

中醫如何看胸部鬆弛?兩大方法讓你重新挺起來

導語：乳房是女性第二性征的體現，大小適度、形態正常的乳房是婦女體態健美的標誌之一。但若變得鬆弛下垂，不但嚴重影響個人形象，打擊自信心，還反映到機體健康出現警號，所以別輕視體型的變化。值得注意的是，年輕女士出現乳房鬆弛與老化正逐年提升。

案例分享：

姓名：Olivia

年齡：30+ /女性

工作：全職媽媽

生活習慣：發育時期正是學習的黃金期，整天背著沉重的書包，駝著背趕路上學。午間吃完飯只能搶時間趴在桌子上睡一會兒，總是胸頂著桌子，最佳的發育時期就這樣捱過了。

自覺乳房發育差，產前曾使用含有激素的按摩膏及負壓式豐胸儀，令乳房充血、脹實，但一停用便馬上萎縮，一來二去地令局部皮膚鬆弛，甚至可以用手指捏起鬆弛的皮膚。

症狀：身高約 165cm，五官清秀，面色蒼白，體形偏瘦，走路含著胸。婚後產子，生小孩後不久，乳房非但不再挺拔，反倒比孕前還小，彷彿縮小了一圈，深受打擊，足不出戶。

由 3 個月前誕下小孩以來，一直出現小腹墜脹，小便排出無力，精神疲倦，食慾不振，氣短而語聲低細，面色蒼白，畏寒，腰膝冷而酸軟無力。

脾腎兩虛導致胸部鬆弛。

每個人的乳房大小、軟硬、堅挺下垂以及敏感程度都不一樣，就像每個人的面孔各不相同，這都是正常的，然而，乳房逐漸下垂，當中正反映著身體健康出現不穩：

1.脾腎兩虛：乳房屬 脾經管轄，脾主肌肉，脾胃不和，氣血虛弱，營養不足，肌肉鬆弛、萎縮；腎主管生長與發育，腎虛導致卵巢功能下降，雌激素分泌不足，從而影響到胸部的發育。此證常見於哺乳後乳房恢復差、乳腺萎縮，使乳房變小引發松垂。一般表現為乳房變形、松垂，乳頭位置下移，乳腺不同程度萎縮或結節性增生。

2.氣滯血瘀：乳頭屬 肝經管轄，當情緒不穩、長期壓力或夜瞓等令肝氣鬱結，氣不通暢，影響乳房絡脈，造成乳房血管末梢循環不暢，乳腺萎縮，乳房內脂肪組織與皮膚松離。

3.不當減肥方式：減肥過速、過度節食損傷脾胃，破損氣血；另外，脾虛引發腎虛，造成乳房下垂、乳房內脂肪組織與皮膚鬆弛。除此之外，嚴重者會出現失眠、潮熱、盜汗、心煩等卵巢早衰症狀。

4.年齡增長：隨著年齡增長，氣血漸衰，臟腑功能減退，令內分泌機能逐漸下降，皮膚、筋膜、支持組織、脂肪和腺體都出現退化、萎縮，故乳房表現為空囊狀下垂。

如果不幸出現胸部鬆弛，可嘗試用以下方法處理：

針灸：針刺肩井、乳四穴及豐隆等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可益氣養血，調肝健脾與補腎，提升供應胸部的氣血，乳房組織得到充分的營養自然回復體態美。針灸豐胸已取得多方面臨床實證，能有效促進乳腺發育，對於發育中、發育完成或絕經的女士也有明確效益。

磁療：夜馴生物醫療磁床能調節內分泌，激發乳腺活性，改善胸部微循環，有助將養分直接輸送至乳腺細胞，並加速脂肪聚集成成。于豐胸後，罩杯不但有明顯的增加，胸型飽滿挺翹，連東方人最缺乏的上半胸也呈現豐滿的曲線美。

本草醫藥坊