### 20210114月子病群—小丸子医师讲产后乳房下垂怎么办

整理：小薇

**小丸子医师：**今天晚上由我来跟大家分享乳腺下垂相关的一些问题。

乳腺下垂具体就是指乳房在合理情形下，尤其是年轻的妇女，乳头的水平位置是在乳房下皱襞之上，如果掉在其下面，就是所谓的乳房下垂了。下垂的越严重，那就掉的也就越低了。西医认为女性产后激素水平会影响乳腺的下垂，同时下垂的程度与女性怀孕的次数也有关系。这个情况就对我们女性的身心健康造成了非常严重的影响，也破坏了我们女性的曲线美的观感，对此我们对产后乳房松弛下垂的这些朋友，会给一些建议或者一些治疗的措施。

我们现代医学认为乳腺下垂的原因主要包括了以下几个方面。第一个是因为产后激素分泌恢复，乳房停止生长，没有乳汁的分泌，就导致了腺体、乳腺泡管、脂肪组织萎缩，就会让乳房出现下垂的情形。我们都知道乳房里面是有很多小细的管道，这些管道当它不够饱满或者不够充盈的时候，确实就会出现一个萎缩的情况，这也就是为什么很多产后的妈妈在停止了哺乳以后乳房会变得比较扁一点，就是这个原因了，就是激素导致的。

第二个原因就是减肥造成的乳房下垂，最严重的就是说减肥的速度过快，造成了乳房内脂肪组织与皮肤松弛所导致的。这多见于一些中青年的女性，有的妈妈因为产后发胖而着急着进行减肥，节食又是最直接最普遍的减肥方法。长期处于饥饿的状态中，人体必然会调动储藏的脂肪和蛋白质来应对，我们乳房的主要结构成分是脂肪和胶原蛋白，所以胸部脂肪减少，皮肤松弛，胸肌流失而营养不足就引起了腺体组织的萎缩，胸部整体的组织都减少了，连接胸肌和乳房的结缔组织却没有随之减少，因此胸部就变小，下垂了。所以妈妈们在产后不要急于节食减肥，而是采取正确的方法，循序渐进的来减轻体重。

现代医学根据这两个原因给出了解决方法。第一个原因刚才我们说的就是缺少激素，现代医学研究发现维生素e可以调节雌激素分泌，所以建议大家食用一些富含维生素e的食物，比如一些豆制品，像豆腐、豆浆这一类的。同时还可以做一些简单的扩胸或者是胸肌方面的锻炼，这样可以让胸部的肌肉增长，有了肌肉乳房就不会那么容易下垂了。同时还可以做一些按摩的方法，就是将食指、中指、无名指合并在对侧乳房上，就是左手按右边乳房，右手按左边乳房，按摩的时候以乳头为中心，从外向内顺时针方向画圆圈，来锻炼按摩乳房。同时也建议涂一些丰胸的产品搭配按摩，可以帮助乳腺更好的生长。现代医学还认为妈妈们在哺乳的时候要注意一个正确的喂养方法，两只乳房应该交替着给宝宝喂奶，每次吃奶时要让宝宝两边都吃，可以更好的保护乳腺，也可以预防产后的乳房下垂。最后又认为正确的穿胸衣对产后乳房的恢复非常有好处，这是现代医学的一个认识，他认为胸衣对乳房是有一个支撑的作用，可以有利于乳腺的分泌，可以增强乳房疾病的抵抗能力，也可以保护乳头不遭受损伤和出现肿块，所以现代医学会建议大家要合理正确的穿胸衣。

以上是现代医学对乳腺下垂的一个认识，以及一些提供到的解决方案，我们接下来就讲一讲中医对乳腺下垂的一个认识。早在黄帝内经中就已经记载了乳房的经络、生理、病理，以及相关的一些涉及的脏腑，我们从里面也可以发现，乳房位于我们的前胸为宗经之所，有约10余条经脉，循行于胸中乳房附近，其中又包括了我们大家都知道的肺经、胃经、心包经，肝经、胆经、脾经、冲脉、任脉等。

我们大家都知道，经络作为人体内运行气血的通道，把人体联络成一个有机的整体。通过精气的运动调节了全身的气血，调整了阴阳，使机体保持了协调和相对平衡的状态。我们的五脏通过经络的作用，把营养精微物质运输到乳房，以发挥濡养作用，促进和保持乳腺的发育。所以我们中医认为乳腺要如何保护它呢？是要从整体来着眼的，不要只观察乳腺这一个局部问题，乳腺的问题与脏腑失调密切相关，乳房的发育丰满，这些都与情志（也就是我们说的情绪）、气血运行（营养）关系密切。因此我们一般在临床上也不单单只局限于乳腺局部的一些情况，而是将我们的病友看成是一个有机的结合体，要综合她的一个情绪、月经、饮食各方面，从总体上通过望闻问切，结合舌苔脉象，四诊合参、辨证论治。

接下来我们就从五脏的角度来分析他们对乳腺的影响。首先说到的就是一个肾了，肾是先天之本，女性乳房的发育以及丰满程度都取决于肾中精气的盛衰。肾气盛，天癸至，任脉通，太冲脉盛，女子月事以时下，所以两侧的乳房也会比较丰满。所以说肾不仅对我们的月经有影响，对我们的乳腺发育也是有至关重要的作用。

其次就是脾胃了，脾胃处于中焦，主要作用有腐熟水谷，运化精微，为气血生化之源，也就是说脾胃主要是帮我们消化食物，把营养运送到全身。脾为阴土，主生，胃阳土，主降。脾胃推动了心肺肝肾气的运转，只有脾胃升降有序，身体的气机才能调达，脾胃运化功能正常，气血生化有源，气机才能正常升降协调，水谷精微源源不断的才能上达到我们的乳腺，乳房才能得到濡养。也就是说脾胃功能好能吃，营养能够正常的在全身运行，我们的乳腺也能得到滋养，所以乳腺也能更好的发展。

第三个就是肝了，肝主疏泄，肝气生发则血气上升，濡养乳房。如果肝气生发不足，营养血气也不能上达到我们的乳腺，濡养不足的话，乳房就会因为缺乏营养物质而发育停止。生发太过，则血随气逆，如若气血停滞，乳房失养。所以说女子以肝为先天，诸疾无不关乎肝，肝对我们的女性更为重要。

最后要说的就是我们的冲任二脉了，冲任为气血之海，上行就是我们的乳腺乳汁，下行就是我们的月经。这句话主要就是指出乳房生理直接受冲任气血盈亏的调节，乳汁生于乳房中，从结构上来看，乳房主要由乳腺和脂肪组织构成，内在构成了以乳头为中心的放射状排列的结构，与冲脉循行中的至胸中而散的描述十分吻合。冲任失和气血失司，如若不通，则乳房出现各种疾病。

上面说的都是一些理论性的，大家可能听着有些枯燥，我们还是贴合实际，联合我们的得明，我们也可以告诉大家一些简单通俗易懂的知识。我们得明通过长期的健身教学实践，发现了很多身体健康的规律，其中最重要的就是我们确定了身体里面的能量源位置，它就在我们人体的腹部，在胸腹之间其实是存在着一个小循环的，就是指腹部的能量上升来支撑我们的胸部。也就是说如果我们想解决乳腺下垂的问题，必须先盘活我们的腹部，而盘活腹部又要靠我们的四肢带动了。具体的说就是通过四肢的运动，腹部产生积累能量，能量由腹部上升到胸部，再由胸部通过肩膀走向上肢，腹部通过胯部将能量传向下肢，四肢的能量再返回滋润我们的胸腹。这样我们的五脏六腑四肢百骇，才能得到能量的濡养，来保护我们的五官、身形，才会使我们的身体更加健康，让我们也更有活力。这就是我们身体的一个大秘密了，我们的腹部要盘活靠胯部，我们的胯部把能量通过双腿带回到我们的腹部，我们的腹部将能量再向上传给胸部，胸部又通过肩膀把能量传给上肢。所以说这里面很重要的就是两个大关节了，就是我们的肩关节和我们的髋关节，这就是老师为什么让我们做胯步走的一个重要原因。只有我们的下焦，也就是我们的腹部更加的灵活了，我们的能量才能源源不断的产生。

这里讲的就是我们中医认为的一个乳腺下垂的因素。我们的治疗方面也分了以下几点，其中第一点就是大家都知道的运动锻炼了，我们的运动锻炼，像我们开上焦的动作，比如三扩、摇肩、俯卧撑，还有一个立掌平举，其实都在改变我们胸部的内在形态，可以拉开我们上焦的心和肺的一些结节，可以让腹部的气血更好的在胸部巡行，这样也可以让我们的乳腺得到一个气血充足的濡养，才不会下垂。此外我们还有左右够可以调动我们的四肢，通过肩胯转体充分活动两节，拉伸肝胆经，拉伸手六经，也会让身心变得更加愉悦，让我们的乳腺不再下垂。对于中焦脾胃虚弱造成的气血比较亏虚的，我们有立式拉腹，可以充分的拉伸我们的足阳明胃经改善你的中焦虚弱的问题。对于下焦淤堵导致乳腺下垂的情况，我们也有蹲起、跨步走、踹腿、高抬腿、扭转等等动作，可以让我们的腹部变得更加柔软，能量充盈，让我们的能量能够向上到达胸部，向下到达下肢，到达脚趾，可以改善我们的手脚冰凉的一个问题。

除了运动锻炼以外，我们中医还有针灸、按摩等等治疗，可以有效的改善产后女性的乳腺松弛下垂的现象，而且见效快，效果也不错。在这里也简单跟大家介绍几个穴位，比如中脘穴、气海穴是乳房下垂的首选穴位，对中脘气海进行一些针刺治疗，或者大家也可以按揉它，都可以改善我们的乳腺下垂，因为它起到了益气补中、提托乳房、改善下垂的作用。还有足三里穴、乳根穴都可以充盈冲任、化生气血，可以促进乳房不下垂的状况，就是让它更坚挺。还有一个大家最熟悉的就是膻中穴了，膻中穴可以畅达气血、调气机，所以对乳腺下垂作用也非常好，同时按揉或者针刺膻中穴、乳根穴可以刺激附近的血管以及神经，对乳房的生理功能产生良性的影响。这两个穴位位于上部，胸髓节段支配区，刺激这一节段可以放松我们的胸大肌，也减少了血管的压迫，可以改善乳腺的血流循环，所以可以促进乳腺气血的充实。

还有一些下部的就是腿部的穴位，其实也可以明显改善乳腺下垂的一个情况。比如说三阴交，三阴交其实就是我们的脾、肾、肝经三经的交汇之处，所以它的功能就可以健脾益血，调补肝肾。这个穴位对我们女性来说也很重要，大家有空可以按揉三阴交，同时配合按揉足三里，两个穴位一起配合，就是说足三里大家也都知道对我们脾胃非常好，再加上我们刚才说的三阴交调补肝肾，健脾，那么气血化生就会有源头，五脏也会充实，我们的乳腺也会更加的丰满。

刚才说的这几个穴位其实主要就是乳根穴、膻中穴、足三里和三阴交，还有就是气海穴、中脘穴，这几个穴位大家有空都可以按揉一下，不管你是有乳腺脱垂，还是有脾胃虚弱，都可以按揉。通过按揉或者说你自己去拿牙签去针刺它，都可以改善它，因为对他们在按摩与刺激的情况下，对卵巢激素以及脑垂体的分泌具有很好的促进作用，可以使脂肪沉积于乳房，增殖乳腺导管，促进这些乳腺腺泡的发育，从而达到改善乳腺下垂的状况。

今天的课程主要内容就讲到这里了，谢谢大家的收听。接下来我们就回答今天的一个问题，这个问题是甘肃的左玉梅提问的，她的问题也是产后风有出汗，情绪也不太好，是吧？还有月经的时间也比较短，睡眠最近就睡得不太好，半夜容易醒，容易焦虑。还有一个就是她现在吃的药，黛力新和米氮平，两个都是抗焦虑的药物，但是她觉得效果也不是太明显。

大家先来看看左玉梅她的手相和舌相，大家看看能发现什么问题吗？我们就从手掌由上往下看，她指头末端全是饱饱胀胀，全都发红，这就是说气血全都淤堵到末端了，不能回流了。同时大家看到小指还没有超过无名指的第一个横纹，一般没超过的话就代表她的少阳，比如肝胆之气不够舒展，也暗合了她情绪以及睡眠不好的一些因素。我们再看第二指节基本上没什么问题，再看看第三指节，第三指节我们知道它是代表下焦的，她的无名指和中指的第三指节比较饱满，甚至有点胀胀的感觉，这代表气血在下焦有一些淤堵不动的情况。我们再看看大手指，第一指节那里有一个岛纹，这就代表在她的膈肌，也就是上焦其实不很通畅，所以她可能会心烦情绪不好。

在虎口的位置大家也可以看到有发青，同时在大指和食指连接处也是有褶皱的，这都代表有肝郁的情况。我们再看手掌的中心，颜色比较泛白，而周围都是泛红，这也是代表了中焦气血的比较亏虚的情况，脾胃还是比较差的。再看看大拇指下面大鱼际的位置是不是有一块很明显的淤青？都是代表肚子里面有寒有瘀不通畅导致的。我们看看她的左手手背很明显的两个痣，这个位置都代表她的肠胃不会太好。不知道大家能不能看出来右手手背这个位置能感觉到是一个凹坑？是凹坑的话，其实也是代表三阳经不够舒展的一个情况，而且有两个地方都是，她还是一定要注意肝胆的情况，还有可能腰背也不太好。

我们最后来看舌头，我们首先会明显的发现口周小的痣比较多，确实说明脾胃是不太好的。我们看舌头从舌根开始看，可以看到舌根隐隐约约还是有一些小红点，也是代表下焦不通畅，但是不是特别明显。我感觉舌根应该是有凹陷的，也确实代表下焦有一个淤堵情况。再来看舌面，舌面很明显中间有一条沟，还没有完全裂，这条沟向前走的话，其实是有一个凹坑的，这个就代表中焦肯定是有淤阻不通的，已经快影响到上焦的问题了。舌头尖部位颜色稍微有一些紫暗，你可能要稍微注意一下了，紫暗也代表淤血不通，可能会慢慢的影响你的上焦心胸心肺了，要预防一下胸闷气短这些问题。

我们回顾下刚才看到的左玉梅的手相以及舌相，印象最深的一个就是肝郁肯定是有的，其次就是脾胃虚弱，再一个就是脾胃虚弱和肝郁可能慢慢影响上焦心肺的功能了。说的这么多，就是想说你现在吃的黛力新和米氮平，还是以抑制的作用为主，它并不是像我们提倡的让身心舒展起来，让身心愉悦起来的一个思路。所以建议你可能还是要动起来，让身上的热量散布全身，你可能整个能量场会慢慢强大起来，你的睡眠才会有所改善，睡眠好了以后，你白天才有精神做更多的事情。我主要的建议肯定运动要有的，其次既然你也觉得那两个药效果不明显，你看看是不是要跟医生商量沟通换别的药物？我们当然是建议你有中药的话尽量服用中药了，因为副作用也相对小一些，而且调脾胃肯定中医效果最好了，疏肝更是中医最好了。左玉梅还有没有其他问题呢？没有今天就结束了。