

尤其对于女性来说，丰满的乳房被认为是吉祥的，但患有乳房下垂的女性数量却在增加。

乳房下垂的原因：1、乳房下垂的原因多种多样，一般可分为以下三类。1) 哺乳后恢复不良导致乳房变小、松弛，乳腺萎缩：哺乳期乳房变得松弛，二次发育后恢复不良导致乳房下垂，一般是乳房变形下垂，乳头位置下移，表现为不同程度的乳房下垂。腺体萎缩或增生。轻者可通过适当的乳房按摩来矫正乳房下垂，重者可进行手术治疗。2) 过度肥胖导致乳房下垂：多见于中年女性，乳房的脂肪组织和皮肤变得松弛，这种现象主要是体重快速下降，乳房脂肪减少造成的。不过，要注意补充维生素和营养素，它们含有促进乳房发育、缓解乳房下垂的成分，严重的话可以考虑手术矫正。3) 衰老：由于衰老，人体内分泌功能下降，皮肤、支持组织、脂肪、腺体开始退化、萎缩，使乳房出现下垂，像空囊肿一样。这种下垂是不可避免的。2.根据乳房下皱襞与乳房下极的关系，乳房下垂分为四种类型。

1) 轻度下垂：下胸极比下折痕长约12厘米。

2) 中度下垂：当胸部下极比下皱襞大23厘米时。

3) 中度下垂：下胸极高出胸襞410厘米。4) 非常严重的上睑下垂：当下胸极变得比胸皱襞大10厘米以上时。

预防乳房衰老的8种方法乳房是身体衰老最快的部位之一。英国研究人员指出，女性乳房问题越早预防越好，因为衰老从35岁开始，导致乳房逐渐下垂、失去丰满度。1、正常作息。除了人体自然衰老之外，熬夜、不规律的生活方式也会影响新陈代谢和血液循环，造成荷尔蒙紊乱，影响乳房健康。如何：养成按时睡觉、按时起床的好习惯并长期保持。2.选择合身的胸罩。成年后乳房通常不会发生太大变化，但仍会因饮食或身体状况（月经、怀孕等）而发生变化。应时刻关注自己乳房的变化，选择适合自己的胸罩。穿紧身内衣超过18小时会影响腋下淋巴结的排毒功能，有害健康。怎么做：同时购买不同罩杯的胸罩，并根据乳房的变化佩戴合适的胸罩（合身的胸罩不会勒入您的肩膀或在乳房上留下痕迹）。您还可以在家舒缓乳房、按摩腋窝淋巴结。3.养成良好的站姿和坐姿。吸吮乳房对乳房的伤害最大，因此会压迫乳房组织的生长，占据生存空间，容易造成乳房下垂。怎么做：始终坐直或站直，并保持胸部和头部抬高。4.胸部练习。如果通过适度的运动，适当锻炼胸部肌肉，胸部的部分脂肪就会转化为肌肉，让胸部线条更加坚挺。做法：这项简单的胸部强化练习包括将双手放在一起，慢慢举起，保持10秒钟，然后慢慢向胸部方向放下。重复此动作5到10次，并上下移动以提升胸部肌肉。温馨提示：运动时应佩戴运动胸罩，以有效保护乳房，防止剧烈运动时乳房受到拉伤。