

「豐胸」，中醫之治療

文◎廖桂聲

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

門診常見患者詢及產後親自餵乳，會不會造成乳房的萎縮？或是否讓乳房繼續維持餵奶前的豐滿呢？其實，婦女的乳房萎縮與餵小孩母乳無關，有些女性不哺乳，目的也在於想要保有一對挺拔、美麗的乳房。在餵嬰兒母乳時會乳房變小甚至萎縮的觀念誤導下，情願捨棄營養豐富的母乳而給小孩飲用牛奶，殊不知如此一來對小孩免疫系統影響不小，造成無可彌補的遺憾。

乳房屬生殖器之一，是內分泌系統，反覆的哺乳餵食，可以刺激大腦腦下垂體分泌促性激素，幫助子宮復舊，亦可以讓乳腺豐厚、乳房硬挺也當然不輸人。豐滿的胸脯亦身為一個母親，表現親情、感情及柔情之所在。所以乳房健美、挺拔是一個女性象徵身體的健康。臨床上會造成乳房發育不健全有 1. 乳房太小。2. 產後乳房萎縮，過度使用退奶藥或營養的嚴重不平衡或心理上受刺激。3. 乳頭下陷。4. 乳暈太大，屬於氣虛體質。5. 胸部扁平的女性，身體虛弱，如怕冷、貧血、頭痛、易怒情緒不安等，都因荷爾蒙分泌不足不平衡所引起。

[中醫觀點]

在胸部健美的過程最起碼必須考慮這些問題，在中醫之「經絡學說」來講，足陽明胃經通過乳房。所以陽明胃經氣旺陽明脈過乳房，自然會硬挺。胃經所管的範圍，包括乳房、乳暈與乳根，要讓乳房發育正常，本身胃氣必須旺盛，包括飲食、胃口、吸收能力。所以飲食入於胃，然後散精於脾，既然陽明脈往上走到乳房，藉此來刺激乳腺的分泌而產生隆乳的效果。亦牽涉到足厥陰肝經，尤其乳頭四周、乳暈、乳腺本身，在中醫都屬於肝經的系統，肝經血旺，心情舒暢開朗，乳腺自然會豐盛飽滿、乳頭硬挺。反之，肝氣鬱結、易怒暴躁，乳房會變硬、縮小，乳汁不出。

中醫對乳房的生理，不管那一經絡、臟腑出問題，都主要牽涉經絡循行的乳頭屬肝經；乳房屬胃經，如肝氣旺，乳頭即硬挺，不會凹陷縮小。如胃腸功能好，乳房即會高挺豐滿。故治療乳房常見美容疾病，必先注意此兩大經絡系統為原則。

[中藥治療]

治療因工作壓力太大或心情鬱悶會導致「肝經鬱結」，會令血管處於痙攣狀態，末梢微循環供血與供氧不足；方劑應以養肝血、清肝理脾解鬱的逍遙散、加味逍遙散加減之。

若以腸胃障礙如偏食習慣、拉肚子、腸胃吸收不良；以治療後天之脾胃系統，方劑用四君子湯、五味異功散、六君子湯、或七味白朮散並

重用葛根劑量，以增強胸肌 帶的發育，使海綿體膨脹，來促進血液循環及荷爾蒙分泌。

想要擁有一對豐滿的乳房並不困難，必須充足的運動。運動，可以讓胸肌有力、胸乳有彈性，不易鬆弛而有下墜感。充分的睡眠，尤其晚上一至三時是肝經所循路徑，肝氣與肝血旺，有利於保養胸乳的法寶。食療也是健胸過程不可少的；促進乳腺發育的中藥材，例如紫河車、山藥、葛根、當歸、黃耆之類，加人烏骨雞或豬蹄常食，可達到擁有健康豐滿迷人的乳房。

「豐胸」 乳房發育不健全

從到門診常見患者詢及產後親自餵乳，會不會造成乳房萎縮？或是否讓乳房繼續維持餵奶前的豐滿？其實，婦女的乳房萎縮與餵小孩母乳無關，有些女性不哺乳，目的也在於想要保有一對挺拔、美麗的乳房。在餵嬰兒母乳時乳房會變小甚至萎縮的觀念誤導下，情願捨棄營養豐富的母乳而給小孩飲用牛奶，殊不知如此一來，對小孩免疫系統影響不小，造成無可彌補的遺憾。

乳房屬生殖器之一，是內分泌系統，反覆的哺乳餵食，可以刺激大腦腦下垂體分泌促性激素，幫助子宮復舊，亦可以讓乳腺豐厚，乳房硬挺也當然不輸人。豐滿的胸脯也是身為一個母親，表現親情、感情及柔情之所在。所以乳房健美、挺拔，是一個女性身體健康的象徵。

臨床上會造成乳房發育不健全的因素有： 乳房太小。 產後乳房萎縮，過度使用退奶藥或營養的嚴重不平衡或心理上受刺激。 乳頭下陷。 乳暈太大，屬於氣虛體質。 胸部扁平的女性，身體虛弱，如怕冷、貧血、頭痛、易怒、情緒不安等，都因荷爾蒙分泌不足、不平衡所引起。

在胸部健美的過程中最起碼必須考慮前述這些問題，而在中醫之「經絡學說」來講，足陽明胃經通過乳房，所以陽明胃經氣旺乳房自然會硬挺。胃經所管的範圍，包括乳房、乳暈與乳根，要讓乳房發育正常，本身胃氣必須旺盛，包括飲食、胃口、吸收能力。所以飲食入於胃，然後散精於脾，既然陽明脈往上走到乳房，便可藉此來刺激乳腺的分泌而產生隆乳的效果。亦牽涉到足厥陰肝經，尤其乳頭四周、乳暈、乳腺本身，在中醫都屬於肝經的系統，肝經血旺，心情舒暢開朗，乳腺自然會豐盛飽滿、乳頭硬挺。反之，肝氣鬱結、易怒暴躁，乳房會變硬、縮小，乳汁不出。

中醫對乳房的生理，不管那一經絡、臟腑出問題，都牽涉到經絡循行。乳頭屬肝經，乳房屬胃經，如肝氣旺，乳頭即硬挺，不會凹陷縮小，如胃腸功能好，乳房即會高挺豐滿。故治療乳房常見疾病，必先注意此兩大經絡系統。

因工作壓力太大或心情鬱悶，會導致「肝經鬱結」，會令血管處

於痙攣狀態，末稍微循環供血與供氧不足；方劑應以養肝血、清肝理脾解鬱的 遙散、加味 遙散加減之。若以腸胃障礙，如偏食習慣、拉肚子、腸胃吸收不良，以治療後天之脾胃系統，方劑用四君子湯、五味異功散、六君子湯、或七味白朮散並重用葛根劑量，以增強胸肌帶的發育，使海綿體膨脹，來促進血液循環及荷爾蒙分泌。

養生方

想要擁有一對豐滿的乳房並不困難，必須充足的運動。運動，可以讓胸肌有力、胸乳有彈性，不易鬆弛而有下墜感。充分的睡眠，尤其晚上一至三時是肝經所循路徑，肝氣與肝血旺，有利於保養胸乳。食療也是健胸過程不可少的，促進乳腺發育的中藥材，如紫河車、山藥、葛根、當歸、黃耆之類，加人烏骨雞或豬蹄常食，可達到擁有健康豐滿迷人的乳房。產後肝氣鬱結、氣血衰 泌乳不足

豐胸有一套

[台灣新生報](#) 更新日期:2009/09/09 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

婦女產後缺乳情形，通常出現在產後數天到半個月內，也可在整個哺乳期都有缺乳的狀況。中西醫師廖桂聲表示，傳統中醫認為，產後缺乳跟肝氣鬱結及氣血衰弱等因素有關，建議可以準備燉豬腳花生、紅糖小米粥來食用，有助於改善產後乳汁不足的情形。

廖醫師指出，有肝氣鬱結情形者常有焦慮、憤怒傷到肝、產後情緒太緊張、掛念著某些事情，進而刺激到大腦皮質，以致於乳汁分泌減少；有氣血虛弱情形者跟體質差、氣血虛弱，或產時失血過多有關。蛋白質為構成乳汁的主要營養素，婦女若希望乳汁充沛，就必須攝取足夠的蛋白質，動物性會比植物性蛋白質來的好。

除了豬腳燉花生、紅糖小米粥外，還有其他不錯的選擇如玉米鬚煮湯、茴香茶（以茴香、藏茴香的催乳效果比較好）、大豆、糯米、茭筍、大紅豆、糯米、絲瓜、墨魚豬肉湯、木瓜肉湯等食物料理，都對泌乳有所幫助。

激素、神經傳導介質分泌異常 調理有方

台灣新生報【記者李叔霖/台北報導】2012年1月12日

現代醫學所說的激素、神經傳導介質，也能對應到中醫觀點，若有異常也能加以治療。中西醫師廖桂聲表示，泌乳激素、血清素、褪黑激素、乙醯膽鹼、多巴胺等分泌異常的情況，其實在傳統中醫也有相對應的中藥治法，透過中藥調理，有助於起到調整的作用。

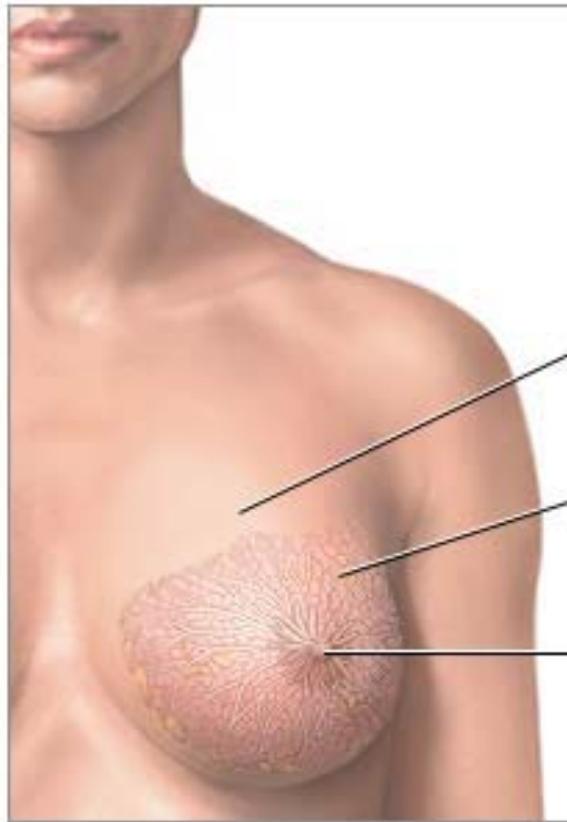
廖桂聲醫師指出，泌乳激素分泌太多的人，如果是婦女的話，將導致未懷孕但卻泌乳、產後乳汁無法停下來、月經不來、月經來卻量少；如果是發生在男性身上，將導致男性女乳化、性慾衰退、陰莖無法勃起等症狀，若長期泌乳激素偏高，恐誘發男性乳房惡性腫瘤，或

是婦女卵巢、子宮出現惡性腫瘤。

廖桂聲醫師進一步舉例指出，比如泌乳激素偏高時，可使用傳統中藥進行調理，包括真人活命飲（又稱仙方活命飲）加龍骨、牡蠣等單味藥；若泌乳激素不足時，可使用四物湯或聖愈湯等藥方；多巴胺不足的人，較偏向使用補腎陽兼活血化癥療法，包括補陽還五湯酌加人參、川七等單味藥。

此外，血清素能夠放鬆心情，寧心安神，血清素發生異常如血清素不足者，較偏向使用甘麥大棗合半夏厚朴湯的合方；褪黑激素是用來調整人體的生理時鐘，也就是讓人適應時差，又或是見到太陽下山就想睡覺，治療上，較偏向使用十全大補丸、右歸丸、腎氣丸等藥方。

至於乙醯膽鹼在傳統中醫是屬類似「痰飲為病」的範疇，乙醯膽鹼過多的屬痰熱，多到阻塞神經傳導就屬於「頑痰怪飲」，可使用溫膽湯、二陳湯等藥方，若是乙醯膽鹼不足者就屬於「寒飲」，可使用半夏天麻白朮湯之類的藥方。



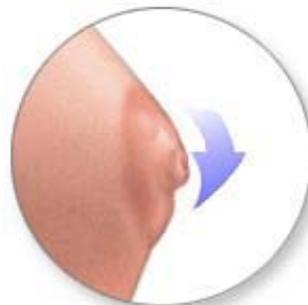
Breast

Mammary gland

Nipple

ADAM.

Breast self-exam:
Visual inspection



Retraction or
indentation of nipple

Discharge
from nipple

Atypical fullness
and/or puckering

ADAM.

中醫科

廖桂聲醫師

醫師簡介

[科內介紹](#) [最新消息](#) [衛教專區](#) [醫師簡介](#) [未來發展](#)



學歷：

中國醫藥學院中醫學系 80 年 6 月畢業

西醫師考試及格 81 年

醫療職系高考公職醫師科考試及格 82 年

中西整合醫學專科醫師甄試合格 87 年

簡歷：

現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師

前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師

前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師

前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問

中華民國中西整合專科醫師

中華民國傳統醫學會常務理事

臺灣中醫皮膚科醫學會常務理事

醫學專長：

主治科目 中醫內科

專長(一)：神經、精神疾病：失眠、頭痛、憂鬱、焦慮、精神官能症、神經性心悸及多汗症、妥瑞氏症。

專長(二)：肝膽腸胃：胃食道逆流、消化道潰瘍、肝炎、便秘、腹瀉、減肥。

專長(三)：過敏免疫性疾病：過敏性鼻炎、氣喘、咳嗽。

專長(四)：皮膚疾病。

擅長之處置：溫針療法、耳針療法及全息律診斷、中西醫結合醫療諮詢。

相關連結：

<廖桂聲醫師門診時間表>

點閱：113961

資料更新：2010-12-1 10:49

- 資料檢視：2010-12-1 10:49
- 資料維護：臺北市立聯合醫院仁愛院區