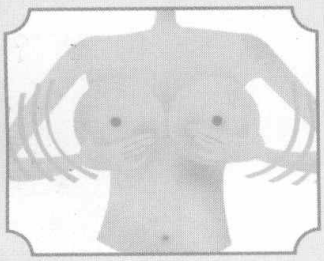
功效：令胸部瞬间上升1～2个CUP。

说明：通过药物，从自体的腹部、大腿等处抽取多余脂肪，清洗之后，再注入乳腺组织下，从而达到丰胸目的。

TIPS：每次注入量应不超过50毫升，而且由于脂肪的液化及纤维化，1～3个月后就应再次注射，以维持丰胸效果。有心、肝、肾、脑、乳腺、皮肤方面的病症，或是某些严重精神、心理障碍的人，或是有过敏史者，手术前一定要做全面的检查。

超声波辅助吸脂美胸

适用者：乳房下垂的女性
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★★

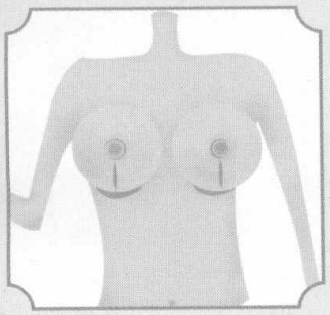


功效：重塑美好胸形。

说明：利用超声波的热效应来达到丰胸目的，塑型效果比较好，而且创伤小，不会留下疤痕，术后也没有什么疼痛感。

TIPS：术后配合使用丰胸霜效果更佳。

乳房上提术



功效：重塑乳房。

说明：乳房上提术是因人而异的，乳房形状、下垂程度和乳晕大小不同，手术的方式也有所差别。可以环绕乳晕切口，也可以沿着乳房皱折或从乳晕底部垂直向下切口。手术往往因为牵动乳晕而造成乳晕扩大，所以还要缩小乳晕。

TIPS：术后可以使用一些品质较好的胸部保养品。

适用者：所有人
不适用者：无
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

9 丰乳霜丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★

功效：加速胸部胶原蛋白的合成，令乳房丰满的同时滋润乳头。

说明：按说明书使用。

TIPS：丰乳霜的丰胸效果因人而异，不过，持之以恒是最关键的。



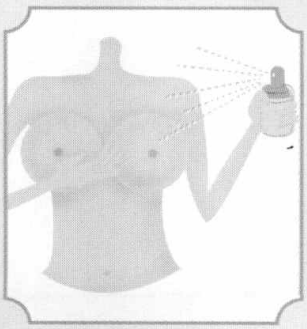
10 喷剂丰胸

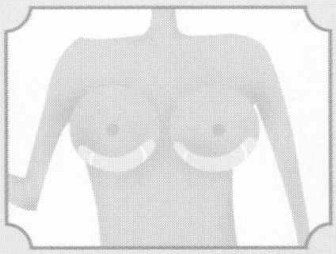
适用者：胸小、胸部略微松弛者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：增加乳房的水分及脂肪含量，令胸部丰满，恢复乳房弹性，并滋润肌肤。

说明：按说明书喷在胸部。

TIPS：喷剂的价位比其他丰胸品要低一些，效果也是因人而异的。





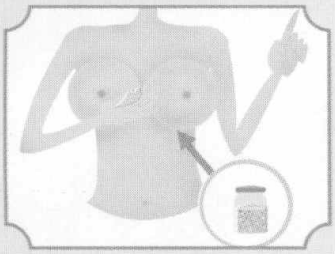
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★

11 贴片丰胸

功效：贴片贴于皮肤表面，贴片中的成分会完全渗入胸部肌肤底层，能够活化乳腺细胞，从而丰满乳房。

说明：将贴片贴于胸部下方即可，洗澡时更换。

TIPS：贴片中的丰胸因素渗入胸部时，肌肤会感觉温热。



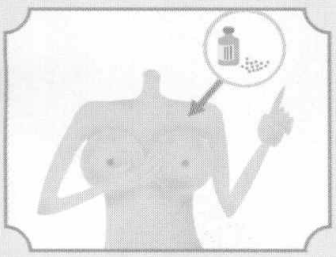
适用者：胸部略微松弛者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★

12 胸部调节啫哩

功效：收紧胸部组织。

说明：每天清晨挤出适量于掌心，涂抹至胸部，并稍加按摩，帮助吸收。

TIPS：凝胶状的质地易被胸部肌肤吸收。



适用者：胸小者
不适用者：孕妇、哺乳期、乳房病患者及12岁以下者
痛苦指数：0
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★

13 丰胸丸丰胸

功效：通经活血，能改善胸部发育不良等症状，令胸部充满有弹性。

说明：按说明书服用。

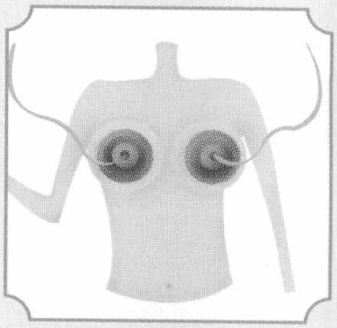
TIPS：丰胸药丸售价不菲，但丰胸效果是因人而异的。

1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

14 反射丰胸器丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★★



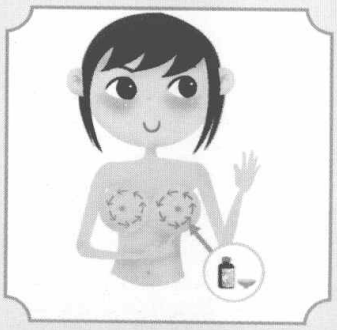
功效：反射丰胸器是通过一吸一排的胸部按摩来加强胸部肌肉运动的，这样能够促进胸部血液循环，刺激脑下垂体分泌，使卵巢雌性激素分泌平衡，从而达到增大海绵体的丰胸效果。

说明：反射丰胸器是通过微电子刺激来促进卵细胞荷尔蒙分泌的，所以比较安全。

TIPS：三个疗程为一周期，代价颇为昂贵。

15 微电脑丰胸器丰胸

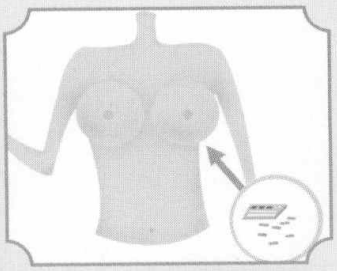
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★



功效：令胸部肌肉恢复弹性，变得丰满。

说明：利用丰胸仪的旋转气流同时配合特制精油按摩胸部，双管齐下。

TIPS：去美容院丰胸前，要几番比较，选择专业水准高的美容院；其次不要盲目追求高价位，因为贵的未必就是适合的。



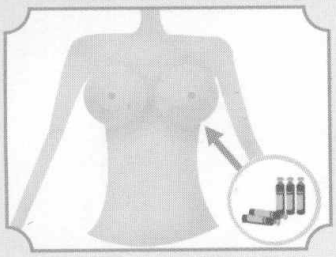
适用者：成年女性
不适用者：未成年女性
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

16 丰胸美乳胶囊

功效：使乳房得到更多营养的支援，能促进乳房发育，使乳房更显丰满。

说明：含有多种女性所需的营养酵母和植物雌性激素。

TIPS：远离儿童，置于阴凉干燥处。



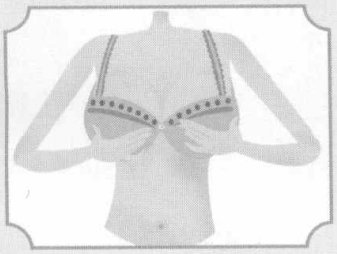
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★★

17 美乳口服液丰胸

功效：通经活血，改善胸部发育不良等症状，令胸部恢复弹性，变得丰满。

说明：按说明书服用。

TIPS：售价不菲，但丰胸效果是因人而异的。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★

18 磁性按摩胸垫丰胸

功效：按摩丰胸垫有凸起的球状矽胶丘与磁点，它们会随着身体的运动按摩胸部，活化胸腺细胞。

说明：按说明书佩戴。

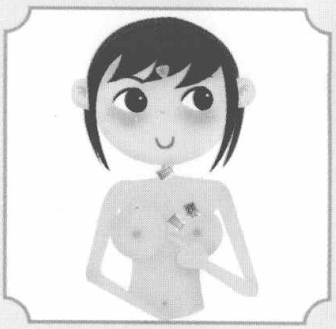
TIPS：胸垫以矽——有机树脂为原料，十分贴合身体，手感真实。

1 流行丰胸法

Pop Methods for Beautifying Breasts

19 水晶开穴美胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★★



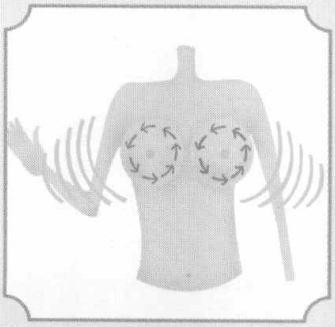
功效：促进血液循环、加速新陈代谢，疏通经络，从而达到美胸的效果。

说明：这是最近推出的一种美胸方法，它结合了音乐的舒缓作用、瑜伽的精神冥想、水晶磁场的神奇功效以及精油的特殊疗效来达到美胸目的。瑜伽的理论认为人体有7个能量中心，7颗不同颜色的水晶石放置于人体的不同部位，共同作用。在水晶开穴后，再用精油涂于胸部，对乳根以及玉堂、神封等穴位进行按摩和刺激，最后再借助仪器提升胸部。

TIPS：水晶美容自古有之，最早起源于法国，是利用水晶的磁场，调高人体的频率，并吸走人体的「负能量」来达到美容效果的。

20 MERRY SPA技术丰胸

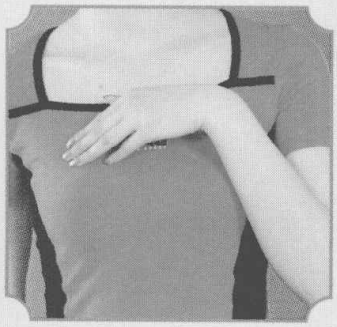
适用者：胸小者，胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★



功效：畅通乳腺管道，促进乳房发育，改善胸部松弛、扁平下垂或萎缩的状况。

说明：MERRY SPA结合了丰胸护理品和高科技超音波技术，促使乳腺体细胞活动，增加细胞供氧量，从而达到丰胸目的。

TIPS：其中丰胸护理品源自天然植物，对身体无副作用，通过健康的方式，被乳房吸收，使乳房富于弹性，是安全有效的健康丰胸。



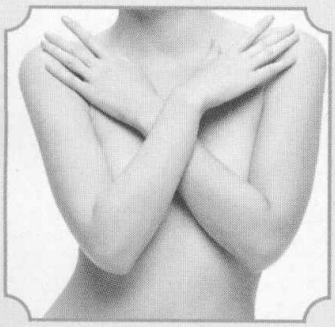
适用者：所有人
不适用者：有严重卵巢疾病的患者
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★

21 点穴丰胸

功效：点穴可刺激乳房周围自律神经的兴奋性，提高乳房组织对自身激素的敏感性，促进乳腺细胞的活动，激发海绵体增大。

说明：全身与乳房经络有关的穴位有乳中、乳根、天池、足三里、少泽、行间等。

TIPS：在点穴过程中穴位会有热、胀、酸、麻等不同感觉，这是很正常的反应。



适用者：适宜荷尔蒙分泌不足，先天发育不良的平胸者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

22 针灸丰胸

功效：令胸部紧实、集中。

说明：针灸美容师会针刺人体穴位激发胸腺，促使胸部再次生长发育。

TIPS：一定要去正规的美容会所，以保证安全性。


2
日常轻松丰胸法
Daily Methods for Beautifying Breasts

不会有谁愿意成为飞机跑道，更不愿意让别人称自己为“长平公主”。很多人都希望自己拥有丰满坚挺的乳房，试图尝试各种丰胸秘方，但却始终看不见希望，积极一点的干脆挨两刀，但手术后的副作用更令人后患无穷。与其下定决心将丰胸作为一项任务来强迫自己完成，倒不如将其融入自己日常的生活之中，当你培养了良好的坐姿、站姿、走姿等生活习惯后，丰胸对你来说便成为一种生活的乐趣，帮你不费吹灰之力就能化平坦为丰润，让你在最短的时间里轻松夺取百分百回头率，从此锁定所有羡慕眼神！

如果你乐于尝试各类新兴的丰胸方式，就不妨试试新鲜轻松的快乐丰胸、亲吻丰胸、催眠丰胸、牙签刺激脾胃、木制梳子梳乳……太多稀奇古怪的名词让你应接不暇、喜笑颜开，你可以多方挑选，让心情做主，每天都尝试不同的丰胸法，让丰胸不再成为一种负担、一项任务。

你可以好好利用自己与生俱来的资源，掌握丰胸的最佳时期：生理期、孕期、哺乳期，趁机赶紧进行丰胸大行动，适时地激发乳房使体积慢慢增大，总比被动地吃丰胸药品或涂抹丰胸霜来得有效果哦！如果你是一个热爱生活的人，那么恭喜你，本章的日常轻松丰胸法将成为你的最佳选择！

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

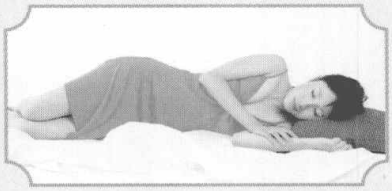
23 睡眠丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：潜移默化中令胸部丰满。

说明：睡眠是最为重要的滋阴法，睡觉时应该褪去胸衣的束缚，让双乳自由呼吸。

TIPS：此法讲究的是日常的睡眠方式，贵在坚持，所以花费的时间颇长。



24 坐姿丰胸

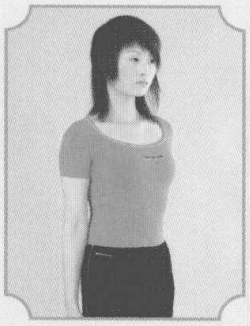
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：令胸部突出，才能让胸部借由日常正确的生活习惯慢慢变得丰满起来。

说明：坐时保持挺拔的身姿，不要弯腰驼背。

TIPS：一开始会很不习惯，总是会缩回到原先姿势，但只要时刻提醒自己，就能奏效。





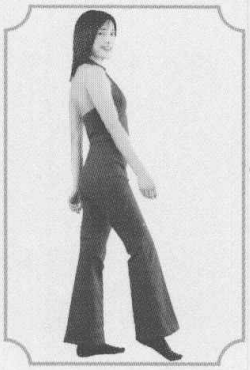
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

25 站姿丰胸

功效：令胸部突出，才能让胸部借由日常正确的生活习惯慢慢变得丰满起来。

说明：挺胸，双肩打开，收腹，站直，背部呈一直线。

TIPS：一开始会很不习惯，总是会缩回到原先姿势，但只要时刻提醒自己，就能奏效。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

26 走姿丰胸

功效：使胸部曲线明显动人，乳房健康发育。

说明：走路时应保持背部平直、收腹、提臀，上身的整体感觉向上。

TIPS：不要怕难为情。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

27 卧姿健胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：塑造美好胸形。

说明：休息时以侧卧或仰卧的姿势为宜，不宜俯卧，以免挤压胸部，使胸部变形。

TIPS：短时的休息也要注意保持良好的姿势，这样才有利于保持良好的胸形。



28 淋浴丰胸

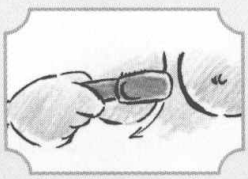
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：利用水、手对乳房进行冲击和按摩，加速血液循环，并使乳房组织发生形体变化，从而达到健美的要求。

说明：持刷子自乳房内侧，沿着乳房下方的线条，画弧形般往外侧刷洗乳房；开大水龙头，用同样的手法，冲洗乳房，用莲蓬头从乳房下部往上冲，并对乳头周围做环形摩擦，借以增强组织张力，使乳房坚挺。

TIPS：浴水的温度，以40℃左右、较人体温度略高为宜，入浴前和沐浴后必须喝一杯水，以及时补充体内所流失的水分。





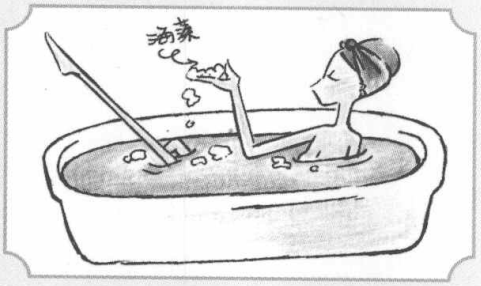
29 海藻浴丰胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：促进胸部血液循环，使皮肤光滑润泽富有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。

说明：将部分海藻浸泡在水中进行洗浴；将剩下的海藻切碎，放入纱布袋中，用来摩擦乳房。

TIPS：浴后在胸部抹上滋养霜，并轻轻按摩10分钟。





30 冷热水交替美胸

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：冲出漂亮的乳房形状。

说明：淋浴时，用莲蓬头，以热水、冷水环形反复交替冲洗胸部。

TIPS：注意水温不能太高。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

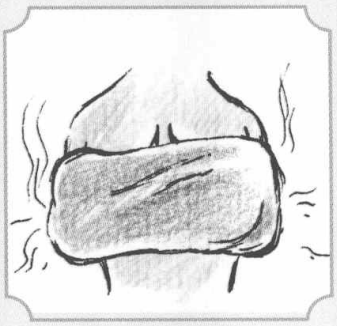
31 热毛巾敷乳

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：疏通胸部经络。

说明：临睡前用热毛巾敷双乳5分钟。

TIPS：热毛巾的温度要以略烫为准。



32 亲吻丰胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：热吻能促进雌激素的分泌，从而令胸部丰满、紧实。

说明：无。

TIPS：亲吻时间不宜过长。



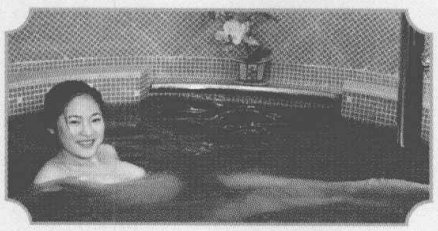
游泳丰胸

适用者：胸部缺乏弹性者
不适用者：对水不适应者
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：恢复胸部弹性。

说明：任何姿势都可以尝试。

TIPS：开始以1小时为宜，循序渐进，美胸的同时也有塑身的效果哦。





生理期丰胸

适用者：所有女性
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：令胸部逐渐丰满。

说明：月经期的第一天开始，卵巢就已经准备好令乳房由平坦逐渐变丰满，从月经来的第一天算起，第11、12、13天是丰胸的最好时期，因为此时卵巢动情激素是全天候等量分泌的，对乳房稍加刺激和保养，就能达到相当好的丰胸效果。所以这段时间应该多吃些豆类、薯类和坚果类食物，多喝牛奶，多吃木瓜等水果，避免烟酒，就能事半功倍。

TIPS：一定要根据周期表科学地进行，才能收到最有效的丰胸效果。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

35 孕期美胸

适用者：孕妇
不适用者：非孕妇
痛苦指数：0
安全指数：★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：怀孕时期是女人一生中胸部发育最旺盛的时期，要抓住机会补充营养，促进胸部再次发育。

说明：蜂王浆可以刺激荷尔蒙分泌，含维生素C的水果如葡萄、奇异果，可预防胸部变形。

TIPS：使用托扶效果好的胸衣，以防止乳房下垂，并塑造美好胸形。



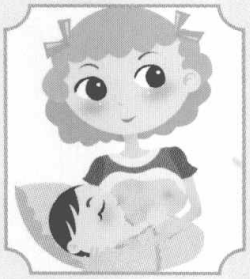
36 哺乳丰胸

适用者：产后女性
不适用者：无分娩者
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：婴儿吸吮乳头会反复刺激乳腺组织，乳腺受到的刺激越多就越发达，从而令胸部更加丰满坚挺。

说明：如果无法忍受婴儿的吸吮，不如吃退乳药，比打退乳针要好，不会改变胸形。

TIPS：哺乳时，婴儿反复吸吮乳头会有轻微的疼痛感。





适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

37 禁烟丰胸

功效：保持乳房健康。

说明：既能拥有健康，又可达到保护胸部的效果，何乐而不为？

TIPS：吸烟包括被动吸烟的女性，比不吸烟或被动吸烟的女性，患上乳癌的几率高7.5倍。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

38 快乐丰胸

功效：既可以丰胸，又能够保证身心健康。

说明：欢乐愉快的心情，有利于人体的内分泌正常运作，使性腺激素能够充分分泌，这样才可以使乳房正常发育。

TIPS：每天都能保持一个好心情，无论做什么事都能事半功倍。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

39 冥想丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：潜移默化中令胸部丰满。

说明：临睡前用10分钟的时间冥想一些开心的事。

TIPS：冥想时宜穿着宽松的棉质衣服，紧身服饰容易影响心情、阻碍血液循环。



40 他人对比丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：令胸部丰满。

说明：没有参照物就没有对比，只要在自己视线范围内不存在任何波霸的影子，你当然就能成为自己王国里的波霸了。当然，这种方法只可短期尝试，长久以往，可能会对自己的判断力及鉴别力造成影响！

TIPS：从观念上接受自己的身体，热爱自己，未尝不是一件好事。





适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

41 瘦腰对比丰胸

功效：胸部从视觉上更为丰满。

说明：腰部纤瘦了自然胸部就显大了。

TIPS：要瘦腰可是非常艰巨的任务，不过一旦成功，就能两全其美了。



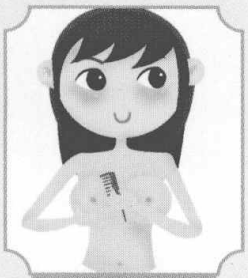
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

42 牙签刺激脾胃丰胸

功效：疏通胸部经络。

说明：饭前，用5根牙签刺激胃脾大肠区约1分钟。

TIPS：不能感觉有很强烈的刺痛感。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★

43 木梳梳乳丰胸

功效：促进乳房发育，加速血液循环。

说明：用一手托起乳房，另一手持木梳由乳房四周开始向乳头方向轻轻梳去，每次10分钟即可。

TIPS：在梳的同时配合轻揪乳头数次，效果更佳。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

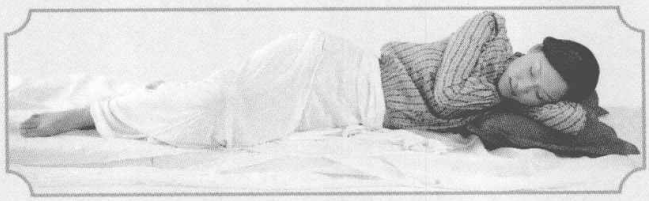
44 催眠丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

功效：由A CUP升至C CUP。

说明：医师专心盯住求医者胸部，从而加速胸部的血液循环，再利用催眠，让她们步入二度发育期，刺激乳腺分泌。

TIPS：催眠丰胸在国外是颇为流行的丰胸法，但效果是因人而异的。



45 划船丰胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★

功效：锻炼胸肌力量，促进乳房发育。

说明：有些女性由于胸部肌力过于衰弱，导致乳房松弛或下垂，就要做一些能增强胸肌的体育活动，比如体操、划船等。

TIPS：注意动作的协调性，并持之以恒。



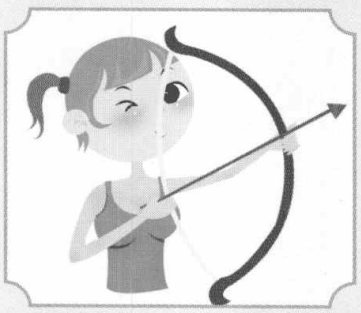
46 射箭扩胸

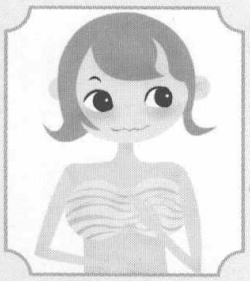
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★

功效：利用扩胸的动作原理令胸部丰满。

说明：只要把箭搭在弦上，满弓之后，放弦即可。

TIPS：虽然动作简单，但是要做规范、做好就很不易，所以最好能去正规的射箭俱乐部。





47 胶带丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：令胸部看上去波澜起伏。

说明：在胸前捆上几十层胶带。

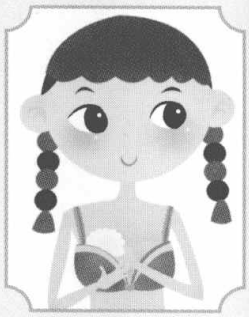
TIPS：撕去胶带时挺痛苦的，不过忍一忍就过去了。

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

粉扑丰胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：★



功效：令胸部看上去连跳几个罩杯。

说明：在胸前垫粉扑。

TIPS：如果垫的时间过长，胸前容易长痱子。

乳沟化妆丰胸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★



功效：令胸部从视觉上感觉大了很多，出现深深的乳沟。

说明：戴好胸罩后，先在胸罩两侧下方垫一个“魔术水袋”，让双峰更为集中；随后，用深咖啡色的修容饼涂在双峰中间部分及侧面，然后在乳峰上涂上白色修容饼，制造立体效果。

TIPS：注意两边要扑得均匀，免得产生大小不一的错觉。



50 精巧项链美胸

功效：将目光焦点转移到颈间，精致小巧的项链是很好的选择。

说明：无。

TIPS：长项链能不戴就不戴。

适用者：胸小者
不适用者：颈部太短
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★



51 小包包美胸

功效：手提式小包包塑造出淑女风范，后背式双肩包学生气十足，都很适合胸部较小的女士。

说明：无。

TIPS：最好不要选择侧背包，这样只会显出胸部的缺点。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

52 玫瑰滋养胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：滋养乳房。

说明：将白芷（1茶匙）、鲜奶（2茶匙）、鲜玫瑰花（25片）混合均匀后敷在双乳上，20分钟后用温水洗净。

TIPS：按摩后乳房周围会感觉微热，肌肤也会微微泛红。



53 山药美胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：嫩白胸部肌肤，令肌肤更细致的同时愈加丰满。

说明：将山药（1小段）榨汁后混合养乐多（20毫升）和酒酿（2茶匙），搅拌均匀后敷在胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：使用胸膜前，最好先敷在手腕内测试，肌肤没有过敏时再敷在胸部。





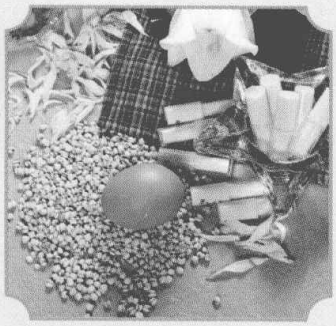
54 火龙果胸膜

功效：增强乳房弹性的同时美白胸部肌肤。

说明：将1个火龙果洗净后对半切开，挖出果肉后放入器皿中搅拌均匀；随后将胸膜涂抹于胸部，停留15分钟后用温水洗净即可。

TIPS：火龙果果肉很容易氧化，在搅拌过程中可加入少量盐来保持果肉新鲜。

适用者：乳房松弛者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★



55 珍珠胸膜

功效：增强乳房弹性的同时美白胸部肌肤。

说明：将2个鸡蛋打散后混合蜂王浆（2茶匙）、珍珠粉（1/3茶匙）、薏仁粉（1茶匙），搅拌均匀后敷于胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：如果搅拌后太稀或者太稠的话可以适当增减材料的用量。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★★

2 日常轻松丰胸法

Daily Methods for Beautifying Breasts

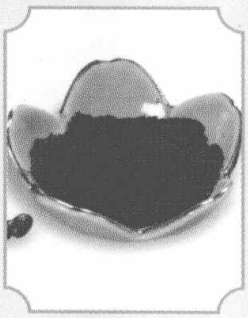
56 赤砂糖胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：增强乳房弹性的同时滋润胸部肌肤。

说明：将鲜奶（40毫升）放入微波炉中加温至微热，混合赤砂糖（3茶匙）搅拌均匀后敷于胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：赤砂糖一定要充分溶解。



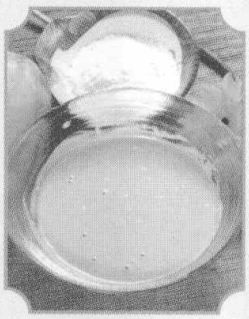
57 木瓜胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：令胸部丰满的同时滋润胸部肌肤。

说明：将青木瓜（约半片土司大小）及西瓜（约半片土司大小）磨成果泥；随后将果泥与面粉（1大茶匙）搅拌均匀后敷于胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：这款胸膜还能去除胸部的老化角质层。





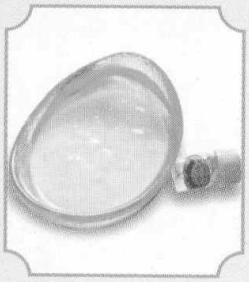
酵母胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★

功效：令胸部丰满的同时柔嫩胸部肌肤。

说明：将酵母粉（1茶匙）、原味酸奶（35毫升）搅拌均匀后敷于胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：酵母粉、原味酸奶都是最为平常的东西，合理的利用完全能让它们成为美胸的法宝。



乳酸胸膜

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★★

功效：令胸部丰满的同时滋润乳晕。

说明：将茉莉精油（3滴）、养乐多（1瓶）搅拌均匀后敷于胸部，20分钟后用温水洗净。

TIPS：简单易做的胸膜，却能带来不简单的功效。



3

饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

怎么吃才丰胸？这是很多美眉关心的问题。乳房丰满与否与营养有着密切关系，少女时期就应开始注意营养，以保证乳房的正常发育。本章将告诉你，如何由内调理，帮助乳房不断地长大，杯罩不停升级，想不丰满都难。还等什么？是时候了，赶快睁大双眼寻找含有丰胸营养的食品，它们关系着你“亭亭玉立”的大事。

促使胸部丰满的食物，除含蛋白质丰富的食物外，还有富含太白粉类的南瓜、土豆、红薯和胶质、钙质食物以及绿色蔬菜、柑橘类水果等。尤以锌元素是促进人体生长发育，促进乳房发育的催化剂，故青年女子应多吃含锌的瘦肉及核桃仁等食品，可使乳房丰满、有弹性而不发生变形。

新一代的“美食丰胸法”让你的胸部和你一起“享受”，海鲜、坚果、巧克力、蜂王浆等是我们为你推荐的最佳丰胸食物；除了健康合理的丰胸食材外，还告诉你与胸部的大小息息相关的营养元素，它们是维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及β胡萝卜素。现在，就清理一下你的菜单，往菜篮子里添加以上元素吧！还有我们为你准备的美味佳肴，营养主菜+滋补汤煲+创意点心+滋润饮品，巧妙的丰胸套餐让你吃出魔鬼般的身材。本章的美食丰胸法可以让你在尽情享受美食的同时又能轻松达到丰胸目的，对爱吃的你来说正是最为契合的方式。

丰胸食材

先天不足，就要靠后天调养，说到最健康的丰胸方法，莫过于食疗丰胸了。女性乳房的健美，与日常饮食密切相关。例如：维生素B有助于激素合成，可促进乳房发育；维生素C可刺激内分泌，防止胸部变形；维生素E可抗衰老，避免中老年后出现乳房萎缩，还能促进末端血管的血液循环，防止胸部下垂；蛋白质可促进乳房发育，并有令肌肤柔嫩美白的效果。

不光食物中众多营养元素有丰胸功效，中药也为食疗丰胸增色不少。药膳丰胸由来已久，但在一般人眼里总觉得高深莫测，但其实烹饪药膳并不难，关键看你是否了解药材的属性，懂得“对症下药”。现在，有了我们对丰胸食材的详尽介绍，你就可以当个“食疗专家”，在进一步了解到各种丰胸食材的特性后，照顾自己的胸部，更照顾自己的身体，全面关爱你自己！

Materials for Beautifying Breasts



3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

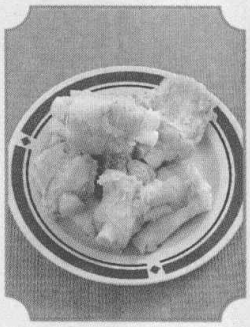
60 胶质食物

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：胶质食物能促进胸部发育。

说明：蹄筋、海参、鸡爪及猪脚等食物富含胶质。

TIPS：吃出胸部丰满完美。



61 海鲜食品

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★

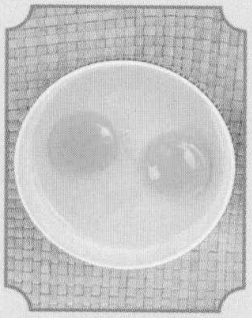
功效：海产食物所含的锌是产生荷尔蒙的重要元素，荷尔蒙可促进胸部发育。

说明：海鲜产品如鱼、虾、贝类等。

TIPS：在饱口福的同时健美胸部，一举两得。







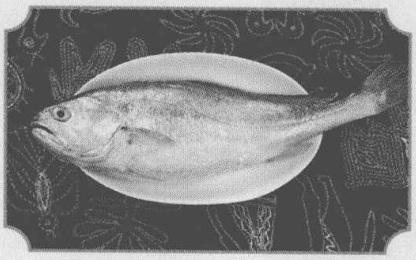
02 蛋白质食物

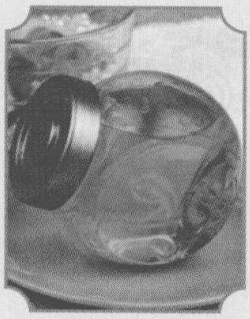
功效：健美胸部。

说明：木瓜、鱼、肉及鲜奶等含丰富的蛋白质，均可健胸。

TIPS：蛋白质也要适量摄入。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★





03 植物脂肪

功效：乳房是脂肪的储藏室，乳房内脂肪多了，乳房自然也就显得丰满。

说明：在正常摄入脂肪的同时，要增加植物脂肪的摄入量，因为植物性脂肪的主要来源是植物油，含有人体必需的脂肪酸。

TIPS：少吃高脂肪食物，尤其是不饱和脂肪，否则就有容易导致身体过于丰满的危机。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

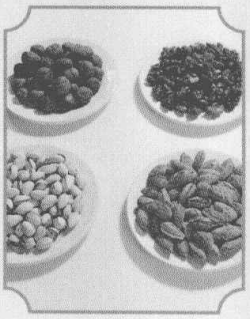
04 种子坚果食物

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：是有效的健胸食品。

说明：黄豆、花生、杏仁、桃仁、芝麻及粟米等，有助于胸部发育。

TIPS：作为零食，适量食用。



05 钙质食物

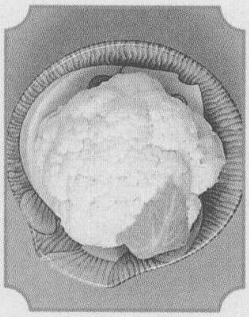
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：身体骨架发育完全，胸部自然也会丰挺。

说明：喝牛奶、酸奶、豆浆等都可以补充钙质。

TIPS：晒晒太阳利于钙质更好地吸收。





C6 维生素A

功效：有利于激素的分泌。

说明：花椰菜及葵花籽油等食物富含维生素A。

TIPS：合理搭配维生素才能吃出健康。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

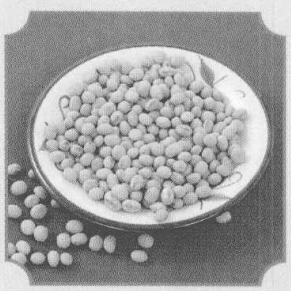
C7 维生素B

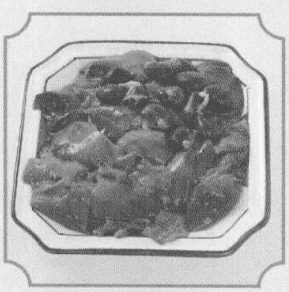
功效：维生素B是体内合成雌性激素时不可缺少的成分。

说明：富含维生素B_2的食物有动物肝、肾、心脏、蛋类及奶类制品；富含维生素B_6的食物有谷类、豆类、瘦肉、酵母等。

TIPS：合理搭配，均衡补充营养才能保证健康。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★





3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

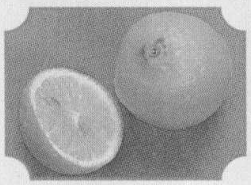
维生素C

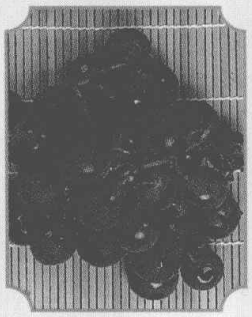
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：可防止胸部变形。

说明：橙、葡萄、西柚及番茄等富含维生素C。

TIPS：多吃水果可健美胸部。





维生素E

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：维生素E可促进卵巢发育和完善，从而使成熟的卵细胞增加，而卵细胞是分泌激素的重要场所，当雌性激素分泌量增加时，就会刺激乳房发育。

说明：富含维生素E的食物有卷心菜、菜心、葵花籽油、菜籽油等。

TIPS：合理搭配才能吃出完美胸部。



70 β胡萝卜素

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：富含β胡萝卜素的食品不但有助于胸部的发育，还可以预防乳癌。

说明：胡萝卜、木瓜、番茄、波菜、青花菜、哈密瓜等黄绿色的蔬果都含有丰富的β胡萝卜素。

TIPS：蔬果类平衡体内脂肪，有效改善健康。

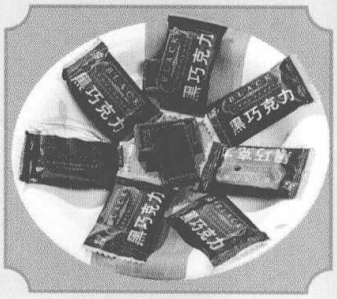


3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

71 巧克力

适用者：所有人
不适用者：对巧克力过敏者、正在节食者。
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★



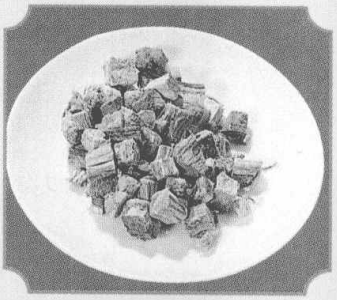
功效：巧克力的脂肪可供给胸部所需的热量，令上围丰满。

说明：可以选择吃各种各样的巧克力。

TIPS：一天最好只吃半条，吃太多容易出鼻血，而且弄不好令身材也随之走样。

72 野葛根

适用者：18岁以上
不适用者：甲状腺机能亢进、卵巢及子宫疾病、乳腺肿瘤或其他肿瘤患者。
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★



功效：增强乳腺组织的发育，使乳房更加丰满和坚挺。

说明：所含植物激素能诱导乳房海绵体体积增大，从而达到丰胸效果。

TIPS：效果因人而异。



73 蜂王浆

功效：蜂王浆有刺激荷尔蒙分泌的功用。

说明：各种花粉类型的蜂王浆都有不错的效果。

TIPS：连续服用数月，能有一定的丰胸功效。

适用者：18岁以上
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



74 桂枝

功效：桂枝性温、味甘、辛，有很好的温经通脉功能，对丰胸有比较好的效果。

说明：加水煎煮成汁后泡茶饮用。

TIPS：去专业中药店购买，可以和其他温性材料同补，效果更佳。

适用者：胸小者
不适用者：阴虚阳盛者
痛苦指数：0
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★

促进胸部发育饮食

女性乳房的发育有两个黄金期，一个是青春期：自月经初潮至20岁；另一个是育龄期：20～35岁。如果在这两个发育过程中，身体健康受到影响，发育就会迟缓甚至停滞，乳房自然显得平坦而不够丰满。因此，美眉们若想获得丰挺美丽的双峰，必须特别留意这两个时期的营养摄取。

然而，到底应该怎么吃才有效呢？其实每天均衡的饮食就能保证乳房发育的各种需求。如果美眉们能够在平时注意这一点，拥有健康美丽的胸部并非难事。此外，在营养的补充上，应多喝牛奶、豆浆可以补充钙质，让身体发育完全；其他如多吃富含β胡萝卜素食品：番茄、菠菜、青花菜、哈蜜瓜等黄绿色的蔬果，不但有助于胸部发育，还可以预防患乳腺癌。

我们搜集了可以丰胸或促进身体健康的食物，按照科学的方式进行组合，希望在促进胸部发育的同时，满足人体健康所需，如此全面又有效的丰胸食谱，相信是很多美眉梦寐以求的。

Food for Promoting Your Breasts to Grow

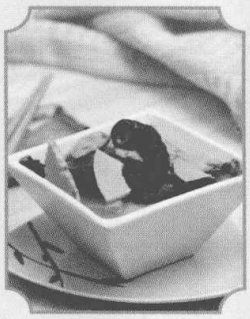


3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

75 笋烧海参

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



功效：这道菜营养丰富，可促进胸部发育，海参既是胶质食物，又是海产品，丰胸效果极佳。

配料：水发海参—160克，鲜笋—80克，高汤—400毫升，酱油—10克，料酒—35毫升，淀粉—10克，砂糖、盐各适量。

制作方法：

1.将水发海参切成长条；鲜笋切成片。

2.煮沸高汤，加入海参和鲜笋，用文火煮片刻。

3.放盐、糖、酱油和料酒调味，淋入水淀粉勾芡。

TIPS：料酒能去除海鲜的腥味。

76 虾皮蒸蛋

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：鹌鹑蛋性平、味甘，有补五脏、通经活血之效，能起到一定的丰胸效果。

配料：虾皮—20克，鹌鹑蛋—150克，淀粉—10克，盐适量。

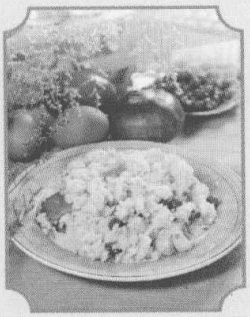
制作方法：

1.蛋打入碗中，用筷子打匀。

2.加入虾皮、盐和淀粉拌匀。

3.隔水蒸20分钟即可。

TIPS：在蛋中加入盐，不仅味道好，还可以帮助蛋凝结成块。



77 鸡肉蛋炒饭

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：鸡肉含有丰富蛋白质及不饱和脂肪酸，是滋补身体的佳肴；青豆有丰富的蛋白质及维生素，可提供胸部细胞足够的营养成分而使其达到丰润饱满之效果。

配料：米饭—150克，鸡肉—50克，鸡蛋—50克，青豆—10克，洋葱—25克，高汤—100毫升，色拉油—20毫升，盐适量。

制作方法：

1.鸡肉切丁煮熟；青豆烫熟。

2.洋葱切成薄片；鸡蛋在碗中打散搅匀。

3.洋葱在油锅中爆香，再加入高汤和鸡肉丁烹煮，加盐调味直至高汤收干。

4.把鸡蛋、青豆倒入翻炒，最后加入米饭拌炒均匀。

TIPS：最后撒上香菜可使之更加诱人。



78 玉兰猪皮片

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：猪皮含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分，其中的蛋白质主要有球蛋白、角蛋白、弹性弹白、胶原蛋白等，能润泽肌肤，促进胸部发育。

配料：猪皮—100克，玉兰片—50克，葛笋片—10克，水发木耳—50克，猪肉片—100克，火腿片—100克，肉汤—300毫升，盐、味精各适量。

制作方法：

1.将猪皮用清水浸泡2小时后捞出，切成大片。

2.起油锅，将猪皮放入热油锅中略炒，加入肉汤、葛笋片、玉兰片、木耳、火腿片，用中火煮10分钟，再加入猪肉片一同煮至熟。

3.最后加入盐、味精调味即可。

TIPS：猪皮要经晒干后才能用做食物材料。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

79 猪肝炒菠菜

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：猪肝营养丰富，含有大量卵磷脂，可补血活血，促进胸部发育。

配料：猪肝—100克，菠菜—150克，鸡蛋1个，植物油—20毫升，料酒—20毫升，酱油、淀粉、葱花、姜丝、盐、砂糖各适量。

制作方法：

1.分离蛋清和蛋黄，菠菜洗净切段；将猪肝洗干净，切成薄片，用料酒、酱油、蛋清、淀粉腌渍片刻。

2.锅内放油加热，放入猪肝略炒，盛出备用。

3.将锅内余油加热，爆香葱花、姜丝，放入菠菜及盐翻炒，再加入猪肝和砂糖炒匀即可。

TIPS：最后可根据个人口味，撒上胡椒粉。

80 酥炸甜核桃

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：核桃含有蛋白质、脂肪油、矿物质及多种维生素，是丰胸佳品。

配料：核桃肉—400克，麦芽糖—15克，白芝麻—10克，柠檬汁—10毫升，盐、砂糖各适量。

制作方法：

1.把白芝麻洗干净，沥干水分，放入锅中炒香盛出备用。

2.锅中加水煮沸，加入砂糖和盐，放入核桃肉煮3分钟，盛出沥干水分。

3.把麦芽糖放入锅中熬化，加入柠檬汁，放入核桃煮5分钟，盛出沥干水分。

4.起油锅，放入核桃炸至微黄色盛出，洒上芝麻即可。

TIPS：熬麦芽糖时注意不要熬焦。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

81 核桃卷肉

功效：肉中含有丰富的蛋白质，能促进胸部发育。

配料：猪里脊肉—300克，核桃肉—200克，鸡蛋—100克，面粉—20克，料酒—20毫升，花椒、花生油、盐各适量。

制作方法：

1.将核桃肉放入碗中加盐，用开水浸泡5分钟后取出，剥去外皮，沥干水。

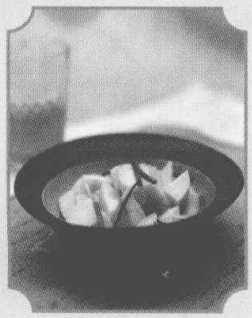
2.起油锅，待花生油5成热时，放入核桃炸熟。

3.鸡蛋打入碗内，加入面粉、盐、料酒和清水，调成蛋糊。

4.把猪肉切成约5厘米长、3厘米宽的片，摊在菜板上，涂一层蛋糊，将炸过的核桃肉放在肉片的一端，卷起。

5.将炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到三成热时，将肉卷涂上蛋糊，放入油锅内，炸到蛋糊熟时捞出，待油温升至七成热时，再炸一次，炸至金黄色时，捞出装盘。

TIPS：核桃肉卷可以蘸椒盐吃，味道更好。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

82 葱油芋艿

功效：芋艿不但含有丰富的植物蛋白，还有较高的保健价值，能促进胸部发育，且口感好，具有清新的纯香。

配料：芋艿—200克，素高汤—100毫升，花生油、香油、葱、盐、鸡精各适量。

制作方法：

1.将芋艿洗净后，刮去外皮，切成块状。

2.锅中放油烧热后，放入芋艿煸炒几下，加入素高汤、盐，再转用文火焖煮20分钟。

3.倒入葱段、鸡精，淋上少许香油炒匀即可。

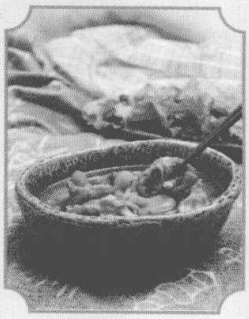
TIPS：如选用速冻的芋艿，需在沸水中煮3分钟后捞出备用。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

83 凉冻绿豆猪蹄

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：猪蹄含有丰富的胶质，是丰胸的佳品。

配料：猪蹄—500克，绿豆—500克，白矾—2克，葱、姜、盐各适量。

制作方法：

1.用热水浸泡猪蹄后刮洗干净；绿豆淘洗干净。

2.沙锅盛上大量清水烧开后，加入白矾、猪蹄、绿豆、葱和姜，用文火慢慢煮，待猪蹄快熟时捞出。

3.把快熟的猪蹄放在碗里，撒上盐，再倒入适量原汤，放入笼屉里蒸烂，滤去原汤。

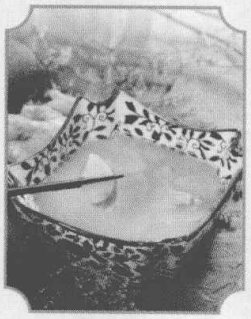
4.撇掉原汤上的浮油，倒回盛猪蹄的碗里，然后把它晾凉。

5.把凉猪蹄连汤放入冰箱，待冷冻后取出，切成块即可。

TIPS：放入笼屉前要把葱、姜拿掉。

84 豆浆炖羊肉

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：促进胸部海绵体膨胀的同时还能美白肌肤。

配料：羊肉—500克，新鲜山药—200克，豆浆—500克，香油、生姜、盐各适量。

制作方法：

1.山药洗净后去皮；羊肉洗净后切片。

2.豆浆倒入锅内，煮开后加入山药、羊肉和适量清水，再加入油、盐和姜，炖120分钟。

TIPS：煮羊肉时，如果放上7～8粒绿豆同煮，能去除膻味。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

85 炒鳝丝

功效：黄鳝肉味鲜美，营养丰富，含蛋白质、脂肪、磷、钙和多种维生素，可促进雌性激素分泌，令胸部丰满。

配料：鳝丝—300克，姜丝—5克，竹笋丝—100克，韭菜—50克，料酒—20毫升，葱段、色拉油、酱油、淀粉、香油、胡椒粉、盐、清汤各适量。

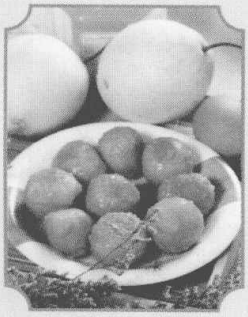
制作方法：

1.韭菜洗净后切段备用。

2.起油锅，油烧至6成热时，放入鳝丝、姜丝煸炒，再加入料酒、葱段、酱油，盖上锅盖，闷片刻后盛出。

3.最后加入笋丝、清汤、韭菜烧开，加入淀粉勾芡后淋上香油，撒上胡椒粉、盐即可。

TIPS：鳝丝先在热水中烫熟，这样肉质更鲜嫩。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

86 蜜汁梨球

功效：营养丰富，有护肤、消除色素沉积、促进胸部发育的功效。

配料：梨—500克，蜂蜜—100克，白糖—200克，鸡蛋清—60克，淀粉—20克，面粉—10克。

制作方法：

1.梨洗净后去皮，去核，切成丝。

2.将鸡蛋清、淀粉和面粉调匀，加入梨丝，搓成丸子。

3.起油锅，5成热时放入梨丸炸至金黄色捞出，沥干油。

4.白糖加水熬化，放入梨丸，用慢火收汁，等浓稠时浇上蜂蜜即可。

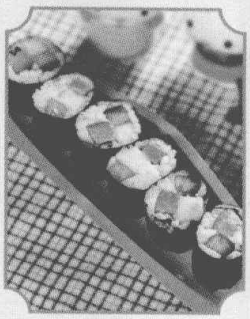
TIPS：梨切成丝时要切得细薄一点，才能卷成完美的梨球。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

87 芦笋紫菜卷

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：芦笋可帮助人体合成荷尔蒙，令胸部丰满。

配料：芦笋—300克，紫菜—50克，草虾—40克，米饭—100克，寿司醋—10毫升，盐适量。

制作方法：

1.将芦笋、草虾放入开水中烫热，用盐略腌后沥干水分；米饭拌上寿司醋。

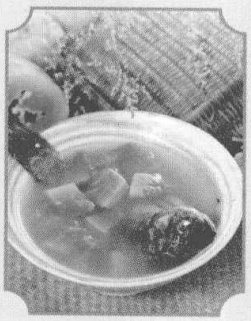
2.选择专门制作寿司的紫菜，将紫菜平铺在展开的竹帘上，铺上米饭。

3.将芦笋、虾放置于紫菜中央，竹帘裹住紫菜卷紧，然后撤走竹帘。

TIPS：不可久烫，要保证芦笋的鲜嫩。

88 木瓜炖鱼

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：养血通经，丰胸润肤。

配料：木瓜—200克，鲫鱼—500克，色拉油—30毫升，淀粉—10克，盐适量。

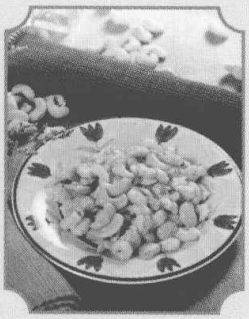
制作方法：

1.鱼洗净，去鳞，去内脏，鱼身裹一层淀粉，放入油锅内煎至变黄，备用。

2.木瓜洗净后切块，再放入水中，先用旺火煮滚，再用文火炖约30分钟。

3.随后把鱼放入一起煮熟，并加盐调味。

TIPS：鱼炸成微黄后即可捞出，保证鱼肉鲜嫩，同时避免油脂的过多渗入。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

腰果拌虾仁

功效：养血安神，含有优质脂肪促进胸部血液循环，滋润肌肤。

配料：腰果—100克，虾仁—250克，葱—5克，蛋清—20克，色拉油—15毫升，盐、麻油各适量。

制作方法：

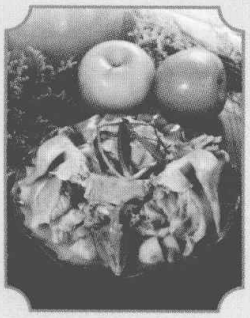
1.将腰果在油里炸熟。

2.把盐、麻油、葱末、蛋清混合搅拌均匀，再加入虾仁搅拌。

3.油烧热后熄火，将虾仁中多余的调味料去除，放入油中炒熟。

4.最后过滤多余的油，将虾与腰果拌匀。

TIPS：虾仁要事先解冻，并且清洗干净。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

苹果鸡

功效：益气补血，活肤丰胸。

配料：鸡—1500克，青苹果—100克，葱—5克，八角—3克，料酒—20毫升，盐、白糖各适量。

制作方法：

1.将鸡洗净后沥去水分，用盐均匀涂抹，腌30分钟。

2.将苹果切碎后加入白糖拌匀。

3.将料酒涂匀鸡肚，把八角、葱、苹果放入鸡肚内，并用锡纸包着鸡翼中段及鸡翼尖。

4.把鸡放入盛器中，盖上保鲜膜，放入微波炉内，高热煮15分钟至熟。

5.取出待稍冷后将鸡肚内的苹果盛于碟上，把鸡剁块放在苹果上，汤汁浇在鸡上。

TIPS：注意保鲜膜上要留一个孔，以免拿出时被蒸汽烫伤。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

01 西芹百合炒腊肉

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：清新安神，润泽肌肤，促进胸部发育。

配料：腊肉—150克，西芹—100克，百合—100克，凤梨—100克，色拉油、大蒜、姜片、淀粉、盐、白糖、味精各适量。

制作方法：

1.将腊肉、西芹切成片；百合瓣洗净；凤梨削皮，切片。

2.水烧开后，放入西芹、百合、腊肉过水。

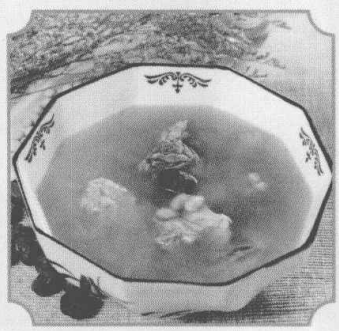
3.起油锅，油烧至温热，腊肉放入锅中略炒片刻后盛出。

4.放入蒜茸、姜片爆香，把主、配料放入锅中翻炒，加入盐、味精、糖，并用淀粉勾芡即可。

TIPS：凤梨最好在盐水里浸泡一下，可去除涩味。

02 黄豆排骨汤

适用者：气血虚弱所致胸部不大者。
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：养血通络，促进胸部发育。

配料：猪排骨—500克，黄豆—50克，红枣—25克，生姜—10克，盐适量。

制作方法：

1.把猪排骨洗干净，剁成块；黄豆、红枣、生姜洗净备用。

2.排骨入水汆烫，捞出洗净。

3.锅内加水，烧开后放入排骨、黄豆、红枣和生姜，用文火煮2小时，加盐调味即成。

TIPS：炖煮时间要长，黄豆才能酥软口感好。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

猪尾香菇汤

功效：富含胶质，对胸部发育很有裨益。

配料：猪尾—350克，凤爪—150克，香菇—20克，盐适量。

制作方法：

1.把香菇放在清水里浸泡后对切；猪尾和凤爪切块备用。

2.猪尾入水汆烫，捞出后洗净备用。

3.把以上所备材料一起放入水中，先用旺火煮沸，再用小火熬炖60分钟后加盐调味。

TIPS：要挑选肉质肥厚的香菇。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

归芪鸡汤

功效：令气血畅通，促使胸部自然发育。

配料：鸡腿—500克，当归—4克，黄芪—6克，盐适量。

制作方法：

1.把鸡腿洗净后切成块状。

2.鸡腿放入水中，用旺火煮沸。

3.再放入黄芪，炖至鸡腿稍烂后加入当归，用小火炖10分钟。

4.加盐调味即可。

TIPS：买鸡时尽量选择家庭饲养的草鸡，而不要吃含有激素的肉鸡。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

05 冬菇凤爪汤

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：凤爪富含胶质，是丰胸佳品。

配料：凤爪—500克，冬菇—60克，荸荠—50克，盐、味精各适量。

制作方法：

1.把凤爪洗净后切去趾甲，放入沸水中煮3分钟，捞起备用。

2.将冬菇在清水里浸软后去蒂，洗净；荸荠洗净后去皮，一切为二。

3.将凤爪和荸荠放入锅内，加水煮沸后，用小火炖90分钟，放入冬菇，再炖30分钟，随后加入盐和味精调味。

TIPS：感冒发热者不宜食用本汤。



06 豆浆丝瓜汤

适用者：气血虚弱导致乳房发育迟缓者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：丝瓜含皂苷、瓜氨酸、尼克酸、维生素C、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、铁等，可通经活血，令胸部丰满。

配料：丝瓜—300克，猪肉—100克，豆浆—500克，色拉油—20毫升，盐适量。

制作方法：

1.将丝瓜和猪肉洗净，分别切片、切丝备用。

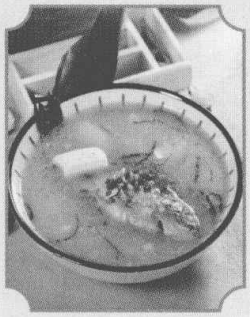
2.将猪肉丝放入油锅内爆香后盛出备用。

3.豆浆放入锅里煮沸，加入丝瓜片和猪肉丝，直至煮熟。

4.最后加盐调味。

TIPS：豆浆沸腾后容易溢出锅，所以最好能在旁守候。





07 鲫鱼豆腐汤

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：鲫鱼营养价值高，含有丰富的蛋白质，易被人体消化吸收。其中所含的脂肪、碳水化合物、钙、铁、锌及维生素等，有良好的顺畅乳腺作用。

配料：鲫鱼—250克，豆腐—400克，黄酒、葱花、姜片、色拉油、淀粉、盐、味精各适量。

制作方法：

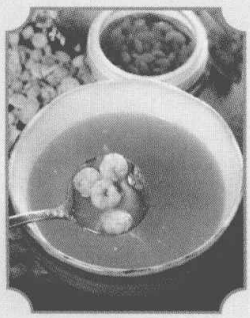
1.将豆腐切成1厘米厚的薄片，用盐开水烫5分钟后沥干备用。

2.鲫鱼洗净后去鳞、内脏，鱼身抹上盐和酒，腌渍10分钟。

3.起油锅，油烧热后把生姜爆香，放入鲫鱼煎至鱼身变黄，加水，小火炖煮。

4.放入豆腐及调味品后勾芡，撒上葱花。

TIPS：豆腐切完后放入清水中，这样可以保持形状。



08 虾仁黄芪汤

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：调补气血，适用气血虚弱者，同时促进体内细胞生长。

配料：虾仁—100克，黄芪—20克，当归—15克，枸杞子—15克，新鲜山药—30克，淀粉—10克，盐适量。

制作方法：

1.将当归、黄芪、枸杞子洗净后放入锅中。

2.山药洗净后去皮，切块，也放入锅中，用旺火煮沸后去渣。

3.将去渣后的汤跟虾仁一起煮15分钟，加盐，起锅时用淀粉勾芡。

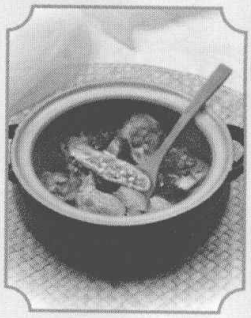
TIPS：去渣时要去干净，否则会破坏整体勾芡后的感觉。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

99 参芪排骨汤

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：促进荷尔蒙分泌，帮助胸部发育。

配料：党参—10克，黄芪—10克，玉米粒—250克，小排骨—500克，盐适量。

制作方法：

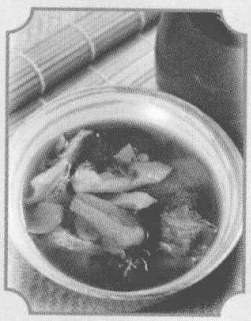
1.将小排骨以热水烫熟。

2.将玉米粒、小排骨和中药以旺火煮开后，再以小火炖45分钟，起锅前加盐。

TIPS：所用中药均具有补气活血的效果。

100 四宝上汤

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：高蛋白，低胆固醇，促进血红蛋白的合成，润泽肌肤，促进胸部发育。

配料：香菇—30克，黑木耳—30克，杏鲍菇—15克，竹荪—6克，高汤—400毫升，生姜—10克，陈皮—10克，盐适量。

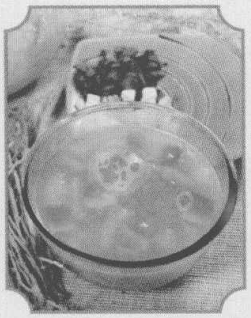
制作方法：

1.将香菇、黑木耳、竹荪、杏鲍菇洗净后用清水浸泡30分钟，捞出盛入锅内。

2.加入清水以及生姜、陈皮，以中火慢炖30分钟。

3.加盐调味即可。

TIPS：可加入排骨一起炖煮，味道更加鲜美。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

101 木瓜蹄筋汤

功效：蹄筋是富含胶原蛋白的食物，可促进胸部发育；木瓜富含17种以上的氨基酸及钙、磷、钠、镁、β胡萝卜素等多种营养元素，是传统的丰胸佳品。

配料：蹄筋—200克，木瓜—400克，猪骨—500克，党参—3克，白术—3克，茯苓—3克，炙甘草—2克，红枣—5粒，生姜—5克，烧酒—30克，盐适量。

制作方法：

1.猪骨入水汆烫，捞出洗净后备用。

2.猪骨和上述4种药材一起放入锅内，加水烧开后用小火熬大约40分钟，过滤取汤汁备用。

3.蹄筋洗净后切块；木瓜削皮切块与红枣一同放入锅中，浇上备用的汤汁、烧酒和生姜。

4.用小火熬至蹄筋和木瓜酥软，加盐调味。

TIPS：买蹄筋时要选已经熟的，因为生蹄筋很难熬煮。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

102 羊腰黑豆汤

功效：羊腰富含蛋白质、维生素A；黑豆含有丰富的植物蛋白，常吃有利于丰胸。

配料：黑豆—50克，羊腰—200克，生姜—5克，盐适量。

制作方法：

1.将羊腰剖洗干净，用沸水浸泡3分钟。

2.将黑豆及生姜放入锅中，用小火煮30分钟。

3.加入羊腰继续用小火炖熟，加盐调味即可。

TIPS：晚间临睡前做夜宵食用。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

103 琥珀莲子

适用者：气血虚弱导致乳房发育不全者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：莲子含有蛋白质、淀粉、磷、铁等物质，具有丰胸效果。

配料：莲子—300克，桂圆肉—100克，冰糖—25克，桂花糖—10克。

制作方法：

1.莲子剥皮、去心后用温水浸泡，并洗净。

2.莲子放入锅内加水后，先用旺火烧沸，再改为小火炖约30分钟后，捞出备用。

3.用一颗桂圆肉包一粒莲子仁，放入沙锅内，加水和冰糖烧沸后撇去浮沫，再用小火炖至熟烂，撒上桂花糖即可。

TIPS：莲心要去除干净，否则会有苦味。

104 三味酥

适用者：胸部小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：黄豆和花生是富含卵磷脂和蛋白质的坚果；红枣营养丰富，含多种维生素和矿物质，可调节内分泌，促进乳房发育。

配料：黄豆—200克，花生—200克，红枣—200克。

制作方法：

1.把黄豆和花生连皮烘干后，磨成粉；红枣去核，切碎。

2.以上3种材料加水搅拌均匀。

3.取适量揉成小球后，再用拇指压成扁状（大小可自行决定）。

4.烤箱调至150摄氏度烘烤15分即可（用微波炉也可）。

TIPS：烘烤时注意时间，时间过长口感不佳。



适用者：气血虚弱导致乳房发育迟缓者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

105 桂圆羹

功效：桂圆中含有葡萄糖、维生素、蔗糖等物质，营养丰富，能促进体内血液循环；山药对畅通乳腺很有帮助，补气养血、顺畅经血，自然丰胸。

配料：桂圆干—50克，新鲜山药—100克。

制作方法：

1.桂圆干用清水浸泡后切碎。

2.山药洗净后连皮切片煮熟。

3.把山药和桂圆肉放在一起加水熬煮并搅拌均匀即可。

TIPS：喜欢甜食可以适量添加冰糖或蜂蜜。



适用者：胸部小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

106 黑芝麻糊

功效：黑芝麻含有丰富的蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸以及钙、磷等矿物质，还含有芝麻素，它的维生素E含量居植物性食品之首，可有效促进乳房发育。

配料：新鲜山药—50克，黑芝麻粉—120克，鲜奶—250克，冰糖适量。

制作方法：

1.山药洗净后去皮，蒸熟。

2.将熟山药捣烂后加入黑芝麻粉和鲜奶，用小火煮开成糊状。

3.加入冰糖调味。

TIPS：煮的时候要注意火候，不要烧焦。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

107 珍珠番茄羹

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：玉米含有胶原蛋白，被誉为丰胸佳品，能促进乳腺发育，令胸部丰满。

配料：番茄—500克，玉米罐头—1个，奶油—20克，淀粉—10克，香菜—8克，盐、味精各适量。

制作方法：

1.将番茄洗净后去皮切丁。

2.锅内加入适量清水烧沸，倒入玉米略煮，随后倒入番茄丁，煮至沸腾。

3.把奶油慢慢倒入锅内，加盐和味精，用淀粉勾芡，撒上香菜即可。

TIPS：煮时汤汁要收得略干一些。

108 葱油玉米饼

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：玉米含有胶原蛋白，被誉为丰胸佳品，能促进乳腺发育，令胸部丰满。

配料：鲜玉米—250克，芝士粉—100克，玉米粉—100克，糯米粉—50克，葱、色拉油、盐、味精各适量。

制作方法：

1.将鲜玉米、芝士粉、玉米粉、糯米粉加水调成糊状，加入盐、味精、葱花调匀。

2.将调好的玉米糊倒入油锅中，慢慢煎熟至两面金黄即可。

TIPS：玉米糊不能太湿，否则煎不熟，煎时火力也不宜太大。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

109 牛奶炖花生

功效：牛奶营养成分齐全，含有蛋白质、维生素A、维生素B_2、维生素B_6；花生富含卵磷脂，能促进胸部发育。

配料：花生仁—70克，枸杞子—20克，银耳—30克，牛奶—500克，冰糖适量。

制作方法：

1.将银耳、枸杞子、花生仁洗净备用。

2.锅中倒入牛奶，煮开后加入花生仁、枸杞子、银耳和冰糖，直至花生仁烂熟。

TIPS：要把花生衣剥掉。



适用者：胸小者
不适用者：处于月经期间的女性
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

110 酒酿蛋

功效：酒酿含有醣化酵素，是天然的荷尔蒙，可促进胸部发育。

配料：酒酿—200克，鸡蛋—100克。

制作方法：

1.将鸡蛋打散至碗中，搅拌均匀。

2.水烧开后倒入鸡蛋，按顺时针搅匀。

3.最后加入酒酿，略煮。

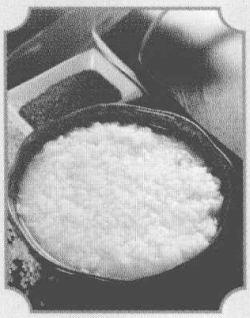
TIPS：酒酿太甜的话可以加适量水。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

111 菟丝粥

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：菟丝子的天然荷尔蒙成分很高，可养颜、丰胸。

配料：菟丝子—30克，粳米—100克，白糖适量。

制作方法：

1.菟丝子洗净后捣烂，用水煎后滤渣去汁。

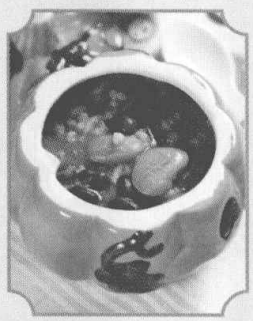
2.将粳米洗净后用菟丝子汁煮粥。

3.粥快好时加入白糖，即可食用。

TIPS：水和米的比例是3:1。

112 三豆粥

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：经期过后连吃7天，令罩杯升级。

配料：绿豆—50克，红豆—100克，白扁豆—50克，大米—100克，陈皮—5克，红糖适量。

制作方法：

1.豆类洗净后浸水备用；大米洗净；陈皮浸软、洗净。

2.锅内加水煮沸，将各种豆类、大米及陈皮放入同煮至软烂。

3.食用时依个人喜好加入红糖调味。

TIPS：水和米的比例是3:1，饮食的同时适当做一些扩胸运动，效果会更加出色。



118 花生鸡粥

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：丰满胸部。

配料：花生仁—50克，鸡—200克，大米—100克，盐适量。

制作方法：

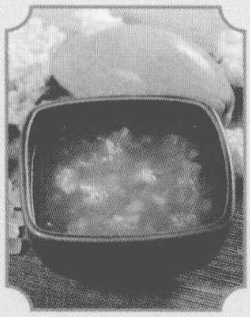
1.将鸡洗净，切块，加少许盐腌渍30分钟。

2.大米洗净，以清水浸泡约30分钟。

3.锅内加水煮沸，放入大米、花生仁，以小火煮至黏稠状。

4.放入鸡块，待鸡块煮熟后，依个人口味加盐调味。

TIPS：亦可加入少量糯米，使粥更黏稠，口感更佳。



119 木瓜银耳露

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：补气和血，嫩肤，丰胸。

配料：木瓜—500克，银耳—10克，冰糖适量。

制作方法：

1.银耳放在清水里浸泡，使之变软。

2.木瓜洗净后削皮去子，切成块状。

3.放入适量清水，煮沸后加入银耳和木瓜，小火炖60分钟。

4.加入冰糖调味即可。

TIPS：放入冰箱冰镇后味道更好。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

115 蒲公英茶

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：蒲公英植物体中含有维生素、胡萝卜素、有机酸、菊糖以及蒲公英醇等特殊活性成分，可帮助乳房发育。

配料：蒲公英—20克。

制作方法：

1.蒲公英洗净后晒干，切细，备用。

2.饮用时用热水冲泡，5～10分钟后饮用。

TIPS：蒲公英要晒干才能切细，并且要清洗干净。



116 木瓜牛奶露

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：营养丰富，木瓜配以牛奶有双重丰胸功效。

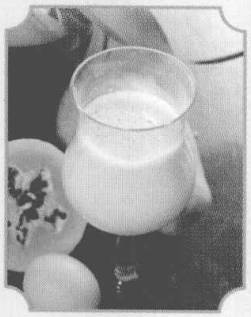
配料：木瓜—200克，牛奶—500克，蛋黄—15克，柠檬汁—50毫升，蜂蜜适量。

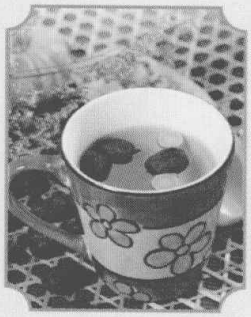
制作方法：

1.木瓜洗净后去皮，切块，与牛奶和蛋黄放入榨汁机中榨汁。

2.将柠檬汁和蜂蜜加到牛奶木瓜汁里拌匀后放入冰箱冷藏。

TIPS：饮用前要摇匀。





适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

117 黄芪红枣茶

功效：黄芪性温味甘，有补气固表、养血生肌之效；红枣含多种维生素和矿物质，补血养颜，自然有丰胸之效。

配料：黄芪—10克，红枣—10克。

制作方法：

1.将黄芪、红枣清洗干净。

2.放入杯内，用沸水冲泡。

3.待温热时饮用。

TIPS：也可在茶中加适量红糖，效果更佳。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

118 山药酸奶

功效：含有大量的活性物质乳酸菌，有益身体健康，有美容丰胸的功效。

配料：酸奶—200克，新鲜山药—100克，白糖适量。

制作方法：

1.山药洗净后去皮，切块。

2.将山药和酸奶一起放入榨汁机内搅拌。

3.加入白糖调味。

TIPS：放入冰箱冰镇后口感更佳。

抑制胸部下垂饮食

女性乳房被一层似天然乳罩般幼嫩的皮层保护，这层皮肤不但有使胸部定位的效果，更可支撑胸部、防止胸部变形；一旦它松弛无力，美丽的乳房就会失去强有力的支撑，从而下垂，胸部下垂对爱美的女士来说，无疑是一种遗憾。

许多女性认为，胸部下垂是自然老化的结果，非人力所能挽回。但越来越多的事实证明，想要改善胸部下垂的状况，并非难事。纵观防止胸部下垂的诸多方法，食疗无疑是最简单、最方便的，通过随手可得的日常饮食达到预防的目的，何乐而不为？

我们为你选用了一些富含维生素B、维生素E的食物，由内而外，对人体进行调养，从而达到抗衰老、促进血液循环、抑制胸部下垂的作用。如果与促进胸部发育、保持胸部弹性的食物一起食用，更能帮助您维持胸部的永久美丽。

Food for Preventing Your Breasts from Drooping



3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

119 生菜色拉

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：生菜营养结构均衡，能提供人体所需的维生素、矿物质及膳食纤维，有效调理脂肪密度，完美胸部。

配料：生菜—150克，莴苣—150克，番茄—50克，土豆—100克，低脂色拉酱—100克，柠檬汁—20毫升。

制作方法：

1.生菜、莴苣和土豆煮熟，待凉后切片。

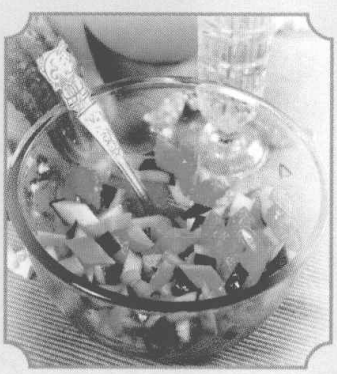
2.番茄洗净后切片。

3.把所有配料放在一起，倒入色拉酱和柠檬汁，拌匀即可。

TIPS：要选择低卡路里的低脂色拉酱。

120 番茄三色拼盘

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：番茄营养丰富，含蛋白质、碳水化合物，以及维生素C、胡萝卜素、矿物盐、有机酸等微量元素；胡萝卜也是丰胸的一大佳品。

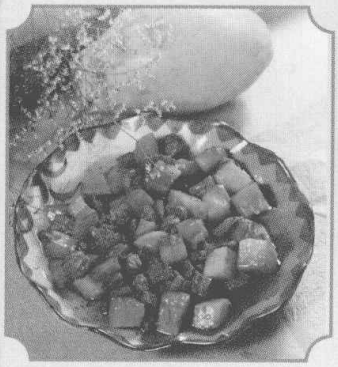
配料：番茄—100克，胡萝卜—100克，黄瓜—100克，盐、味精、香油、白糖、醋各适量。

制作方法：

1.将胡萝卜、黄瓜洗净后切块，放在盘中备用。

2.将番茄洗净后切成小块，放入装有胡萝卜等菜的盘中，加入盐、味精、香油、白糖、醋拌匀即成。

TIPS：放入冰箱内冰镇后口味更佳。



适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

121 木瓜牛肉

功效：木瓜富含17种以上氨基酸及钙、钾、磷、β胡萝卜素及维生素C等多种营养元素，有助于激素合成，是丰胸佳品。

配料：木瓜—250克，牛肉—250克，酱油—10毫升，料酒、色拉油各适量。

制作方法：

1.在牛肉中加入酱油、料酒腌渍30分钟。

2.木瓜洗净后去皮，切块。

3.起油锅，将腌好的牛肉用旺火翻炒片刻后盛出。

4.木瓜倒入油锅里翻炒，再加入牛肉翻炒片刻后盛出。

TIPS：木瓜和牛肉都不宜炒得过老。



适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

122 蚝油莴苣

功效：莴苣含有丰富的维生素E，具有延缓衰老的作用，还能促进末端血管的血液循环，从而有效抑制胸部下垂。

配料：莴苣—500克，蚝油—5克，核桃仁—100克，色拉油—20毫升。

制作方法：

1.将莴苣洗净后切片。

2.核桃仁炒后压成碎屑备用。

3.起油锅，莴苣翻炒片刻后加入蚝油，煮3～5分钟，添加调味料。

4.核桃屑撒在莴苣上。

TIPS：核桃由于被压成碎屑，所以容易炒焦，需要多加一点油。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

八宝芋艿

功效：芋艿富含碳水化合物、蛋白质等营养成分，能促进胸部微循环。

配料：芋艿—500克，豆沙—100克，蜜饯—20克，芦笋—50克，白糖—20克，色拉油—10毫升，淀粉—10克。

制作方法：

1.芋艿削皮洗净后切片，用保鲜膜包起来，放入微波炉内用高火加热8分钟至筷子能穿通。

2.取出芋艿后趁热用刀背压成泥状，加入白糖和色拉油拌匀。

3.取一中碗，内侧抹上一层色拉油，然后在碗底将蜜饯排成圆形，将芦笋顺碗边排上，填入一半芋泥，将豆沙放在中央，再用剩余的芋泥填满压平，覆上保鲜膜，旺火加热3分钟，取出倒扣在盘中。

4.将白糖和清水放入容器中拌匀，旺火加热2.5分钟后加入淀粉和清水，拌匀后继续加热20秒取出，趁热浇在芋泥上即可。

TIPS：芋艿刚开始包在保鲜膜里加热时不用把水滴干。

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★





适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

124 蚝油芦笋色拉

功效：芦笋含多种高纤维元素，是天然的绿色食品，有益于保护乳腺。

配料：鲜芦笋—300克，番茄—100克，生菜叶—50克，黄瓜—20克，蚝油—10毫升，蛋黄酱—10克，盐适量。

制作方法：

1.将鲜芦笋削去根部老皮，洗净后放在盐开水中煮片刻，取出，放于冷开水中浸片刻，沥干。

2.将番茄洗净，去蒂，切成半月形厚片；生菜洗净后撕成大片，沥干，放在冰箱内冷冻。

3.黄瓜洗净后用盐擦匀，切片。

4.将蚝油和蛋黄酱拌匀。

5.将鲜芦笋、番茄、生菜叶、黄瓜排放在碟中，进食时浇上拌匀的汁料即可。

TIPS：可根据个人喜好添加色拉酱。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

125 牛奶炖鸡

功效：本品营养丰富，有较好的丰胸效用。

配料：嫩鸡—500克，牛奶—200毫升，核桃—50克，红枣—50克，姜片—10克，盐适量。

制作方法：

1.鸡清洗后切块。

2.将鸡块、核桃、红枣放入沙锅内，加水、姜片及牛奶，用小火炖3小时左右，加盐调味即可食用。

TIPS：适合经期调理补养。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

126 刀豆肉片汤

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：刀豆营养丰富，嫩荚含蛋白质，还有丰富的碳水化合物、维生素C，添加木瓜，可令胸部丰满挺立的效果更加明显。

配料：刀豆—50克，猪肉—50克，木瓜—100克，葱花—3克，生姜—5克，盐、味精、淀粉、料酒各适量。

制作方法：

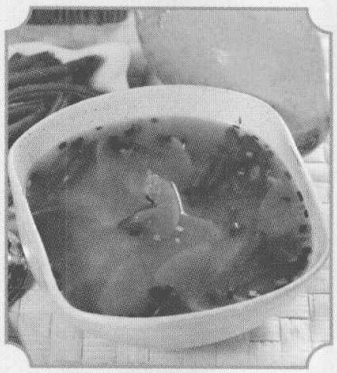
1.将猪肉洗净后，切薄片放入碗中，加盐、淀粉抓捏均匀；生姜切丝备用。

2.将刀豆、木瓜洗净后切片，放入锅内煮30分钟。

3.随后加入肉片煮沸并加入料酒，煮沸。

4.最后添加葱花、姜末、盐、味精调味即可。

TIPS：挑选新鲜的猪肉，切片时厚度要适中，否则不容易嚼烂。





适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

127 白术鱼汤

功效：鲫鱼具有强身效用，而白术则能健脾胃，合二为一，又有健胸效果。

配料：鲫鱼—500克，黄精—10克，当归—15克，白术—10克，云苓—10克，生姜—5克，盐适量。

制作方法：

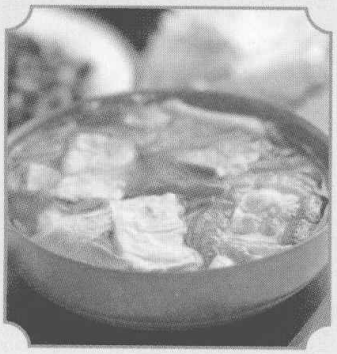
1.鱼洗净后，去鳞，去内脏，鱼身抹上盐，腌渍10分钟。

2.下油锅，等油烧热后把生姜爆香，放入鲫鱼煎至鱼身变黄，加水，以小火炖煮片刻。

3.将当归、黄精、白术、云苓洗净后放入锅中，用小火煮60分钟后去渣。

4.将去渣后的汤跟鱼一起煮15分钟，加盐调味即可。

TIPS：中药渣要滤干净。



适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

128 丝瓜蛋汤

功效：丝瓜营养丰富，含大量维生素、矿物质及皂苷、植物液、木糖胶等，汤汁可促进乳房气血循环。

配料：鸡蛋—2个，丝瓜—200克，色拉油—10毫升，高汤—200毫升，葱、生姜、盐各适量。

制作方法：

1.丝瓜去皮，洗净后切片。

2.将鸡蛋打散，并放入葱末、姜末、盐搅匀。

3.锅中放油加热，倒入蛋液，煎至两面金黄，用锅铲切成小块。

4.放入丝瓜煸炒至软熟，倒入高汤加适量盐煮沸即可。

TIPS：也可在高汤煮沸前将蛋液直接倒入。

猪尾莲子红枣汤

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：促进乳房发育。

配料：猪尾—50克，红枣—25克，莲子—20克，葱、姜、料酒、酱油、蒜泥、糖、盐各适量。

制作方法：

1.猪尾在沸水中汆烫去腥。

2.水加葱、姜、料酒以及猪尾，熬成略浓汤汁，备用。

3.红枣洗净；莲子浸泡2小时。

4.把红枣、莲子放入汤中用小火煮30分钟。

5.猪尾可蘸酱油、蒜泥食用。

6.红枣莲子汤可甜、可咸，加糖或加盐自行调配。

TIPS：猪尾要选择新鲜肉嫩的，易煮至酥滑爽口。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

130 桂圆红枣汤

功效：红枣对促进血液循环，畅通乳腺很有帮助，而且它和桂圆还具有极佳的补血养气效果。

配料：红枣—50克，桂圆—50克，水适量。

制作方法：

1.水煮沸后，转小火。

2.将桂圆放进沸水中煮20分钟后，放入红枣，再焖煮20分钟即可。

TIPS：有丰胸效果，在享口福的同时也倍添自信了。



适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

131 山药苹果乳

功效：苹果含有蛋白质、脂肪、维生素C、维生素B_1、维生素B_2以及钙、磷等，可保持胸部丰润。

配料：新鲜山药—100克，苹果—200克，鲜奶—250克，白糖适量。

制作方法：

1.将山药和苹果洗净后去皮切块。

2.山药和苹果按1:2的比例搭配，加入鲜奶，放入榨汁机内榨汁搅拌。

3.加入白糖调味。

TIPS：一定要挑选新鲜的苹果，以保证口感。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

182 奇异西柚汁

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

功效：为肌肤补充水分，同时其中所含的丰富维生素C能防止胸部下垂。

配料：西柚—250克，奇异果—150克，蜂蜜适量。

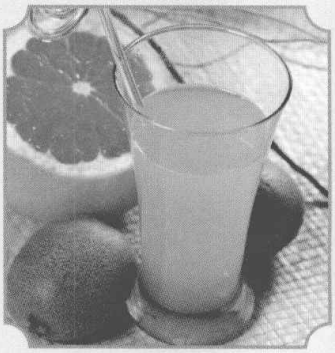
制作方法：

1.将西柚和奇异果洗净后去皮切块。

2.一起放入榨汁机内榨汁。

3.加入蜂蜜搅拌均匀即可。

TIPS：冰镇后口味更佳。



183 草莓奶

适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

功效：

草莓含有丰富的维生素C及钙、磷等微量元素，可以促进新陈代谢，防止胸部变形，令皮肤光洁。

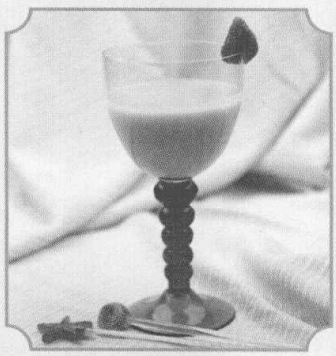
配料：新鲜草莓—100克，低脂牛奶—250毫升。

制作方法：

1.草莓洗净后去蒂，放入榨汁机内榨汁。

2.把草莓汁倒入低脂牛奶中拌匀，放入冰箱冷藏即可。

TIPS：饮用前要摇匀。





适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

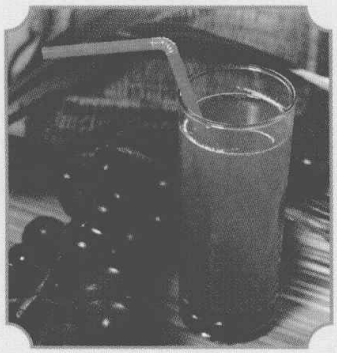
134 橙汁鸡尾酒

功效：橙子含丰富的维生素C，可防止胸部变形。

配料：伏特加—15毫升，鲜橙汁—40毫升，鲜橙—10克，冰块适量。

制作方法：将碎冰放在阔口矮型杯中，注入伏特加和橙汁，搅匀后以鲜橙点缀于杯口。

TIPS：这是一款世界著名的鸡尾酒，可根据个人口味增减伏特加用量。



适用者：胸部下垂、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

135 葡萄汁

功效：葡萄含蛋白质、碳水化合物、卵磷脂等微量元素，有效防止胸部变形。

配料：葡萄—1000克，白糖、冰块各适量。

制作方法：

1.葡萄洗净后剥皮，放入榨汁机内榨汁，用纱布滤汁。

2.剥下的葡萄皮放在锅内，加水至葡萄皮被浸没，旺火煮沸后改用小火，煮至葡萄皮的紫色退干净后过滤，将紫色滤液倒入第一次滤出的葡萄汁中，再煮片刻。

3.将白糖溶化后兑入葡萄汁中，搅拌均匀，加入冰块即可。

TIPS：葡萄皮和葡萄子中所含的营养物质要比果肉高许多，所以以上做法保留了葡萄精华，效果自然出众。

保持胸部弹性饮食

健康的双峰应该是丰满、富有弹性与有良好触感的，但营养的不均衡及不恰当的呵护，都有可能使双乳丧失天然的美丽，变得萎缩、缺乏弹性；而且，随着年龄的增长，这种现象越来越严重。因此，不妨趁着年轻，好好呵护双乳，给它足够的营养，使其保持弹性。

通过合理的饮食，调配人体所需的各种营养，是使胸部保持弹性的主要方法之一。众所周知，乳房的主要构成成分是脂肪，整个乳房由一层脂肪包裹，若脂肪较厚，乳房便会充实而富有弹性。所以，要使乳房充满弹性，首先要补充脂肪，进而增强胸部周围肌肤的滋润，才能使双乳真正挺拔美丽。

我们为您推荐的菜肴，能提供给乳房保持弹性所需的营养，如：蛋白质、脂肪、维生素及其他微量元素，并作了合理的搭配，不仅可使食材发挥出最好的功效，也不会导致丰胸却粗腰的恐怖情形出现，你可以放心食用，不多久就可以拥有丰挺有弹性的乳房了。

Food for Keeping Your Breasts Elastic


SEXY

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

186 花生卤猪蹄

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：花生卵磷脂含量高；猪蹄富含胶质，皆有促进胸部发育的效果，是丰胸的佳品，胶原蛋白和脂肪可令胸部皮肤保持弹性。

配料：花生—200克，猪蹄—500克，香菜、盐、冰糖各适量。

制作方法：

1.把花生去壳洗净后备用。

2.猪蹄切成适当大小，入开水汆烫后捞出洗净备用。

3.把花生、猪蹄和调味品一起放入水中，用旺火煮15分钟，再转用小火炖60分钟。

4.将猪蹄装盘，配以香菜点缀。

TIPS：猪蹄要洗干净，热水浸泡后拔毛更方便。

187 烤鸡胸

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：鸡肉含有丰富的蛋白质及不饱和脂肪酸，可提供胸部肌肉细胞足够的营养成分而使其达到丰润饱满之效果。

配料：鸡胸肉—200克，胡萝卜—50克，洋葱—20克，茄子—50克，香菇—10克，柠檬汁—10毫升，黑胡椒适量。

制作方法：

1.将鸡胸肉用水煮熟。

2.将胡萝卜、洋葱、茄子和香菇洗净后切块。

3.将上述材料放在锡箔纸中，浇上柠檬汁，撒上黑胡椒，放入烤箱内烤5～8分钟即可。

TIPS：根据鸡胸的大小决定放入烤箱的时间。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

138 翡翠豆腐

功效：豆腐含蛋白质、维生素B_1、维生素B_2、维生素E及钙、镁、卵磷脂、亚油酸等；油菜心主要含有胡萝卜素、粗纤维和钙、磷、铁等，此道菜高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维生素，能令胸部保持弹性。

配料：油菜心—500克，豆腐—300克，枸杞子—15克，高汤—300毫升，花生油、姜末、葱末、淀粉、盐、味精、香油各适量。

制作方法：

1.油菜心除根，用刀在根顶部切十字，洗净；把豆腐切成块状。

2.锅内注入大量清水，加盐烧开后将豆腐块倒入锅内煮2分钟后盛出。

3.放入花生油，再放入油菜心煸炒片刻后捞出，放在盘中。

4.倒入高汤，放入枸杞子、姜末、葱末、盐、味精，将豆腐放入锅内煮片刻，使之入味，捞出，放在盛有菜心的盘内即可。

TIPS：切豆腐时小心，尽量保持完整。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

139 姜汁扁豆

功效：含有丰富的维生素A，能令胸部保持弹性。

配料：扁豆—300克，嫩姜—20克，色拉油—20毫升，盐、料酒各适量。

制作方法：

1.将嫩姜切成细末，加盐、料酒稍微腌渍，取姜汁备用。

2.扁豆洗净，起油锅，将扁豆放入锅内煸炒，直至熟透。

3.浇上姜汁后加调味料装盘即可。

TIPS：要挑选嫩姜，才能有汁水。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

140 柠檬鸡柳

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：柠檬含维生素C、B_1、B_2、钾、铁等，令肤色白皙；鸡柳含丰富蛋白质，令胸部丰挺。

配料：鸡柳肉—400克，鸡蛋—个，醋—10毫升，柠檬汁—40毫升，豆粉—20克，淀粉、盐、香油、砂糖各适量。

制作方法：

1.把鸡蛋打散，分离蛋黄、蛋清，备用。

2.鸡柳肉切成条状，加入豆粉及蛋清，腌拌后再加入蛋黄，蘸取豆粉。

3.起油锅，把腌好的鸡柳放入油锅里炸熟，盛出。

4.把柠檬汁、糖、醋、香油、盐调好煮开后用淀粉勾芡，浇在鸡柳上。

TIPS：炸鸡柳要掌握好火候，不焦不嫩味最佳。

141 黑木耳拌豆芽

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：补血调经，能令胸部保持弹性。

配料：黄豆芽—500克，黑木耳—50克，香油—5克，盐、味精各适量。

制作方法：

1.将黄豆芽洗净；黑木耳用水泡软，洗净后切丝。

2.把黄豆芽、黑木耳放入锅内，加水煮熟，加盐、味精、香油调味即可。

TIPS：黄豆芽和黑木耳烧煮的时间要久一点，质感酥软才好吃。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

142 炒双菇

功效：香菇与蘑菇均为食用菌珍品，两物相配，营养丰富，有特殊的医疗保健作用，这道菜含有较高的蛋白质、多种维生素和人体所需的多种氨基酸，可令胸部丰挺。

配料：香菇—100克，鲜蘑菇—100克，料酒—20毫升，酱油—10毫升，淀粉—10克，姜末—5克，花生油—10毫升，高汤—150毫升，盐、味精、白糖、香油各适量。

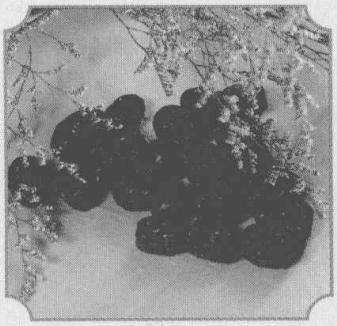
制作方法：

1.将香菇和鲜蘑菇分别去根洗净，切成薄片。

2.起油锅，放入姜末爆香，加入香菇、蘑菇煸炒片刻，加入料酒、白糖、酱油、盐继续煸炒，使之入味，然后加高汤，烧开。

3.放入味精，用淀粉勾芡，浇上香油，按顺时针推匀，装盘即可。

TIPS：购买蘑菇和香菇时要挑选肉质肥厚、新鲜的。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

143 黑木耳红枣汤

功效：黑木耳含铁量高，可清肺益气；红枣营养丰富，含多种维生素和矿物质，补血养颜；汤汁促使脾胃功能正常，血气丰沛，乳房自然挺翘丰满。

配料：黑木耳—15克，红枣—50克，白糖适量。

制作方法：

1.将黑木耳放在清水中浸泡，使之充分膨胀。

2.把泡好的黑木耳和红枣加水煮熟，放入白糖即可。

TIPS：用黑枣代替红枣，也很有效。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

144 玉米浓汤

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



功效：富含维生素E，能促进人体新陈代谢，启动皮下组织，使胸部细胞富有弹性，胸部自然丰满。

配料：玉米粒—300克，玉米酱—300克，大蒜—8克，洋葱丁—50克，胡萝卜丁—100克，西芹丁—50克，土司—20克，奶油—100克，鲜奶—200克，鸡汤—1000毫升，盐、白胡椒粉适量。

制作方法：

1.将奶油放入锅中加热，再放入大蒜和洋葱煸炒。

2.把胡萝卜丁、西芹丁、玉米粒、玉米酱、土司片拌入鸡汤煮60分钟。

3.汤冷却后用榨汁机搅拌鸡汤和奶油，去渣取汤。

4.再次将汤加热，放入鲜奶，不停搅拌，加入调味料即可。

TIPS：调味料用白胡椒粉，这样颜色会更悦目。

145 参归猪心汤

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



功效：具有益气养血及健胸的疗效。

配料：猪心—500克，人参—15克，当归—15克，盐适量。

制作方法：

1.把猪心洗净后切成块状。

2.猪心放入水中，用旺火煮开。

3.再放入人参，炖至猪心稍烂后加入当归，用小火炖2小时。

4.加盐调味即可。

TIPS：若无人参，也可以用党参代替。



146 罗宋汤

功效：可令胸部积蓄脂肪变得丰满，肌肤红润充满弹性。

配料：牛肉—500克，土豆—100克，胡萝卜—50克，番茄—60克，卷心菜—100克，洋葱—40克，大蒜—15克，葱段、姜、料酒、盐各适量。

制作方法：

1.牛肉切块，汆去血水，捞起；洋葱略炒，备用。

2.起油锅，把大蒜、姜和葱段爆香，加入牛肉，片刻后加入料酒翻炒。

3.加入大量清水，用小火将牛肉炖烂。

4.把土豆、胡萝卜、番茄、卷心菜洗净后切块，当牛肉酥烂时跟洋葱一起放入锅内烧煮片刻加盐调味。

TIPS：洋葱要煸炒过才会散发香味。

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★



147 女人汤

功效：雕塑曲线、丰胸。

配料：鲫鱼—250克，金樱子30克，茴香1茶匙、薄荷叶4～6片，葱花、姜片、盐、味精各适量。

制作方法：

1.鲫鱼洗净后去鳞、内脏，鱼身抹上盐，腌渍10分钟。

2.起油锅，等油烧热后把生姜爆香，放入鲫鱼煎至鱼身变黄，加水，用小火炖煮。

3.放入金樱子、薄荷叶、茴香等配料，撒上葱花，炖煮20分钟。

4.放入盐、味精等调味品即可。

TIPS：小火熬制，金樱子性平味甘，能去热消毒。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

148 杏枣鳅鱼汤

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



功效：木瓜含丰富的维生素A、维生素C、蛋白质和矿物质等，具有补虚、通乳的功效，这道汤暖中益气，丰胸的同时还能滋润肌肤。

配料：木瓜—250克，鳅鱼—600克，姜片—5克，杏仁—5克，蜜枣—10克，色拉油—20毫升，盐适量。

制作方法：

1.将木瓜洗净后去皮，去核，切成厚块；杏仁、蜜枣分别用清水洗净。

2.将鳅鱼去鳞、内脏，用清水洗净。

3.起油锅，将鳅鱼放入煎透盛出。

4.将适量清水放入锅内煮沸，放入姜片、鳅鱼、杏仁、蜜枣，用小火炖1小时。

5.将木瓜放入锅内，再炖30分钟，加盐调味即可。

TIPS：煎鳅鱼时注意不要把鱼肉煎破。

149 牛奶麦片

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：麦片含脂肪、蛋白质、卵磷脂、精氨酸等，可令胸部有弹性，其中的类脂特性与人体皮肤脂肪化合物极相似，能有效丰胸并令肌肤细嫩有光泽。

配料：牛奶—300克，麦片—30克，蜂蜜适量。

制作方法：

1.麦片放入牛奶中，用小火煮至麦片膨胀浮起。

2.加入蜂蜜调味。

TIPS：不习惯吃甜的可以不放蜂蜜。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

150 核桃豆腐羹

功效：核桃具有丰胸的效果，而且还可以补脑。

配料：核桃仁—400克，豆腐—400克，盐、味精、高汤各适量。

制作方法：

1.将核桃仁用小火干炒后压碎。

2.豆腐切丁加入高汤炖15分钟。

3.放入盐、味精等调味品。

4.最后将豆腐起锅，撒上核桃仁碎粒即可。

TIPS：核桃不可炒焦。



适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

151 薏米粥

功效：薏米的营养价值较高，含蛋白质、碳水化合物以及人体必需的8种氨基酸，配合山药能促进胸部发育，保持肌肤光泽。

配料：薏米—50克，枸杞子—15克，新鲜山药—50克。

制作方法：

1.把所有材料洗净，薏米在清水中浸泡，备用。

2.将枸杞子和山药切碎后连同薏米一同放入锅中加水煮，直至水收干。

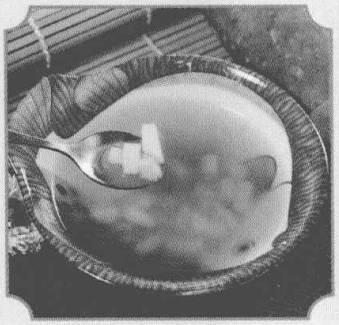
TIPS：煮沸后要改用小火，粥的色泽才能晶亮，最后可以依据个人口味加盐或糖调味。

3 饮食丰胸法

Food for Beautifying Breasts

152 山药蜜

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：含有多种营养成分，促进细胞生长，延缓衰老，增强胸部弹性和韧性。

配料：新鲜山药一20克，蜂蜜适量。

制作方法：

1.山药洗净后去皮切丁，用小火煮熟。

2.加入蜂蜜调味。

TIPS：冰镇后口味更佳。

153 凤梨芹菜汁

适用者：胸部松垮、缺乏弹性者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★



功效：清新爽神，和血润燥，有利于保持胸形。

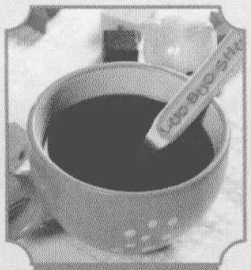
配料：凤梨一200克，柠檬汁一20毫升，芹菜一150克，蜂蜜适量。

制作方法：

1.将凤梨削皮、芹菜洗净后切块，凤梨放入盐水中浸泡。

2.把凤梨和芹菜放入榨汁机内榨汁，再加入柠檬汁、蜂蜜和冷开水打匀，滤汁于杯中。

TIPS：放入冰箱冰镇后口感更佳。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★

154 健胸茶

功效：勿忘我和玫瑰花是女性美容的佳品，它们能很好地调理卵巢和内分泌，配合红糖就能有不错的丰乳作用。

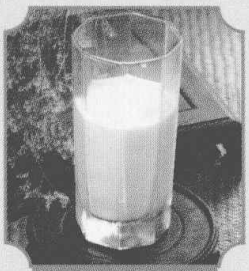
配料：勿忘我干花一10克，玫瑰花干花一10克，红糖、水各适量。

制作方法：

1.将勿忘我、玫瑰花及一杯水一起熬大约20分钟。

2.最后放入红糖并均匀搅拌即可。

TIPS：建议趁热立即饮用。



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

155 羊乳奶参茶

功效：能强健脾胃，增强人体的吸收能力，有助于胸部的发育，也具有健胸的功效。

配料：羊乳一500毫升，人参一10克，茶叶、水各适量。

制作方法：

1.将人参洗净，切片。

2.将羊乳加热，然后将人参、茶叶放入羊乳中熬1小时。

TIPS：饮此茶期间不宜食用萝卜，否则影响功效。



适用者：所有人
不适用者：无
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

156 归脾养心茶

功效：益气养血，补益心气，养心安神，有助于胸部发育。

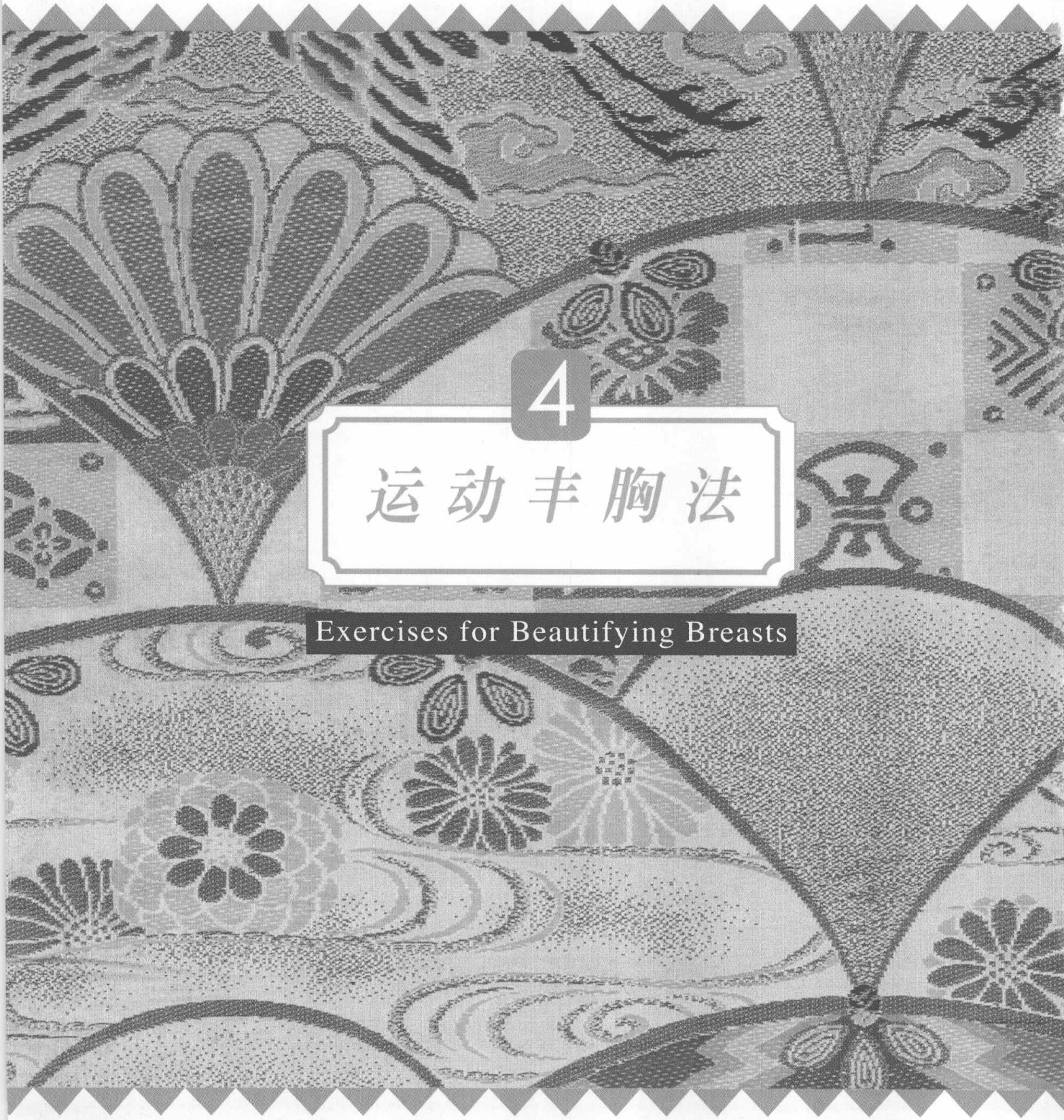
配料：当归一15克，茶叶、水各适量。

制作方法：

1.当归洗净后切片备用。

2.水煮沸后将当归与茶叶放入，熬1小时后饮用即可。

TIPS：适合经期饮用。



4

运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

哎，要是我的胸围再大一号，身材就完美了”；“要是我的胸部能再上提一点、挺一点就好了。”诸如此类的对话或许大家都不陌生。与你苗条的身材相对应，胸部如果也是平平板板，一副发育未完全的样子，这样的身材肯定不是你想要的，穿衣服怎么都穿不出好样子。此时此刻，雕塑完美胸部曲线就是当务之急了。可是胸部塑形怎么办呢？不如试试运动吧，也许就是你的救星哦！

也许你会感到有些吃惊吧，很多健身房都打出过丰胸、健胸的口号，乳房娇小的女性应当多做美胸体操，通过有指导性的运动，自己的胸部就可以变大。其实双乳内并无肌肉，但运动确实可以使胸部变得健康而有弹性，原因就在于经常舒胸展臂，胸肌得到锻炼，乳腺导管也得以通畅，乳房当然就变得丰满健美，体态自然就变得凹凸有致，呈现完美的S形；而且，正确的运动还有助于保持胸部的形状和弹性，特别是针对上半身的丰胸操是行之有效的不二法门。

本章所介绍的特效丰胸、挺胸、塑形运动，每一类都列举了诸多运动法。不同的运动方法是为了同一个目的，就是要让胸围变大、变翘、变美，细细雕琢，魔鬼身材就指日可待了。不过要牢记的是，运动贵在持之以恒，否则你还是原来的你哦。想要令身材百分百完美，就依靠丰胸运动来帮助你达到目的吧！这才是作者推荐的初衷，希望喜爱运动的阳光女孩能拥有匀称曼妙的好身材。

日常简易丰胸操

薄透舒适、轻盈的漂亮衣衫是每个美眉的最爱，在展示身材的同时，是不是会有些难言之隐呢？如何才能使胸罩由A罩杯自然升级成C罩杯？如何才能将吊带衫穿得波澜起伏呢？拥有健康漂亮的乳房，当然是每个时尚美眉最关心的事情。但并不是每位美眉天生就能拥有完好健美的胸部。由于东方人的体型较小，胸部相对娇小的女性也不在少数。标准的胸围指数是：胸围（cm）-身高（cm）/2=1，如果大于1，说明胸形完好，反之则不足。

想让胸部不再“冬眠”的美眉，可以利用零星闲暇时光，轻松做操就能拥有傲人胸部。每天花10分钟，又不会让荷包出血，就能让胸部自然变大，难道不是时尚美眉梦寐以求的吗？动作很简单，重点就在于锻炼胸肌，增强乳房的支撑力，促进乳房的血液循环，15天就能感觉胸部开始“突围”，1个月就有比较明显的效果了。每天在家运动一下，不妨伴随悠扬的音乐，轻轻松松就能塑造美丽胸部，现在就试试看吧！

Daily Gym for Beautifying Breasts

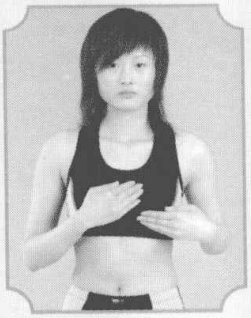


4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

157 拍打胸部

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



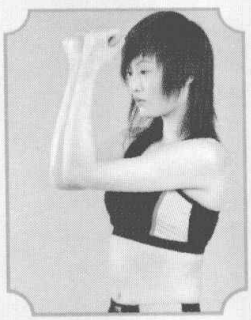
功效：促进胸部血液循环。

姿势说明：双手交替由下至上轻拍一侧胸部，随后，更换另一侧胸部重复动作；每天重复拍打10次，1个月后可初见成效。

TIPS：拍打时，注意用力要均匀，拍至肌肉微红为止。

158 靠肘

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



功效：促进胸部发育，令胸部紧实、不外扩。

姿势说明：双手握拳，平举于身体两侧，手臂上弯；随后，双手缓缓向胸部靠拢，双肘相碰，来回重复10次，1个月后可紧实胸部。

TIPS：双肘弯曲、相碰时，都要尽量绷紧手臂肌肉。

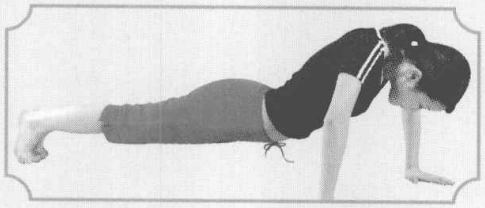
159 卧撑

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：运动胸肌，让胸部自然丰挺。

姿势说明：双手撑地，身体挺直，脚尖抵地，连续做10次俯卧撑；坚持不懈，20天后可见初效。

TIPS：俯卧撑时，姿势一定要准确到位。



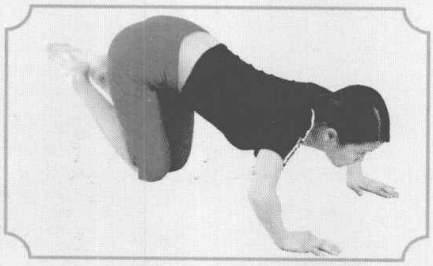
160 肘俯胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：运动胸肌，让胸部自然丰满。

姿势说明：呈自然跪姿，双手分开撑地，与肩同宽，小腿弯曲上抬；随后，双肘弯曲，胸部尽量着地，俯卧撑5次；坚持不懈，15天后可见初效。

TIPS：双肘弯曲，胸部最好能贴住地面，如此才能更为彻底地锻炼胸肌。



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

101 双手托胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：令胸部丰满。

姿势说明：呈自然站立姿势，一手放左胸，一手放右胸，做托胸运动10秒，30天后会感觉胸部变大了。

TIPS：配合呼吸，做托胸运动。



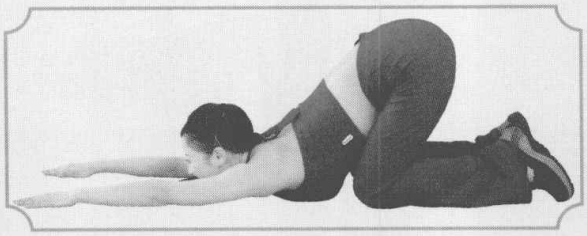
102 “几”形运动

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：伸展胸肌，促进胸部血液循环。

姿势说明：跪地，双手平伸，胸部贴地，停止5秒后，来回重复10次，15天后初见成效。

TIPS：双臂要伸直，同时背部挺直。



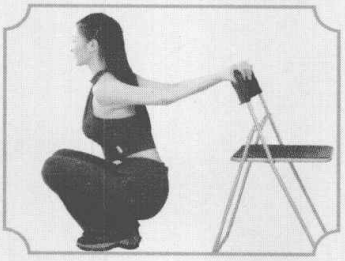
163 双臂后展下蹲

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌，保持胸部挺翘。

姿势说明：呈自然站姿，双手自背后抓住椅背，缓缓下蹲，至极限后静止5秒，重复5次，15天后感觉胸部挺翘。

TIPS：下蹲时注意挺胸，肩胛骨尽量伸展。





164 敬礼

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：伸展胸侧肌肉。

姿势说明：双腿分开站立，双臂交替敬礼，来回重复10次，30天就能塑造美丽胸形。

TIPS：敬礼时注意五指并拢，上臂抬高。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

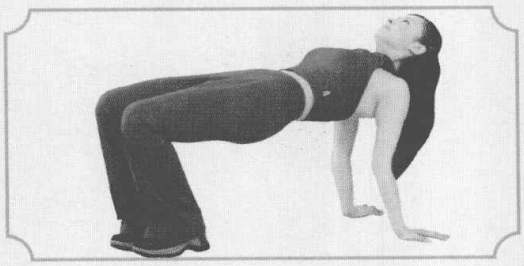
165 反手撑地

功效：扩展胸肌。

姿势说明：坐在地上，双手向后撑住地面，腰部上挺，双臂支撑地面，臀部离地，静止5秒后姿势还原，来回重复10次，15天塑造美丽胸形。

TIPS：双臂注意要伸直，尽量上挺胸部。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：0



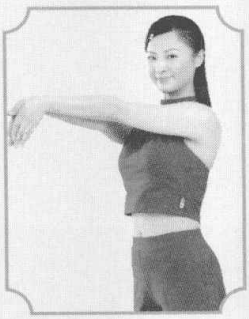
166 合掌下伸

功效：运动胸肌。

姿势说明：双腿分开，与肩同宽，双臂侧平举；随后双臂内合，双手并拢，手指向下，来回重复10次，15天塑造美丽的胸部曲线。

TIPS：双臂尽量绷紧伸直，五指贴合。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：0



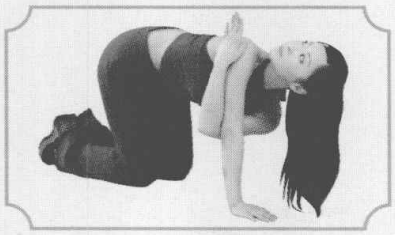
167 跪撑上伸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸大肌。

姿势说明：身体跪撑，将左臂从胸下伸至右肩，坚持5秒后；换右臂伸至左肩，来回重复10次，充分运动胸肌。

TIPS：背部保持水平，身体不要随手臂的移动而移动。



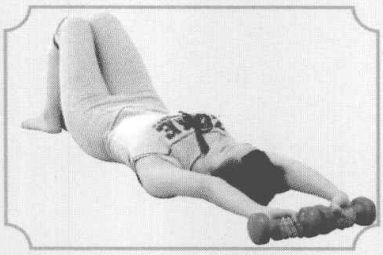
168 平躺伸展

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：上提胸部。

姿势说明：呈自然平躺姿势，双腿弯曲，双手后伸；上举哑铃至与地面保持20厘米的距离，静止5秒后，双臂落下，来回重复10次，20天为一周期。

TIPS：记得挺胸收腹，双臂伸直。



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

169 挥手式

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：伸展胸肌。

姿势说明：双脚开立，与肩同宽，右手尽量上伸，左手与腰同高，五指分开，做挥手状5秒，两手交互进行10次，30天为一运动周期。

TIPS：右手笔直上伸，注意要尽量伸至极限。



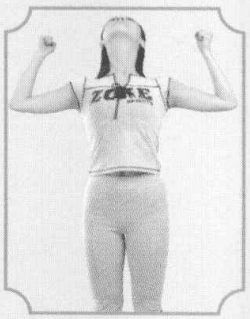
170 仰头扩胸

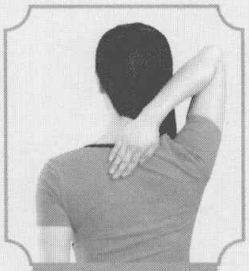
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：伸展胸肌。

姿势说明：双手握拳，双脚开立，双臂曲肘并向左右伸展，仰头挺胸，静止5秒后，姿势还原。来回重复10次，30天后感觉胸部变丰满了。

TIPS：肘部向左右伸展的幅度尽量大一些，同时挺胸。





适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

171 手摸后背

功效：促进胸部血液循环。

姿势说明：右手摸后背，静止5秒后；换手重复，来回8次，20天后可美化胸部。

TIPS：摸后背时，注意手肘部要抬高，同时别忘了尽量挺胸。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

172 双膝靠胸

功效：利用水的冲击力按摩乳房，促进胸部的血液循环，令胸部自然扩展。

姿势说明：泡澡时，坐在水中，将右膝尽量靠近胸部，静止5秒；随后换腿重复，来回5次，20天塑造完美胸形。

TIPS：浴水的温度约为40℃，比体温略高；浴前、浴后都要各喝一杯水，以及时补充体内流失的水分。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

173 抓腕举臂

功效：利用水的冲击力按摩胸部，促进胸部的血液循环，达到丰胸效果。

姿势说明：左手抓住右手腕，举高后靠近左边，静止5秒后换手重复各5次，30天塑造完美胸形。

TIPS：浴水的温度约为40℃，比体温略高；浴前、浴后都要各喝一杯水，以及时补充体内流失的水分，运动时记得挺胸，同时右手尽量伸展。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

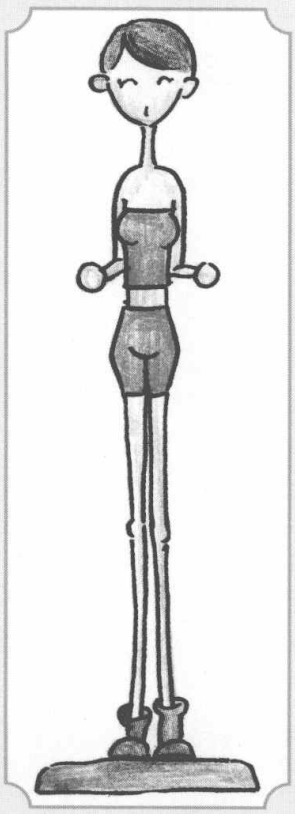
踏板屈肘扩胸

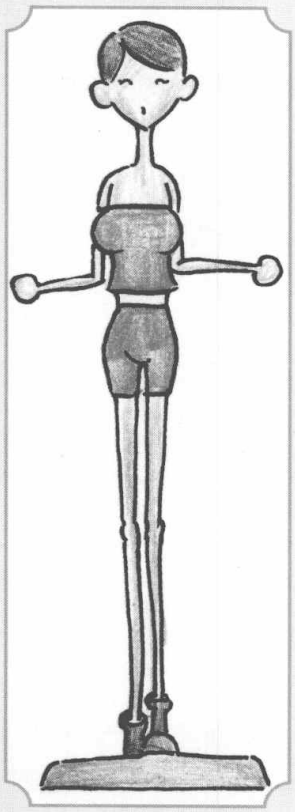
功效：丰胸塑形。

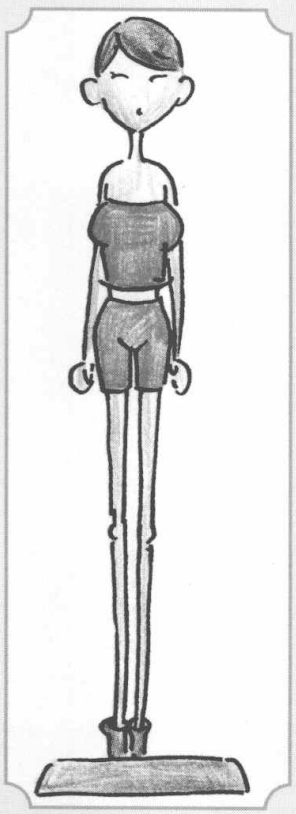
姿势说明：双手握拳，曲臂，双脚踏板；随后，曲臂扩胸，右脚下踏板；最后双手握拳，垂于体侧，左脚跟下踏，来回重复10次，15天令胸部丰满集中。

TIPS：曲肘扩胸时，要尽量伸展。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0







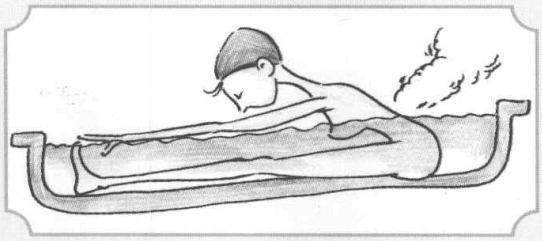
175 手触双脚

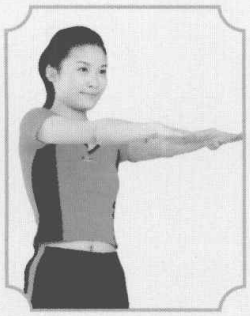
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：利用水的冲击力按摩乳房，促进胸部血液循环。

姿势说明：伸直腿，身体前弯，尽量用手碰脚趾，来回各5次，15天即可初见成效。

TIPS：浴水的温度约为40℃，比体温略高；浴前、浴后都要各喝一杯水，以及时补充体内流失的水分，俯身时，胸部尽量贴紧大腿。





176 双臂前平举

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

功效：拉伸胸肌，集中、托高胸部。

姿势说明：呈自然站姿，双臂前平举，静止20秒后复原；随后重复10次，15天为一运动周期。

TIPS：前平举时吸气，还原时吐气。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

177 口部运动

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：拉紧下颚至颈部的肌肉，有助于紧实前胸的皮肤与提升胸部。

姿势说明：身体挺直，嘴巴做出夸张的“一”与“0”的形状，反复做约1分钟。

TIPS：掌握节奏，并持之以恒。





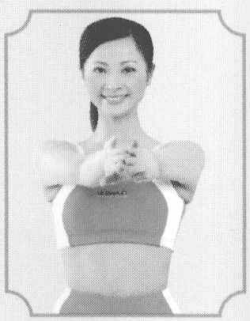
178 抬高手肘

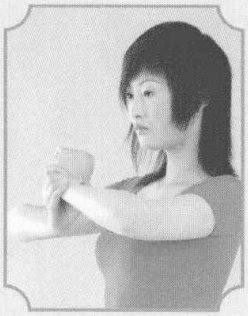
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：强化胸部肌肉。

姿势说明：将双手手背并拢靠在一起，手肘尽量往上抬高，双手间不能有空隙，重复10～15次。

TIPS：持之以恒就有效果。





179 手肘牵引

功效：锻炼胸肌，使胸部集中。

姿势说明：在面前以一手紧握另一手腕，注意手肘关节必须朝外，且左右手肘要互相牵引，在确定胸肌施力后进行。

TIPS：牵引时注意抬高手肘。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

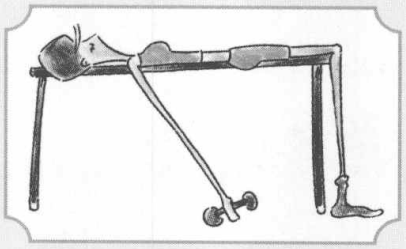
180 仰卧飞鸟

功效：锻炼胸部肌肉，使胸部丰满、曲线分明。

姿势说明：平躺在长凳上、小腿自然下垂使脚触地；两手各拿一个8磅重的哑铃，向身体两侧伸展手臂，注意运动过程中肘关节保持一定的弯曲；由上而下缓慢进行，运动路线呈弧形，在手臂抬起和放下的过程中不要弯曲背部。

TIPS：控制运动运度，每套动作做15个，每次完成3套动作。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

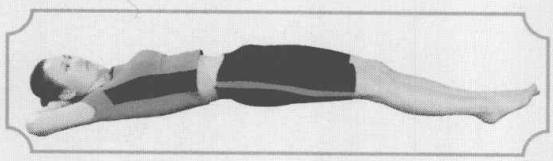
181 夹臀挺胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：扩展胸肌。

姿势说明：仰卧，呈自然放松姿势，双手放于脑后，吐气；随后吸气，同时夹臀、慢慢上挺胸部、腰部，让臀部离地。每天重复5次，15天会发觉胸部开始变大哦。

TIPS：双手放于脑后时要尽量伸展，才会让胸部感觉被拉伸。



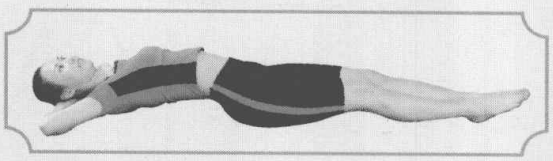
182 拉肩挺胸

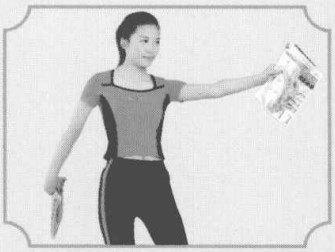
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：扩展胸肌。

姿势说明：呈自然放松仰卧姿势，双手放于脑后，尽量拉开双肩，上挺胸部、腰部，注意臀部贴地静止5秒。来回重复5次，20天就是一个惊喜。

TIPS：双肩如果没有尽量伸展，就无法达到挺胸的效果。





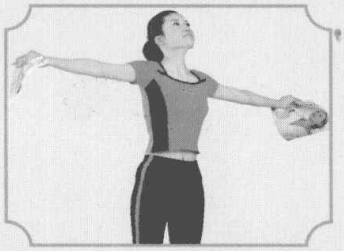
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★★
维持指数：★★
价格指数：0

183 屈膝伸臂

功效：促进胸部血液循环。

姿势说明：双手拿书，双腿弯曲，左臂在前，右臂后伸，静止5秒后两手交替。每天重复5次，18天紧实胸部。

TIPS：动作一定要到位，要持之以恒。



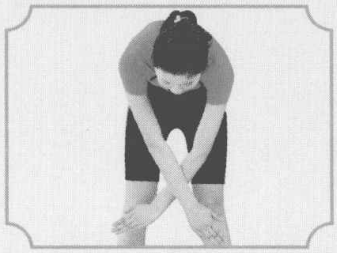
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

184 抬头挺胸

功效：伸展胸肌。

姿势说明：双手拿书，双腿分立，抬头挺胸，缩腹，双臂侧平举，右臂高、左臂低，静止5秒；随后，换臂进行。每天重复5次，18天紧实胸部。

TIPS：要有耐性坚持。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

185 体前交叉下摆

功效：促进胸部血液循环。

姿势说明：双臂在体前交叉下摆，来回10次，不知不觉中胸部变大了。

TIPS：动作要到位。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

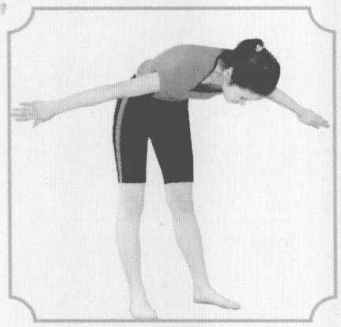
186 体前交叉上摆

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：促进胸部血液循环。

姿势说明：呈自然站立姿势，双腿分开，上半身弯曲，挺胸的同时双臂在体前交叉，用力上摆，来回10次，15天后感觉胸部变大了。

TIPS：下摆时注意摆动弧度不要过大。



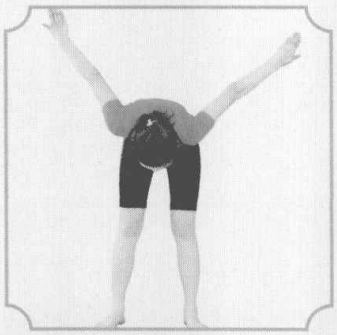
187 双臂后上伸

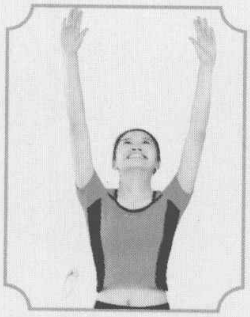
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：伸展肩关节和胸肌。

姿势说明：呈自然站立姿势，双腿分开，上半身弯曲，双臂用力向后上方伸展，静止5秒，重复10次，15天后可初见成效。

TIPS：用力上伸时，双臂要完全伸直，不要感觉松垮。





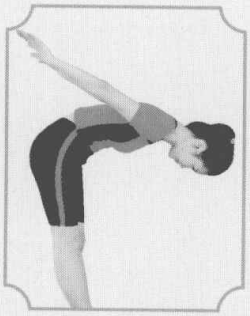
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

188 双臂高举

功效：伸展肩关节和胸肌。

姿势说明：呈自然站姿，抬头挺胸，双臂高举，掌心向外，静止20秒。每天重复10次，15天后可初见成效。

TIPS：双臂上举时，注意挺胸收腹。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

189 双臂后摆

功效：后拉伸胸侧肌。

姿势说明：呈自然站姿，利用膝部弹力，双腿绷直，低头弯腰，双臂后摆，静止5秒后姿势还原。来回重复20次，每天坚持才见成效。

TIPS：弯腰时上半身与地面保持平行。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

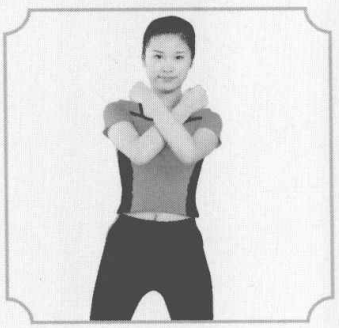
曲肘胸前交叉

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：活动胸肌，令胸部自然丰盈。

姿势说明：身体站直，收腹，两手各向外举；慢慢弯曲手肘，交叉于胸前，重复动作20次。

TIPS：双手向外伸展时呼气，胸前交叉时吸气。



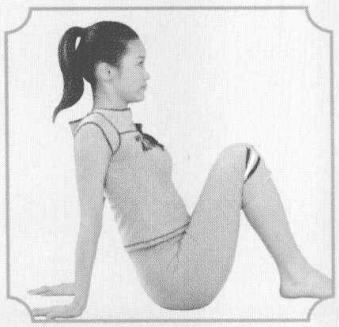
撑地绷脚

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：上挺胸部。

姿势说明：呈坐姿，双手在身后撑地，脚尖绷直，双膝弯曲并拢，抬起，静止5秒后放下。来回重复5次，40天后罩杯自然升级。

TIPS：双手在身后撑地时，身体尽量后仰，挺胸。



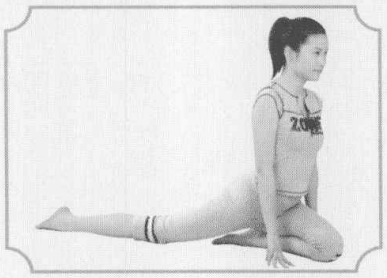
102 跪坐伸腿

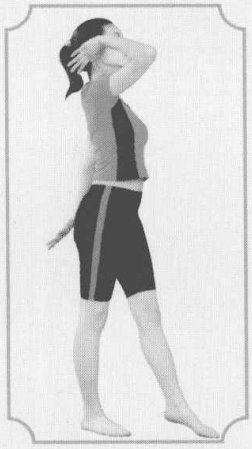
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：伸展关节，扩展胸部。

姿势说明：跪坐在左腿上，右腿后伸抬起、放下，来回运动10次后放松还原；换腿再做10次，40天后会感觉罩杯上升了。

TIPS：记得运动中要挺胸。





103 鹅摆手

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：拉伸胸部肌肉。

姿势说明：左腿前伸点地，右腿自立，左臂后伸，五指分开，掌心向后，右臂后伸于脑后，抬头挺胸，感觉拉伸胸部，静止5秒；换手重复10次，15天后可初见成效。

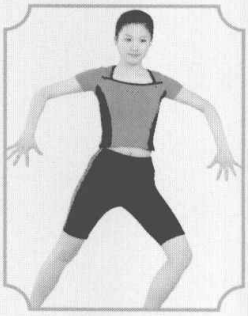
TIPS：坚持才有效果。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

104 热舞展胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



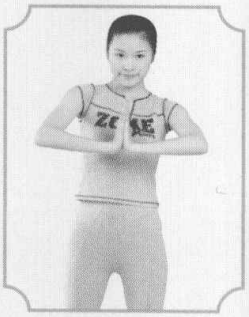
功效：伸展胸部。

姿势说明：呈弓步，左腿弯曲，右腿伸直，双臂弯曲向下，侧平举，五指伸展，掌心向后；随后，左腿收回直立，右腿保持原姿，双臂在胸前交叉，双手握拳，静止5秒后姿势还原，换另一方向重复动作。每天重复5次后，30天塑造漂亮胸形。

TIPS：运动时要记得带有韵律感，这样才能令效果更突出。

105 对压双掌

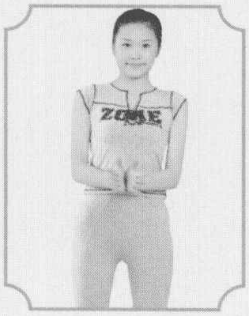
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★
价格指数：0



功效：锻炼胸肌。

姿势说明：呈自然站姿，双脚与肩同宽，双臂在胸前弯曲，双手相对，压掌，抬头挺胸。来回对压5次，20天后可初见成效。

TIPS：对压时要挺胸。



196 掌根对推

功效：锻炼胸肌。

姿势说明：呈自然站立姿势，双脚与肩同宽，双臂在小腹前弯曲，掌根相对，对推，抬头挺胸。来回重复10次，20天后初见成效。

TIPS：对拉时要尽量挺胸。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★
价格指数：0

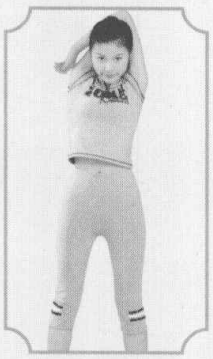
197 抬头叠臂

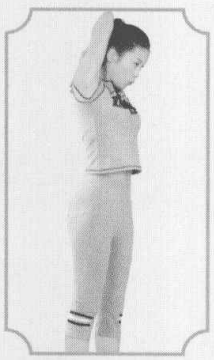
功效：令胸部丰盈。

姿势说明：呈自然站姿，双脚于肩同宽，双臂交叉曲于头后，左臂尽量右压，右臂则左压，抬头挺胸，保持10秒后放松。每天重复5次，30天后胸部有明显变化。

TIPS：只要能持之以恒，就能有令人满意的效果。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



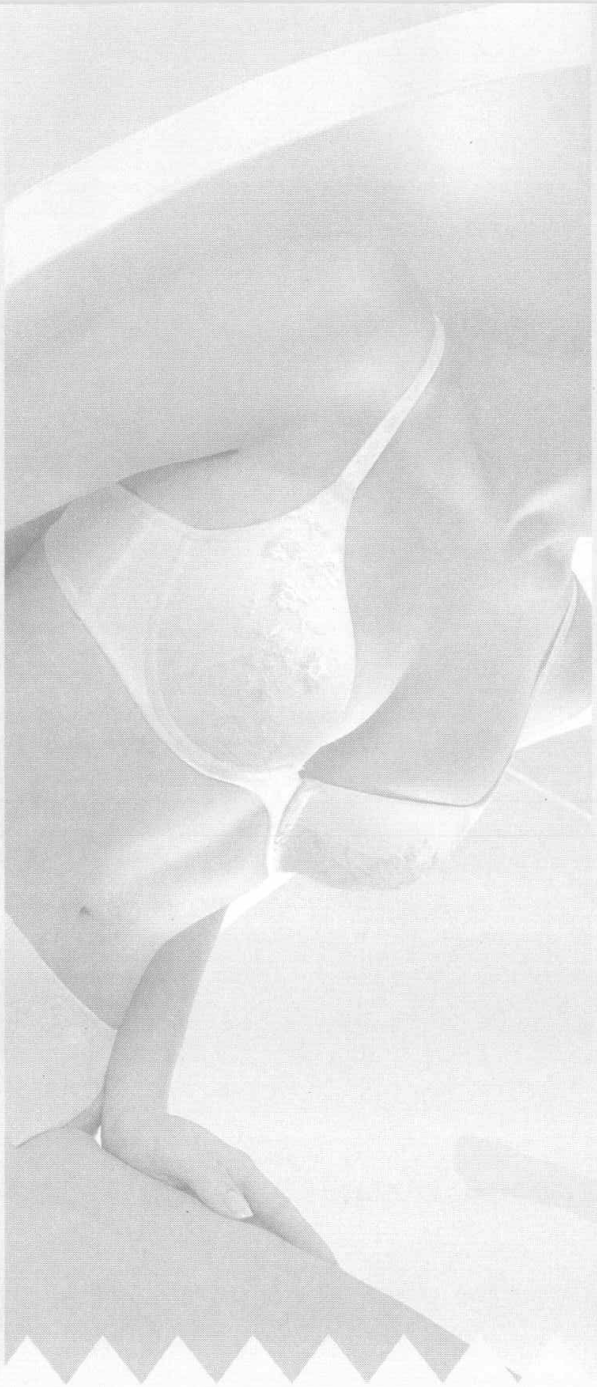


让咪咪迅速翘立

乳房虽大却并不挺翘，若没有胸罩托撑，乳房便会松弛，隐约还有下垂的趋势，无论穿什么衣服感觉就是不漂亮。没关系，打起精神做做操，自然让乳房昂首挺立。因为柔软的双乳是由脂肪和乳腺所构建的，如何强化胸肌，让胸部始终俏立，就要通过运动来实现啦。

双峰是影响曲线最关键的因素哦，千万不能小看，所以，从今天开始你的挺胸计划吧！简单而有效的运动，是最让美眉们心动的方法，一步一步做，只要2个星期，就能发现乳房自然上挺了。让双峰持久上挺更是需要长久坚持，长时间重复运动，能促进胸部血液循环，加速肌体新陈代谢，让胸肌更为结实有弹性，特别是能保持美丽胸形，防止胸部下垂变形，记住天天做哦！耐心运动一个月，就会感觉胸部不再软软下垂，3个月后，无需胸衣，也能自信秀出动人曲线。

Enlarge Your Breasts Rapidly



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

108 握拳挺胸

适用者：胸部松弛，略有下垂者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0



功效：强化胸肌，令胸部自然上挺。

姿势说明：呈自然站立姿势，背挺直，双手握拳，弯曲手肘肘部贴近体侧，双拳与肩同高，静止10秒后放松。每天重复5次，20天后胸部感觉上挺。

TIPS：平时走路时，就要注意不能猫背，否则肩膀容易内缩，导致胸部下垂。

109 强壮式丰胸

适用者：胸部松弛，略有下垂者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0



功效：促进胸部血液循环，令胸肌更结实有弹性，保持美丽胸形。

姿势说明：双手握拳，双臂外展，双肘弯曲向上，感觉很强壮，双肘上举、放下，肩膀放松。来回重复5次，20天后发觉胸部翘挺。

TIPS：动作要准确到位，否则效果不佳。



200 W形姿势

功效：促进胸部血液循环，令胸肌更结实有弹性，保持美丽胸形。

姿势说明：双手相靠，手肘尽量上抬，呈“W”型，静止10秒。

TIPS：虽然双手会有酸麻的感觉，但一定要坚持。

适用者：胸部松弛，略有下垂者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

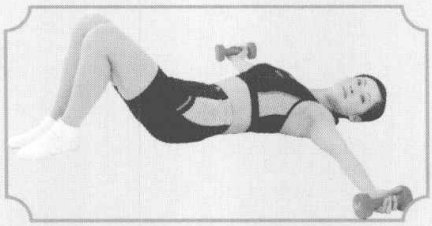
201 卧地侧举哑铃

功效：扩展胸肌。

姿势说明：呈自然仰卧姿势，双腿弯曲，双手拿哑铃侧平举，手微微离地，维持3秒后放下，来回重复5次。15天令胸部自然“扩展”。

TIPS：侧平举时，记得挺胸收腹。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

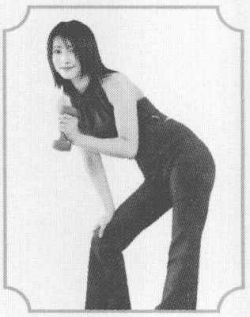
202 屈膝握哑铃

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：强化胸形。

姿势说明：双腿站立，一腿伸直，一腿向前弯曲，上半身向前，一手握哑铃，另一只手按于膝盖上以支撑身体；随后将哑铃举到胸前，然后垂下。左右手轮流做10次，15天就可见效了。

TIPS：握哑铃时，要绷紧手臂，缓慢举起，随后缓慢放下。



203 握哑铃后举

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：扩展胸肌。

姿势说明：手持哑铃，双手后伸，将力量集中在腹部，呼气的同时将手向两旁伸张。每天重复5次，20天为一周期。

TIPS：颈部和腰部要保持挺直，挺胸。



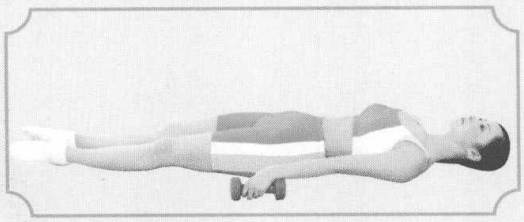
04 仰卧上举哑铃

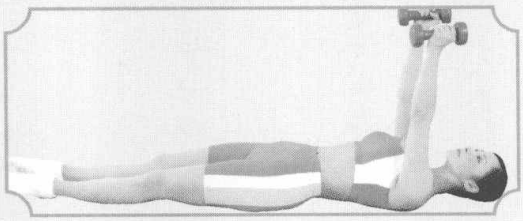
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

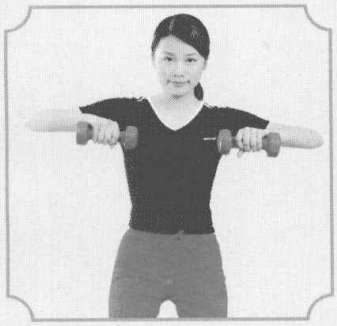
功效：运动胸肌，让胸部丰满。

姿势说明：呈自然仰卧姿势，双手握哑铃，缓缓上举，随后放下。来回重复10次，20天后可令胸部紧实丰满。

TIPS：举、放哑铃时都要缓慢，才能增强锻炼效果。







05 前举哑铃屈膝

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸部肌肉。

姿势说明：呈半蹲姿势，双脚与肩同宽，脚尖朝外，手握哑铃，放在胸前，2秒后双腿伸直。来回重复5次，20天后可令胸部紧实丰满。

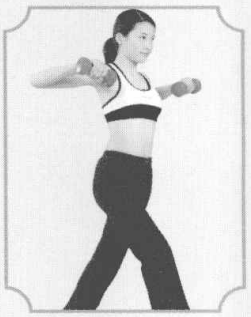
TIPS：半蹲的时间稍微久一些，双臂保持平稳。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

206 后伸哑铃扩胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



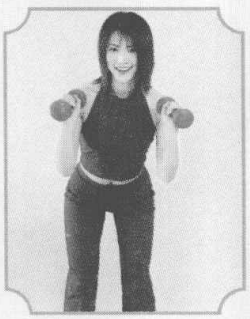
功效：拉伸胸部肌肉。

姿势说明：手握哑铃，双腿呈弓步，双手屈肘平举，与肩同高，双肘向后伸展。来回重复10次，10天后初见成效。

TIPS：双肘向后伸展时，双肘尽量靠拢。

207 抬举哑铃

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



功效：可令胸部肌肉结实。

姿势说明：两腿分开，双手握紧哑铃，上半身向前，而背部和颈部保持挺直，把哑铃上抬举到胸前，然后放下抬起时吸气，放下时呼气，重复10次，20天后初见成效。

TIPS：持之以恒能有效达到扩胸的目的。

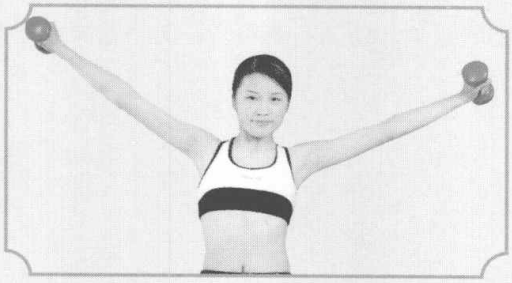
208 哑铃斜上举

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸腹肌肉。

姿势说明：双手持哑铃，双臂伸直，颈部和腰部保持挺直，集中力量在腹部，一边呼气一边将手向两旁伸展。

TIPS：持之以恒能有效起到扩胸的功效。





209 哑铃上推举

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌。

姿势说明：双手各举5磅哑铃上推，注意推上时要呼气，手肘关节则保持微曲，推至最高时保持约5秒；放下时手肘要保持90度角，可连续做12次。

TIPS：持之以恒能有效扩胸。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

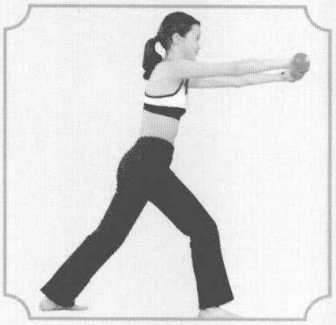
210 哑铃胸前推举

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼手臂肌肉、胸肌。

姿势说明：双腿呈弓步，双手握哑铃，胸前屈肘，哑铃靠胸，以手臂的三头肌发力，手臂向前伸直，静止5秒，回收哑铃，重复5～10次。

TIPS：初学时应举10磅左右的哑铃，并注意背部肌肉要锁紧。



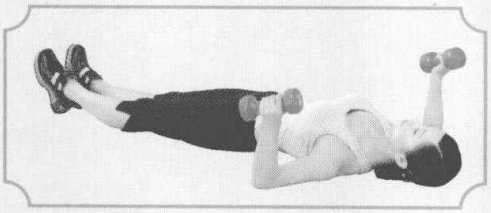
211 仰卧侧举哑铃

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌，健美乳房。

姿势说明：仰卧，两手掌相对持哑铃向上伸直，然后深吸气，屏气将两臂缓缓向两侧下方伸展，双肘弯曲，使胸肌充分伸开，最后收缩胸肌恢复预备姿态，连续做数次。

TIPS：做时胸部要始终挺起。



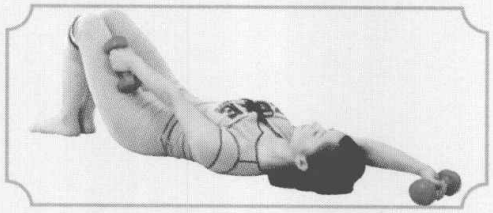
212 哑铃交替后展

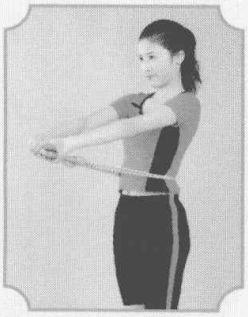
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：伸展胸肌。

姿势说明：仰卧，双腿弯曲，双手握哑铃，左臂伸直放在大腿处，右臂后展，贴于耳旁，上举哑铃离开地面约20厘米，静止5秒后，换手重复进行10次。

TIPS：选择一个适于你自己的力量值，循序渐进。





213 拉绳运动

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸部肌肉，使胸部丰满、曲线分明。

姿势说明：双脚并拢站立，将拉绳绕过背后，双手抓住把手，肘关节弯曲，腹部收紧，运用上臂的力量，慢慢将两个把手斜拉向下，合拢双臂，重复7次。

TIPS：每周训练两次(在不同天做)，保证运动前后的热身、放松和舒展运动。

重塑完美胸线

日常生活中，会有一些不恰当的生活习惯，如果不及时纠正的话，胸形就会随之变得不漂亮，当然就会影响全身曲线。其实，想让乳房曲线乖乖变完美很容易，不相信？运动能帮助你拥有最为自然完美的上围曲线！完美效果就在眼前。

本节将重点放在塑造胸部曲线上，整套动作唤醒全身的骨骼、肌肉，矫正不漂亮的胸部曲线，让姿势变得优雅自然，短短2个星期，就会发现体态比以往轻盈了不少，胸部曲线也随之曼妙多了。迷人的乳沟，无疑是最动人的风景，如果想要突出诱人的胸部曲线，做运动是再好不过的，它完全可以实现你的梦想。我们为您量身定做的动作，能够从多角度锻炼胸肌，诱人乳沟就自然显现出来了。简简单单几个动作，30天后就可以拥有漂亮胸形，还不赶快行动！

Rebuilding Perfect Breast Shape



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

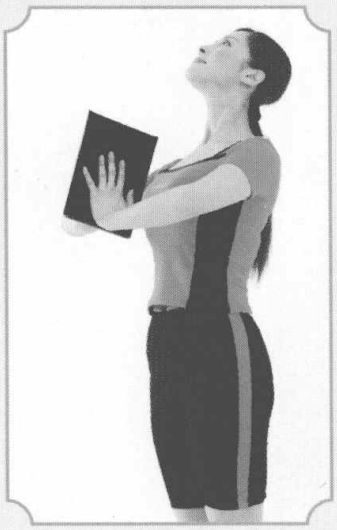
214 双手夹书

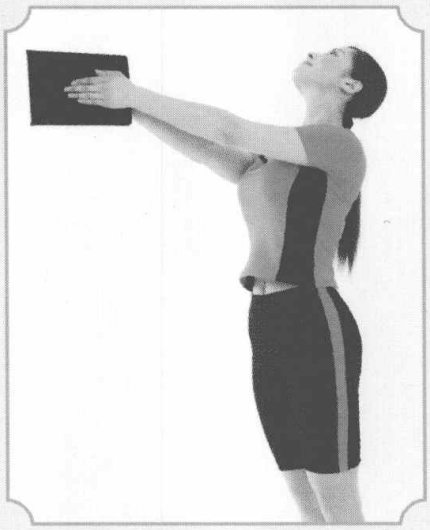
功效：使双乳集中，美化胸形。

姿势说明：抬头挺胸，背部挺直，双手夹住书本，吐气的同时将双臂前伸，静止5秒后还原。来回重复5次，15天后感觉胸部开始紧实。

TIPS：双手夹住书本的时候，尽量伸直手臂。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0







适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

215 双手互推

功效：扩展胸部。

姿势说明：背部挺直，挺胸，双手合十，胸部用力，同时手心也用力，缓慢向左、右移动。来回重复10次，12天后会感觉胸部开始变漂亮了。

TIPS：双手向左、右移动时，要尽量移至极限。



适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

216 合掌极限后伸

功效：紧实胸部。

姿势说明：双臂上举贴紧耳侧，后伸至极限，静止5秒后放松。来回重复5次，30天后令胸部变紧实。

TIPS：双臂后伸时要合掌。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

217 颔首展胸

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★
价格指数：0

功效：锻链胸部至颈部的肌肉。

姿势说明：呈自然站立姿势，与肩同宽，双手重叠贴于下腹部，下巴贴胸，头慢慢转向左边，缩腹，静止10秒后，还原姿势，转换方向重复5次。

TIPS：注意保持胸部肌肉紧张。



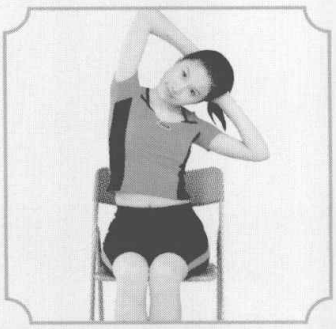
218 抱头转体

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：减轻肩膀负担，自然上挺胸部。

姿势说明：呈自然坐姿，双脚并拢，双手环抱脑后，上半身保持挺直并左右摆动，来回重复10次，30天后令胸部自然丰挺。

TIPS：转体的幅度要尽量大一些，充分伸展肩膀、手臂。



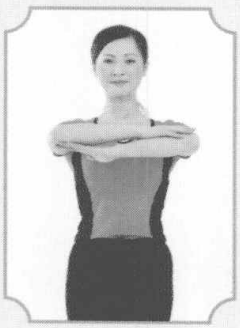
219 屈肘上伸姿势

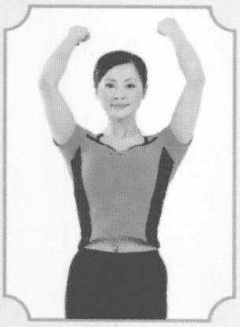
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

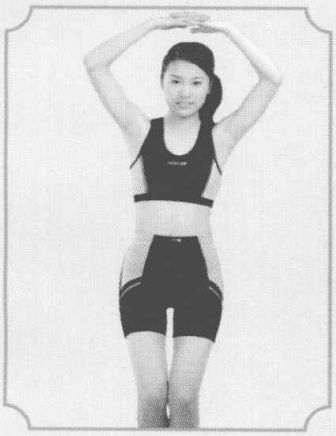
功效：抬高胸部。

姿势说明：手肘内屈于胸前，小臂重叠，静止5秒后放松；随后手臂展开，屈肘上伸。来回重复10次，40天后可拥有动人胸线。

TIPS：双手握拳，屈肘上伸时要尽量挺胸。







220 双臂上绕下蹲

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：增强身体平衡性，充分紧实胸部。

姿势说明：呈自然站立姿势，双臂上绕至头顶，五指交叉屈肘，掌心向下，双腿并拢半蹲，静止5秒后放松，来回重复10次。

TIPS：双臂上绕至头顶时，注意要尽量扩展胸部。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

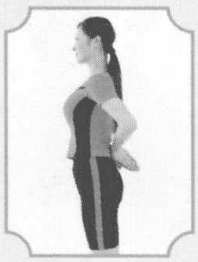
221 身后合十

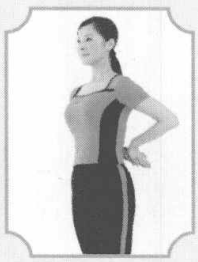
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：紧实胸部。

姿势说明：呈自然站立姿势，身体挺直，双手在腰后合十；随后左、右手互推，吸气停，吐气推，来回1分钟；每天重复5次，20天后可以令胸部更紧实。

TIPS：双手在身后合十时，尽量伸展肩胛骨。





222 双臂外旋

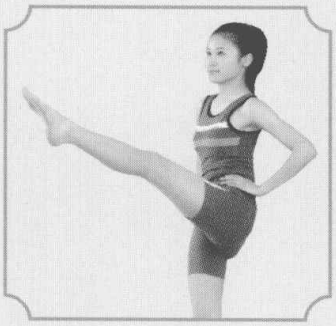
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：运动全身，矫正胸形。

姿势说明：左脚在前，右腿在后，呈弓步，右脚脚尖着地，双手内握空拳；随后双拳外旋，双臂在体前伸直，来回5次，35天后令胸形变完美。

TIPS：右腿要绷直，双臂要用力。





适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

223 叉腰高抬腿

功效：美化胸形的同时增强身体平衡感。

姿势说明：双手叉腰，左腿绷直往上抬，静止5秒后姿势还原；来回重复10次，30天后可见成效。

TIPS：高抬腿时要注意腿绷直，挺胸。



适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★
维持指数：★★★
价格指数：0

224 飞鸟姿势

功效：美化胸形的同时增强身体平衡感。

姿势说明：双手叉腰，呈自然站姿；随后左腿后踢的同时，双臂后伸、抬头，静止5秒后，姿势还原；换腿来回重复5次，30天后可见成效。

TIPS：双臂后伸时，注意挺胸。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

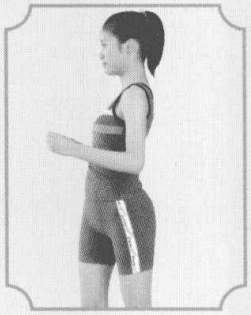
225 挥臂转体

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：扩展胸肌。

姿势说明：呈自然站姿，右臂在胸前弯曲，掌心向下，左臂伸直侧举，掌心向上，上半身右转90度，静止5秒后向左转；来回重复5次，30天后令胸部紧实丰满。

TIPS：转动时要挺胸。



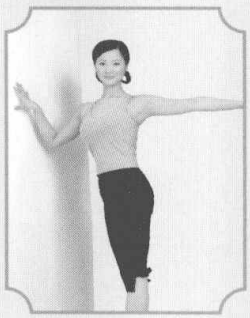
226 面墙转身

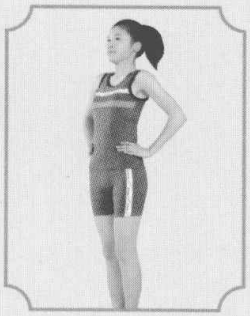
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌。

姿势说明：面墙而立，左臂伸直，右手触墙，上半身尽量左转，静止10秒后，换右臂反方向重复练习，来回各10次。

TIPS：反复次数逐渐递增，最后可做30次。





227 叉腰上跳

功效：活动全身关节，自然上挺胸部。

姿势说明：双腿并拢，双手叉腰，来回上跳10次。

TIPS：上跳的时候要记得挺胸收腹。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

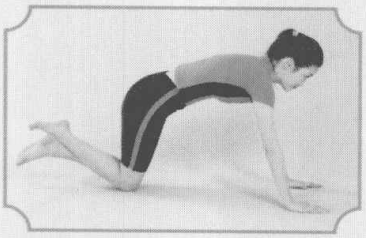
228 撑地反腿交叉

功效：锻炼上臂与胸前肌肉。

姿势说明：呈跪姿，双手撑地，指尖向前，与肩同宽，背部呈水平直线，双膝并拢，小腿交叉上抬。

TIPS：注意背部要保持水平，不要弓背。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0



4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

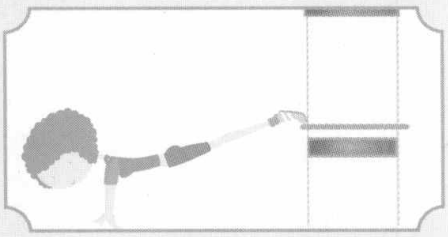
下俯卧撑

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌。

姿势说明：双手自然放宽，双脚撑住长凳；随后脚尖并拢，勾住凳子边缘，上半身缓慢下降，直至胸触地为止，静止2秒后姿势还原，来回重复5次。

TIPS：身体移动时，双腿要挺直。



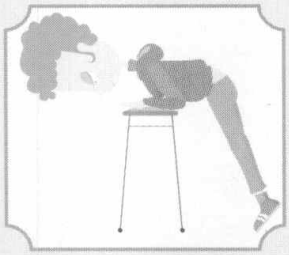
上俯卧撑

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌。

姿势说明：双手撑凳，双腿后伸并拢，脚尖撑地；缩腹的同时，上半身下移，直至胸部触碰凳子为止，静止5秒后姿势还原，来回重复5次。

TIPS：上半身移动时，双腿要挺直。







281 反支撑挺身

功效：令胸部紧俏挺立。

姿势说明：呈自然坐姿，双臂撑于椅侧，重心在手臂处，双腿并拢屈膝，脚跟抬起，臀部紧缩前提，抬头挺胸，身体呈直线，静止5秒后放松，反复做5次。

TIPS：运动时要令呼吸均匀，不要缩肩。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

282 瑜伽姿势

功效：令胸部上挺。

姿势说明：臀部坐于脚跟，呼吸，双臂曲肘上抬于肩同高，双手手背相抵，掌尖向内，低头；随后双手在体侧弯曲，上臂贴于体侧，双掌于地面呈平衡姿势，身体前倾，臀部微微抬起，静止5秒后放松，重复做5次。

TIPS：身体前倾时要尽量挺胸。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0





4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

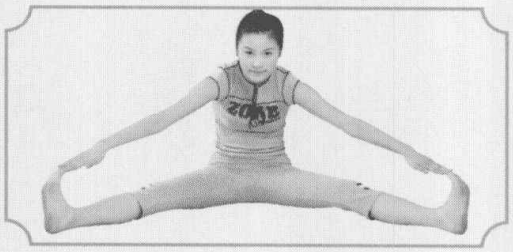
283 弯腰触脚

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：可以扩展胸大肌，有丰胸的效果。

姿势说明：呈坐姿，身体前弯，双腿向两侧伸直，使双手能摸到脚尖，静止10秒后还原。

TIPS：每晚睡前做5次。



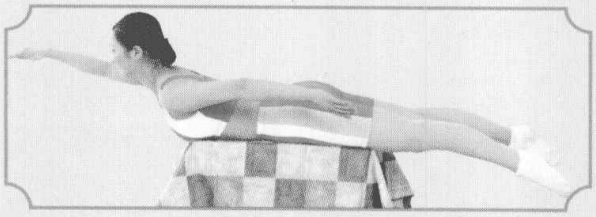
284 划水运动

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：令胸部上挺。

姿势说明：俯卧在沙发边，身体绷直，上半身尽量抬起，双手交替“划水”，来回重复15次。

TIPS：手臂交替滑动时，记得要调整好呼吸。



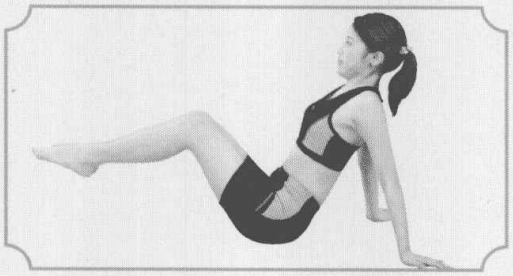
285 挺身运动

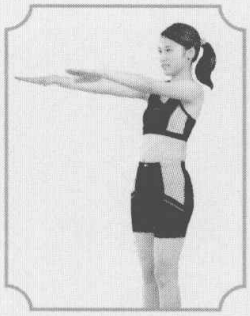
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：令胸部上挺。

姿势说明：坐在地上，双腿并拢，双手在身后撑地，掌尖向外，上半身后靠，屈膝缩腹，静止5秒后放松，来回重复10次。

TIPS：肩膀尽量后展。





286 伸展运动

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：锻炼胸肌，促进乳房发育。

姿势说明：采取站或坐的姿势，两臂放于身体两侧，缓慢地向两边举起，达到头、肩之间高度后，再缓慢向前举，直到两臂快要相碰时停止；之后两臂分开，还原并使肌肉放松，如此反复慢移5次。

TIPS：掌握节奏，并持之以恒。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

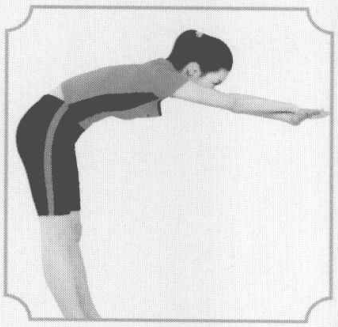
287 双臂交叠前伸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★
价格指数：0

功效：促进乳房下胸肌增长，胸肌的增大会使乳房突出，从而健美胸部。

姿势说明：呈自然站姿，上半身弯曲，双臂交叠前伸，抬头，静止5秒后，反复进行此动作10～15次。

TIPS：掌握节奏，并持之以恒。



288 凵字型上举

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：除了让你的上围变得更丰满之外，还有美背的效果。

姿势说明：双手各拿一个5磅的哑铃，双脚分开与双肩同宽，身体往前微屈，将哑铃往膝盖中间，并拢双膝，然后将哑铃往上举，两手呈凵字型。

TIPS：假如没有哑铃，拿容量约500毫升的瓶子装满水也可以。



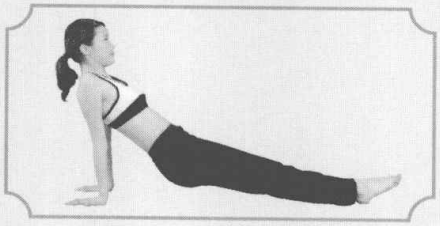
239 撑地抬身

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：集中、托高胸部。

姿势说明：坐在地上，双腿伸直，脚尖绷直，双手向后撑地，用力上抬身体，臀部离地，静止5秒后还原，来回重复5次。

TIPS：双臂要伸直。





240 曲肘后伸

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：扩展胸肌。

姿势说明：呈自然站姿，双手侧抬，手心向上，五指张开；随后双手尽量后伸，肘部弯曲，略蹲，静止10秒后放松，来回重复5次，30天后感觉胸部结实有弹性。

TIPS：注意挺胸收腹，虽然双臂会有酸麻的感觉，但一定要坚持。

4 运动丰胸法

Exercises for Beautifying Breasts

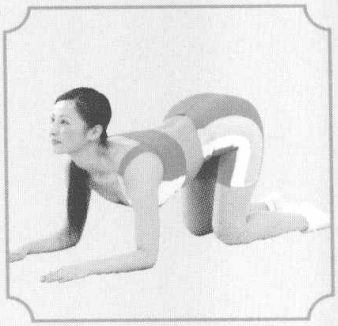
241 双肘撑地

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：使胸部集中。

姿势说明：双膝跪地，两手臂伸展贴地，比肩膀宽1/3，上半身下压的同时，抬头挺胸，上臂与地面呈90度。

TIPS：每6个为1组，坚持做3组。



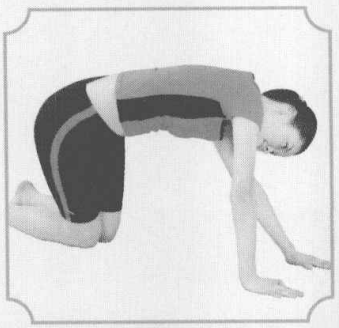
242 跪地转体

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：增强胸肌弹性。

姿势说明：跪在地上，俯身向前，双手放在地上，两手距离约等于肩宽上半身尽量左转，保持5秒后，姿势还原；随后转向右侧，重复5次。

TIPS：坚持早晚各做一次。





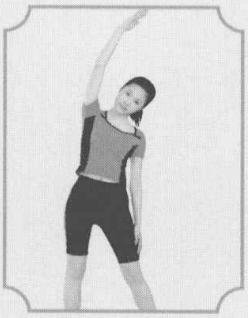
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

213 合掌伸展

功效：集中并抬高胸部。

姿势说明：双手平举在肩膀两侧，手心向下；然后双臂向胸前位置交叉合掌；手臂伸直，向上抬高到头顶上方，双臂贴耳侧；再缓慢向下放回到胸前位置，缓慢进行10次。

TIPS：养成每天做的习惯。



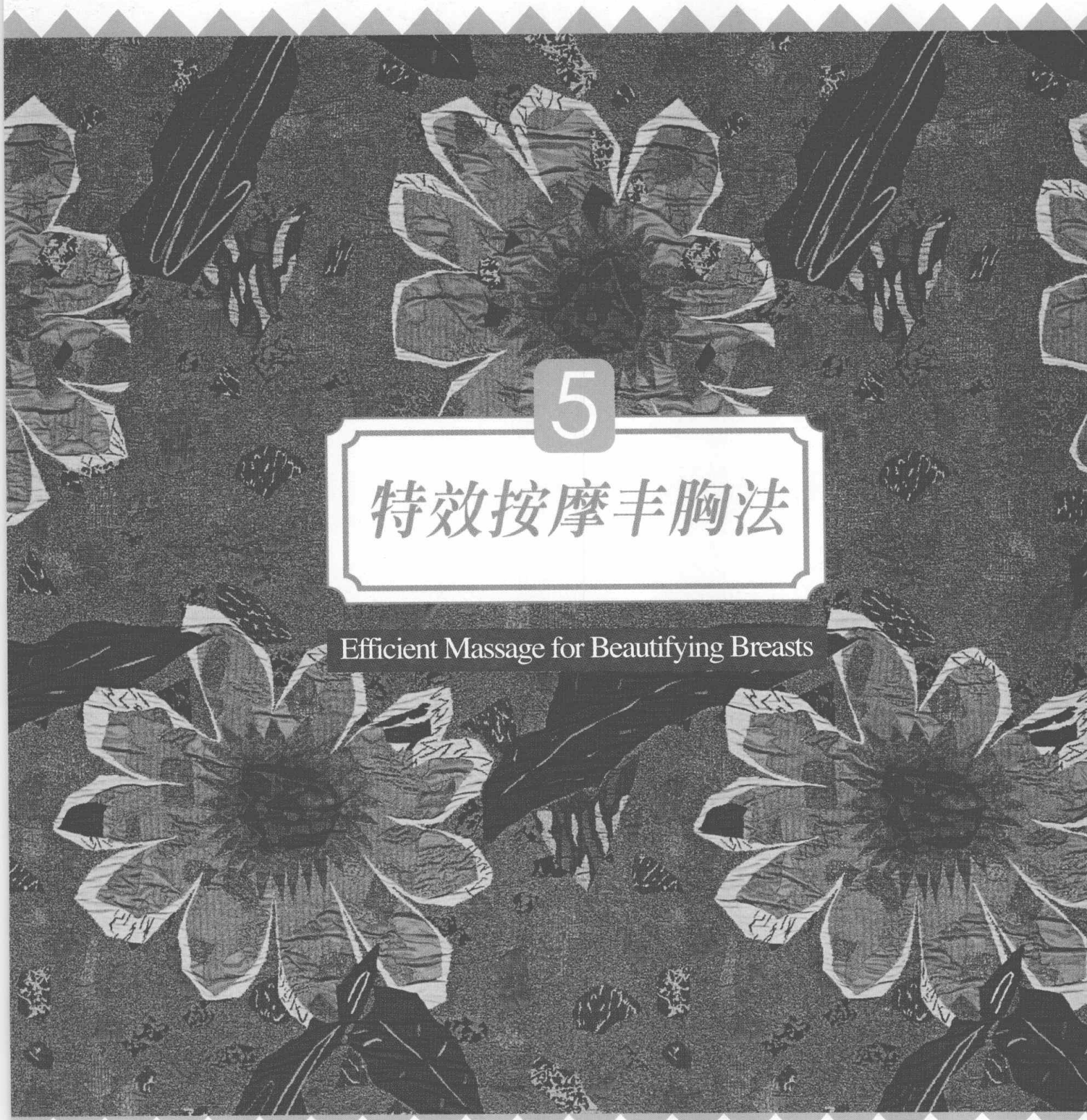
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

214 侧体拉伸

功效：充分拉伸腋下到胸部的肌肉，提高胸部曲线。

姿势说明：双腿开立，与肩同宽，举起右手，向上伸直，左手垂直向下，贴于左腿侧，持续5秒之后，换伸展左手，将身体尽量伸直；左右轮流伸展各5次。

TIPS：贵在坚持。



5

特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

对魔鬼身材的渴望，使你热衷于尝试五花八门的丰胸法，然而一一体验下来你却发现，这些丰胸方法存在不少缺点，例如丰乳霜效果不持久，一旦停用，胸部就会恢复往日平坦；运动丰胸要考验自己的体能和意志，难以持之以恒。

相比长久性的胸肌锻炼，按摩会更加温和有效。其实，中国历史悠久的按摩术有着神奇的丰胸效果。这种纯自然的疗法针对一些特定穴位进行重点刺激，促进血液循环和胸腺发育，经常按摩乳房可使其丰满挺拔，收到令人满意的效果。

本章介绍了常用的按摩方法，例如按压法、旋转按摩法和轻压法等。每天只要花上5分钟就可以了，先涂好按摩产品或者滋润露，在胸下部画圈按摩，进行按摩要循序渐进，一开始可以先做10秒，休息片刻再做15秒，然后反复做10次。记住按摩的时候要从两边向中间画圈按摩或由下往上按摩，由下向上按摩的时候，重复向上的动作，注意手掌到了颈部后不要顺原路返回，那样只会让胸部下垂。

使用精油按摩不光要用好的精油，按摩的手法也非常重要啊。其实，精油按摩丰胸，就是将身体上多余的脂肪推到胸上，这样既可以丰胸又可以减肥，整个丰胸过程自然而舒适，并能长期保持胸部丰满挺拔，真是一举两得啊。别以为东方女性就是乳房较小的宿命，让古老的按摩术来帮你完成丰胸的梦想吧！

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

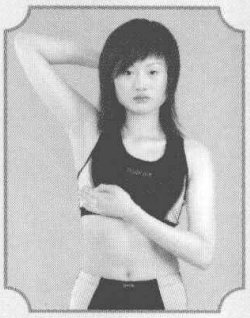
245 环绕按摩

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：促进胸部发育，锻炼胸肌。

姿势说明：右手放于脑后，左手由内至外环绕按摩胸部，随后换手重复运动；每天重复按摩10次，15天后即可见效。

TIPS：环绕按摩胸部时，要按摩至肌肤感觉微热为止。



246 按摩乳中

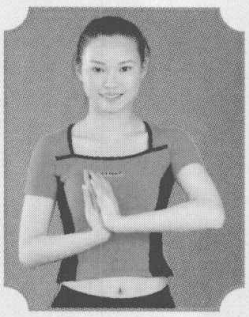
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：按摩胸部，促进胸部血液循环。

姿势说明：双手手心相对，在双乳中，用手掌来回按摩双乳10次。

TIPS：手背按摩时要注意用力均匀。





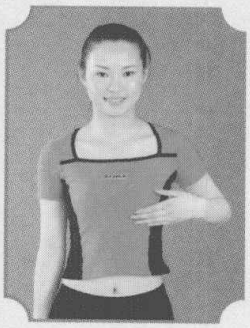
247 画圈按摩

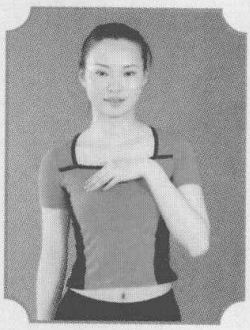
适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：0

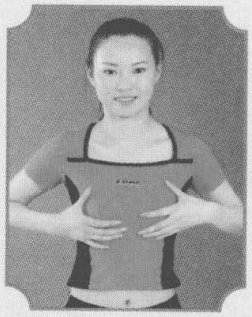
功效：防止胸部松垮。

姿势说明：画圈状轻按乳房10次。

TIPS：每个动作重复8～10次，坚持早晚按摩。







248 托胸上提

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：按摩胸部，促进胸部血液循环。

姿势说明：大拇指放在胸部上侧，其余4指做托胸上提动作，来回10次。

TIPS：托胸时力度要把握好。

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

249 抓胸按摩

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：按摩胸部，促进胸部血液循环。

姿势说明：握半拳状，5指向锁骨方向来回轻轻抓捏乳房10次。

TIPS：手指抓捏时要把握用力的轻重。



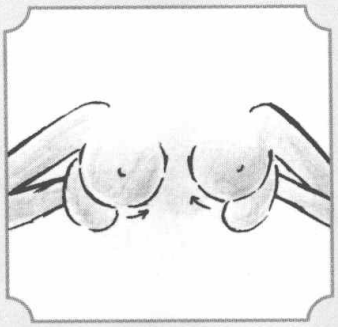
250 按乳房外围

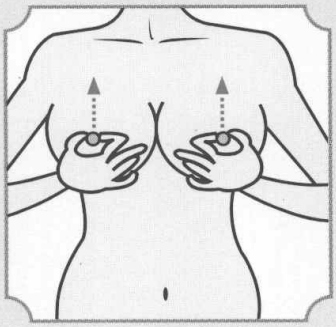
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：紧实胸肌，加强乳房支撑力。

姿势说明：将双手放在腋下，在乳房外围画圈式按摩。

TIPS：按摩乳房时注意手法的正确性。





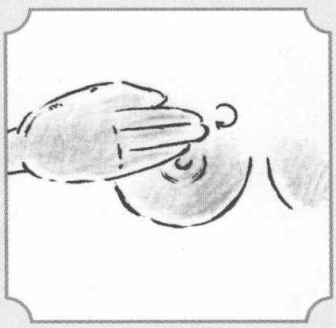
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

251 上提乳头

功效：紧实胸肌，加强乳房支撑力。

姿势说明：双手分别在乳下将乳头向左、右斜上方上提，各提5次。

TIPS：提拉乳头时不要用力过猛。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

252 按摩乳晕

功效：紧实胸肌，加强乳房支撑力。

姿势说明：将手放在乳晕上方处，螺旋式按摩。

TIPS：按摩时注意不要触及乳头。

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

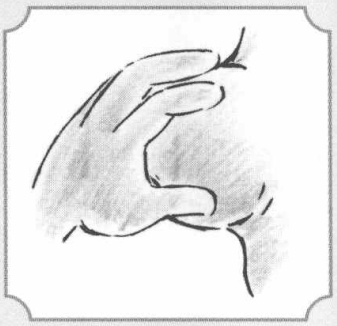
253 握乳按摩

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：刺激胸部组织。

姿势说明：双手手指握住乳房按摩5秒钟。

TIPS：按摩时可略微用力，但触及乳头时用力要轻。



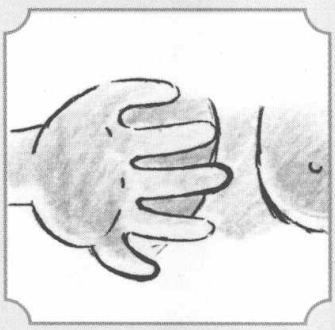
254 上按双乳

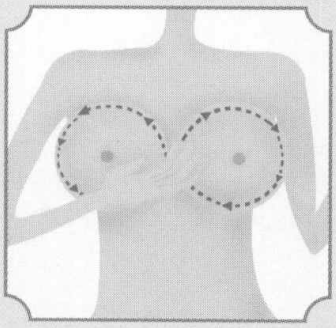
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：刺激胸部组织。

姿势说明：右手握住乳房，沿乳沟处上按乳房；随后，换手重复进行。

TIPS：上按乳房时，用力要均匀，不要时重时轻。





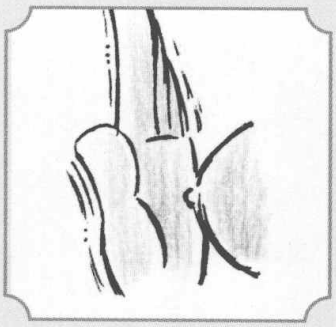
255 8字按摩

功效：刺激胸部组织。

姿势说明：右手在双乳间做8字形按摩5次，换左手重复5次。

TIPS：按摩时可略微用力，但触及乳头时用力要轻。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



256 慢速振乳头

功效：疏通胸部经络。

姿势说明：手掌置于乳头处，做慢速振法30次。

TIPS：用力一定要轻柔。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

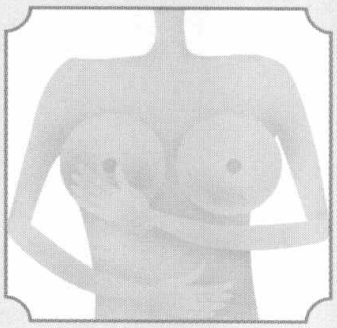
257 手推乳根

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：疏通胸部经络。

姿势说明：用右手掌面在左乳乳根处着力，均匀用力上移至乳房上部，来回20次，换左手按摩右乳20次。

TIPS：用力一定要轻柔。



258 横向推乳

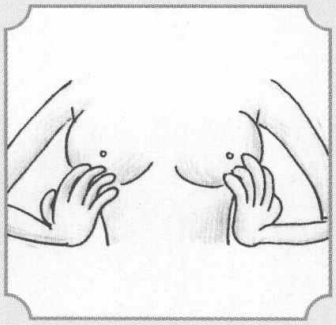
适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：疏通胸部经络。

姿势说明：用左手掌根和掌面自胸正中处，横向推按右乳，回按时改用五指拉回乳房，来回反复20次，换右手按摩左乳20次。

TIPS：注意用力要均匀。





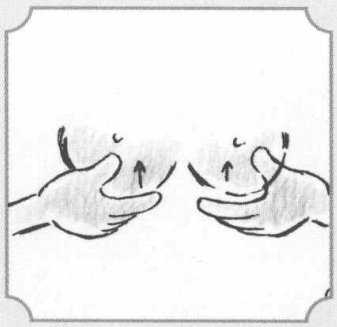
259 手指梳乳

功效：按摩胸部，促进胸部血液循环。

姿势说明：双手手指从四周向乳头处梳理10次。

TIPS：用力适中。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



260 虎口推乳

功效：不只有丰胸美胸的效果，还等于随时做自我检查。

姿势说明：用两手虎口以环形的按摩方式由乳房底部到乳头的位置上推10次。

TIPS：力量要轻柔，手掌上推时不能越过乳头。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

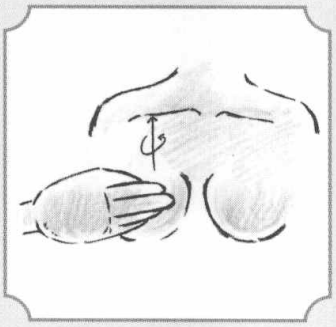
261 按摩胸颈

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：强化“天然胸罩”部分，增加胸部弹性，刺激胸大肌的发育。

姿势说明：从乳房中心处画圈按摩至锁骨处。

TIPS：可搭配按摩油或美胸产品，上下按摩约2分钟，让产品完全被肌肤吸收。



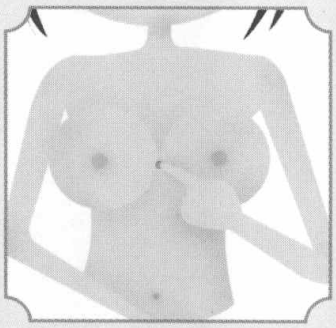
262 指压膻中穴

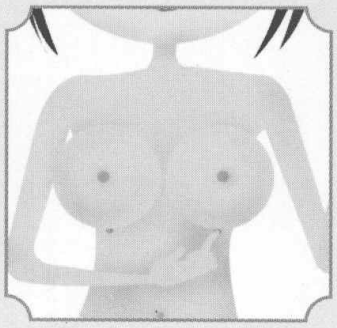
适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

功效：促进胸部血液循环，令胸部丰满。

姿势说明：乳头的连线交叉点，正对胸骨处就是膻中穴，指压该穴位5秒，共按压5次。

TIPS：持之以恒才能收到满意的效果。





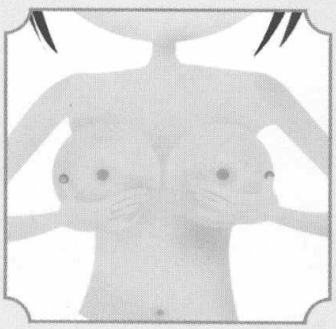
263 指压乳根穴

功效：促进胸部血液循环，令胸部丰满。

姿势说明：乳头到乳房底下的正下方处，就是乳根穴，指压该穴位5秒，共按压5次。

TIPS：持之以恒才能收到满意的效果。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0



264 按压天溪穴

功效：刺激乳房发育，塑造美好胸形。

姿势说明：天溪穴位于乳头连线向外延长线上，请将手的虎口张开，将手虎口正对者乳房，其他4指托着乳房，拇指正对着乳房外侧两寸处（第四五肋间）即是天溪穴。

TIPS：交错用冷水淋浴按摩，对于乳房的坚挺更有奇效，最好是每按摩5分钟后用冷水泼洒按摩为宜，一次5分钟。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：0

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

基底精油美胸

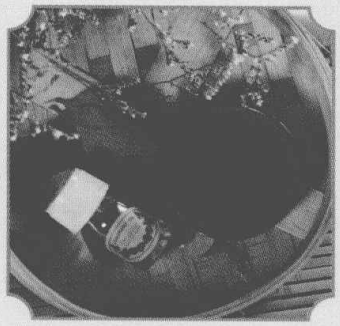
功效：茉莉精油能促进女性荷尔蒙分泌，令胸部丰满挺立的同时给肌肤滋润；而茴香精油能刺激乳腺分泌，帮助乳房再次发育，令胸部丰满。

说明：茉莉精油（8滴）+ 茴香精油（3滴）+ 荷荷芭基底油（12毫升），调和均匀后涂抹在胸部，加以按摩促进吸收。

TIPS：1瓶精油可反复调配，还是蛮划算的。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★





266 茉莉精油美胸

功效：茉莉精油能促进女性荷尔蒙分泌，令胸部丰满挺立的同时滋润肌肤。

说明：茉莉精油（15滴）＋荷荷芭基底油（10毫升），调和均匀后涂抹在胸部，加以按摩促进吸收。

TIPS：1瓶精油可反复调配，还是蛮划算的。

适用者：胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★



267 天竺葵精油通乳

功效：精油的通经通乳功效，可以促进乳房发育。

说明：天竺葵精油（2滴）＋ 香蜂草精油（2滴）＋ 柠檬香茅精油（2滴）＋ 葡萄子或甜杏仁基底油（5毫升），调和均匀后涂抹在胸部，以乳头为中心，向外画圈按摩。

TIPS：指压时搭配穴道，进行精油按摩，每次按压5秒，一次进行5～6个回合，更有神奇的功效。

适用者：14岁以上
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

依兰精油美胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

功效：依兰有紧实肌肤的功效；檀香具有促进肌肤再生与细致肌肤的功效合二为一，能使乳房紧实挺翘。

说明：依兰精油（3滴）+ 檀香精油（3滴）+ 基底油（5毫升），调和均匀后涂抹在胸部，以乳头为中心，向外画圈按摩。

TIPS：指压时搭配穴道，进行精油按摩，每次按压5秒，一次进行5～6个回合，更有神奇的功效。



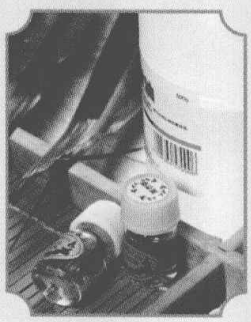
茴香精油美胸

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★

功效：茴香能刺激性腺分泌雌性激素，有助于乳房发育，对于产后妇女也有通乳的作用。

说明：茴香精油（4滴）+ 依兰精油（5滴）+ 荷荷芭基底油（10毫升），调和均匀后涂抹在胸部，加以按摩促进吸收。

TIPS：指压时搭配穴道，进行精油按摩，每次按压5秒，一次进行5～6个回合，更有神奇的功效。





270 甜杏仁精油美胸

功效：令胸部丰盈。

说明：薰衣草精油（5滴）+ 杜松精油（10滴）+ 依兰精油（10滴）+ 迷迭香精油（5滴）+ 甜杏仁油基底油（15毫升），调和均匀后涂抹在胸部，加以按摩促进乳房的吸收。

TIPS：擦拭精油的过程中，按摩是不容忽视的一个重要环节。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★



271 柠檬精油美胸

功效：令胸部丰盈，有弹性。

说明：柠檬精油（4滴）+ 丝柏精油（4滴）+ 绿薄荷精油（3滴）+ 黑胡椒精油（1滴）+ 基底油（15毫升），调和均匀后涂抹在胸部，加以按摩促进乳房的吸收。

TIPS：黑胡椒精油用量应尽可能少，而按摩时间尽可能长，使精油被充分吸收。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★

5 特效按摩丰胸法

Efficient Massage for Beautifying Breasts

272

葡萄子精油丰乳

功效：令乳房大而坚挺。

说明：茴香精油（3滴）+ 柠檬精油（3滴）+ 丝柏精油（2滴）+ 鼠尾草精油（1滴）+ 天竺葵精油（1滴）+ 小麦胚芽油（2滴）+ 葡萄子油（20毫升）混合搅拌均匀，涂抹于乳房周围，并配合画圈式按摩乳房，促进吸收。

TIPS：按摩后乳房周围会感觉微热，肌肤也会微微泛红。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★





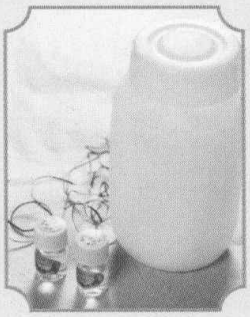
273 乳香天竺葵精油丰乳

功效：改善乳房充血及发炎问题，调节荷尔蒙分泌，刺激淋巴排毒，平衡皮肤油脂分泌。

说明：乳香精油（5滴）+ 天竺葵精油（5滴）+ 荷荷芭基底油（10毫升）混合搅拌均匀，涂抹于乳房周围，并配合画圈式按摩乳房，促进吸收。

TIPS：沐浴后对乳房进行按摩，丰胸效果更明显。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★



274 佛手柑精油美乳

功效：对肌肤具有收敛效果，使胸部皮肤紧实细腻。

说明：佛手柑精油(10滴) + 荷荷芭基底油（10毫升）混合搅拌均匀，涂抹于乳房周围，并配合画圈式按摩，促进乳房吸收。

TIPS：沐浴后对乳房进行按摩，丰胸护肤效果更明显。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★



6

巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

女性的魅力，最能体现的就在于其优美的胸部曲线。女性都希望拥有丰满匀称的胸部，不必为胸部较小、胸形不佳、胸部下垂等问题而沮丧。俗话说“人靠衣妆马靠鞍”，漂亮得体的衣服可以凭添几分娇媚，而聪明的女人更善于用衣服来遮掩自己身材的不足。我们有办法让胸部曲线变得更优美，使它瞬间就能变得“丰满”哦。

首先要选择合适的乳罩佩戴，使其既能体现出女性独有的体态美，又可防止乳房下垂，保持乳房坚挺。除了用衬垫饱满的内衣，我们还可以利用饰品装饰胸颈部位引人注意，例如碎折、缝线、花边、蝴蝶结能扩大前胸的视野范围；衣裙可以贴身一些，V形和方形开领可使胸部看起来更完美；横条纹和斑斓的花样比直条纹和素淡图案更能衬托出胸部曲线。

胸部下垂的人无须勉强掩饰胸部，应巧妙地设法使之显得优雅，譬如说，穿着领口略低或胸前有宽大开口的衣服，也可选穿胸罩与束腹连接的内衣，如此，有某种程度的掩饰之后，再着外衣，即可显得性感妩媚。

如果你想通过漂亮的衣服来掩饰自己身材的缺陷，这一章可是万万不能错过的，简简单单的穿衣技巧就在这里，让你了解衣服丰胸的秘密，体验装扮人生的乐趣！

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

275 内衣罩杯剪裁

功效：一经穿戴，就能瞬间感觉胸部丰满了许多。

说明：内衣的裁减片数与形状有关，裁片数越多，罩杯的形状越圆，裁片数越少，罩杯的形状就比较尖。

TIPS：穿著3片裁剪的内衣款式，胸部就会显得丰满、圆润。

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★





适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★★

276 内衣衬垫设计

功效：一经穿戴，就能瞬间感觉胸部丰满了许多。

说明：衬垫可以达到瞬间丰胸的效果，如乳霜衬垫、水衬垫、空气衬垫，衬垫会随着人体的活动而按摩胸部，增加胸部血液循环，让双乳更富弹性。

TIPS：不要长时间戴衬垫，以免胸部不透气。



适用者：外八字乳形者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

277 内衣钢圈形状

功效：一经穿戴，就能瞬间感觉胸部丰满了许多。

说明：中央降低的钢圈设计，罩杯与两边成70度角，聚拢胸部，乳沟瞬间形成，双乳更显丰满。

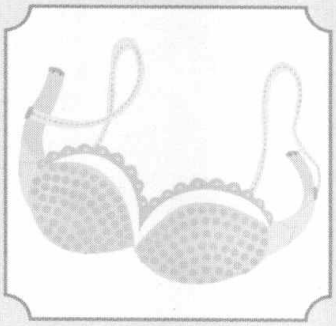
TIPS：购买内衣时也要注意钢圈的设计是否适合自己。

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

278 按摩滚珠胸衣

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



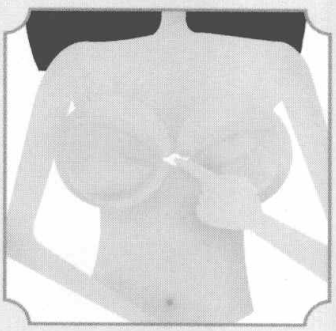
功效：一经穿戴，胸部曲线立刻“突围”不少。

说明：柔珠按摩乳房可加速血液循环，促进动情激素的分泌，延缓性器官机能老化的速度，令乳房饱满。

TIPS：有助于胸部的健康发育。

279 隐形内衣

适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



功效：胸部曲线立刻增加2个尺码而且感觉真实。

说明：用手固定住罩杯边缘，让罩杯能与乳房密合，两边的高度一致；随后手放在罩杯上，用力摁压5秒，使其固定即可。

TIPS：配合露背、吊带晚礼服穿戴，无须肩带设计、背扣设计，不会脱落，穿戴更方便；挑选时，如果洗净的双手能很轻松的将BRA挑起，就说明BRA的重量合适，好的隐形内衣可反复使用120次以上呢！



适用者：所有人
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

280 蕾丝型胸衣

功效：下厚上薄的泡棉胸衣可令胸部集中托起，营造诱人的乳沟；蕾丝则将女性的妩媚诉说得淋漓尽致。

说明：选择舒适的纯棉质地胸衣，对胸部细嫩皮肤起到呵护作用。

TIPS：注意搭配外衣，不可选择过于复杂的蕾丝花边，这样容易透过外衣显现，极为不雅。



适用者：胸小者以及胸部平坦扩散者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

281 1/2罩杯型胸衣

功效：1/2罩杯的设计，支撑力在下围能衬托丰满的视觉感。

说明：正确的穿着姿势对美乳很有关系，穿内衣时，双手穿过胸罩肩带，身体前倾45度，戴上胸罩后将乳房集中在罩杯内；随后扣上背钩，同时将乳房外侧的脂肪，由背部至腋下推入罩杯内。

TIPS：肩带的长度要调整合适，建议以肩部和肩带间容下一个大拇指的宽度为宜。

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

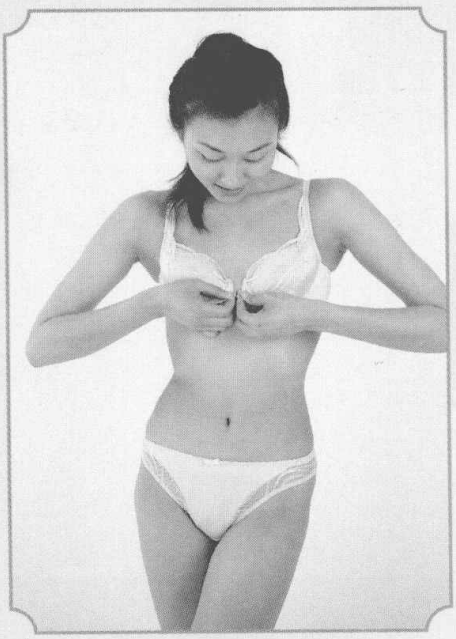
282 前扣式胸罩

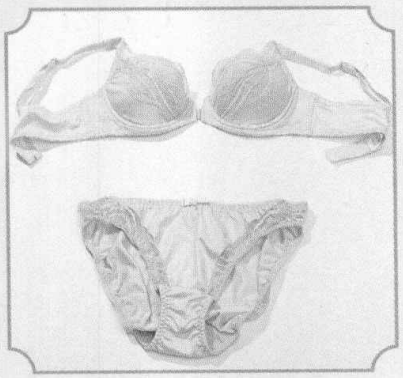
功效：中间系扣式胸罩，把乳房向中间夹紧，创造诱人乳沟。

说明：让乳房集中在前方，扣上前扣，待胸罩将乳房实全包裹后，将胸部两边的肉也塞进内衣，身体感觉舒适即可。

TIPS：一定要松紧合适，同时注意胸罩布料，如果布料已经老化以及失去弹性，反而令胸型外扩。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★







适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

283 小一号罩杯的胸罩

功效：提高胸部的丰挺度。

说明：如果你平时穿全杯型的，3/4杯型就更能衬托你的胸部；如果你穿3/4杯型的，那么更适合你的可能就是1/2杯型。

TIPS：无论你选择什么型号的，都应先试戴一下，确实感觉舒适后再买。



适用者：胸小者，胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★★

284 理疗文胸

功效：它有助于促进血液循环和乳腺发育，并能提高乳房细胞的活性，有效预防乳房疾病的发生。

说明：采用了“丰胸磁石高频震动+外用”的自然疗法，增加脂肪在乳房部位堆积。

TIPS：不同的生理时期要采用不同的理疗方式，安全期适当减少理疗时间和强度。

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

285 健胸束身衣

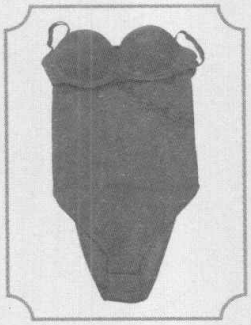
适用者：25岁以上
不适用者：孕妇
痛苦指数：★★
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★★

功效：将两侧乳房拥向内侧，向上推挤，促进乳腺发育，是女性改善乳房下垂的理想选择。

说明：利用STRIKING8局部超磁波原理，刺激乳腺达到丰胸目的。

TIPS：只限室内使用，避免潮湿，宜存放在干燥地方， 饭后一小时内请勿使用。





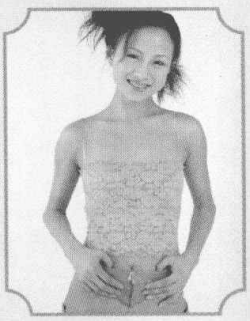
286 内衣外穿

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：外观上的层次变化，使胸部看起来丰满，有立体感。

说明：舒适、自然感的内衣外露设计，搭配轻纱春夏装，成为尺度开放的时尚性感表现。

TIPS：适度的开放，时尚而又性感。





适用者：胸小者
不适用者：体型较胖
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

287 两件式穿法

功效：重叠式的穿法，看起来比较有层次，掩饰胸小的缺陷。

说明：贴身的衣服会毫不留情地暴露你的缺点，不妨在外面穿一件透明或网状背心，看一下效果如何。

TIPS：丝质、针织衫单穿是禁忌，尽量做到两件式搭配。



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

288 裹胸裙

功效：胸部凸显丰满。

说明：裹胸设计，低胸、露背，透出如玉般无瑕肌肤。

TIPS：内衣搭配时要注意，以1／2罩杯或束身胸衣为佳。

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

289 娃娃装

适用者：所有人
不适用者：体形较胖者
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：圆领、宽松特别是胸前打折的娃娃衫，可以掩饰胸部缺陷。

说明：活泼的娃娃衫表现女孩可爱的同时，又秀出女性若隐若现的俏丽。

TIPS：适合胸部较小，体型较瘦者，请不要盲目跟随。



290 绕颈连身裙

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：选择绕颈的连身裙，可加强丰胸视觉，秀出你性感的一面。

说明：肩带从胸部绕过颈部，在后颈处绕成漂亮的蝴蝶结，彻底释放出无可挑剔的万种风情。

TIPS：应选择较轻软的布料。





201 花朵图案

功效：胸前有特别花样或口袋的上衣，可增加丰胸的视觉效果。

说明：可爱的碎花设计适合身材小巧、Baby Face的女生；中等大小的漂亮花朵，适合优雅淑女；而华丽的大花设计则适合成熟女子。

TIPS：不要穿太露太紧的上衣，这样会使胸部看起来更加平坦。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★



202 翻领上衣

功效：翻领有将视觉上移并集中在颈部的特点，利于突出颈部曲线，而掩饰胸部。

说明：领型的挑选是重点，翻领的设计很适合胸部较小的女士。

TIPS：要尽量避免高领及大圆领。

适用者：胸小者
不适用者：颈部不够修长
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

203 荷叶领上衣

适用者：一般人
不适用者：颈部不够修长者
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：荷叶边有加重分量的视觉感，荷叶领设计令胸部看上去更丰满。

说明：荷叶领的上衣、裙子都可以轻松穿着。

TIPS：荷叶领适合颈部修长者，所以不要盲目跟从。



204 抓折上衣

适用者：一般人
不适用者：胸部不够丰满者
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：胸前适当的折皱可以让胸部看上去更丰满。

说明：折皱的宽度要依人而定。

TIPS：深色露肩抓折上衣会让人看起来更加妩媚动人。





适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

295 纹路的布料

功效：选用纹路布料的衣服，增强视觉动感，掩饰胸部缺陷。

说明：单色服装给人以单一的平面效果，动感的纹路图案给人产生错觉。

TIPS：色彩亮丽的纹路图案效果更佳.



适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

296 质地轻软的裙装

功效：凸现身材。

说明：厚重的布料不适合你，选择质软但不松垮的剪裁比较能突显身材。

TIPS：舒适而贴身的衣服会显露胸形，不妨在外面搭配背心或小外套，看起来比较有层次感。

6 巧妙穿衣丰胸法

Ingenious Wearing for Beautifying Breasts

207 胸线有打折的泳装

适用者：胸小、胸部平坦者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：选择胸线有折边或打折的泳装款式，可使胸部看起来挺立丰腴。

说明：选用氨纶含量超过15％的弹性泳装为宜，便于随身体运动而自如伸缩。

TIPS：高亮度布料也能让胸部更丰满。



208 加钢托、衬垫的泳衣

适用者：胸小、胸形不佳者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★★

功效：托高乳房，使乳房外观滚圆耸立。

说明：罩杯内加衬垫、钢托设计，衬托出完美的胸形。

TIPS：这类泳衣意在塑造胸形。





299 V领束腰吊带

功效：胸部凸现丰满。

说明：束腰设计，更能显现出上围的丰满，V领交叉设计则能更清晰地露出诱人的乳沟。

TIPS：搭配胸衣时要注意，以3/4罩杯或束身胸衣为佳。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★



300 抽领吊带

功效：胸部凸现丰满。

说明：抽领设计，恰如其分地演绎出一丝甜美和性感，在举手投足间展现优雅的曲线。

TIPS：搭配胸衣时要注意，蕾丝胸衣不适合贴身衫，会透出层层叠叠的蕾丝花边。

适用者：胸小者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全指数：★★★★
维持指数：★★★★★
价格指数：★★

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

{
  "filename": "MTIzOTMyMTEuemlw",
  "filename_decoded": "12393211.zip",
  "filesize": 65858055,
  "md5": "971984580f61c40920a6354a0e37af11",
  "header_md5": "28477118ad4ea8fef3c68976fb8eb2bc",
  "sha1": "e920e1e338980be475215852fb605c3765f86141",
  "sha256": "883e0c4a40767176a072183f452cba466f8b86822487b496d66c12fa342e6570",
  "crc32": 3266031316,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 68928314,
  "pdg_dir_name": "EASY300\u2556\u00df\u2568\u256a\u2524\u2264\u255a\u00bd_12393211",
  "pdg_main_pages_found": 189,
  "pdg_main_pages_max": 189,
  "total_pages": 192,
  "total_pixels": 947261952,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}