

2010年4月24日 星期六 * 今天22大版 农历庚寅年三月十一

联合

晚报

Lianhe Wanbao

WB NEWS 晚报新闻

2010年4月24日 星期六 P19

产后乳房变小 按摩穴位可丰胸?

顾功垒 报道
gugl@sph.com.sg

年轻妈妈生产后两三年胸部“缩水”一两号罩杯，中医师称通过按摩乳房穴位，可帮助丰胸。

中西医受询时表示，生产过后两三年，或是产后迅速减肥，导致体重降到比怀孕前还轻，乳房都有可能萎缩。

Sloane诊所整形外科医生陈颖谦受询时解释说，乳房主要由乳腺和脂肪这两部分组成。

女性在怀孕及哺乳期间，乳腺因需要制造奶水而增多，脂肪的空间相对被挤小。

当乳房不需要再制造奶水时，乳腺萎缩，而脂肪的空间已被“压缩”，有可能就此“流失”一到两号的罩杯尺寸。

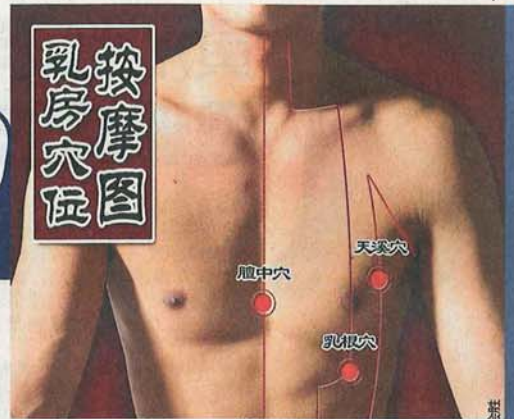
养生保健中医诊所林丽明医师说，有些妈妈产后急着减肥瘦身，如果体重骤降到比产前还轻，乳房是有可能萎缩的。

她指出，每晚以圆圈方式推按乳房周围3个穴位，有助让乳房丰满。

林医师说，每晚推按膻中、天溪和乳根这3个穴位，此按摩法多与中药综合治疗乳

房发育不良、经期乳房肿胀等。

此按摩法每天重复3至5次，活血化痰，使全乳各部得到推拿，也有适当的丰胸作用。



胸部按摩方法

- ①仰卧、心情放松，裸露胸部。
- ②用毛巾热敷，香油均匀涂抹乳房周围。
- ③点按膻中穴，由此穴向双乳以“人”字分推出去。
- ④双拇指尖放于天溪穴上，轻轻揉按此穴；并以此为按起点，其它手指呈球样环绕于乳房四周按摩。
- ⑤四指并拢，以指腹（手指第一节）为接触面，双手交替沿肋骨从乳房四周向乳头方向边推边向上提举，边推边按逆时针方向绕至乳根部，反复操作5分钟。
- ⑥点按乳根穴、弹点乳房，五指梳抓乳房。

医生看法不一

产后乳房到底会不会“缩水”，本地医生看法不一。

鹰阁医药中心产科顾问医生钟耀伦认为，妇女生产几年后乳房不

隆胸找回原罩杯

为要回原来的罩杯，有年轻妈妈要求医生帮忙隆胸，找回缩掉的乳房。

陈颖谦医生说，每个月约有

会缩小。

他说，一些女性产后胸罩穿戴方法不对，过后觉得乳房有点下垂，没以前结实，感觉乳房变小。

他说：“其实乳房大小没有改变，有时是心理作用所致。”

10名年轻妈妈上门，希望他帮她们“整回”原来的罩杯大小。

“她们的孩子都两岁了，她们只想要回原来的罩杯大小，不是要隆更大的胸。”



陈颖谦医生

林丽明医师

钟耀伦医生

Sloane诊所整形外科医生陈颖谦受询时解释说，乳房主要由乳腺和脂肪这两部分组成。

女性在怀孕及哺乳期间，乳腺因需要制造奶水而增多，脂肪的空间相对被挤小。

当乳房不需要再制造奶水时，乳腺萎缩，而脂肪的空间已被“压缩”，有可能就此“流失”一到两号的罩杯尺寸。

隆胸找回原罩杯

为要回原来的罩杯，有年轻妈妈要求医生帮忙隆胸，找回缩掉的乳房。

陈颖谦医生说，每个月约有

10名年轻妈妈上门，希望他帮她们“整回”原来的罩杯大小。

“她们的孩子都两岁了，她们只想要回原来的罩杯大小，不是要隆更大的胸。”