

## 女性的美與憂~探視乳房/ 文: 陳秀麗

女性迷人的雙峰常是眾人的焦點，然而在台灣每年竟有逾萬名的婦女罹患乳癌，而且有超過 2000 名的乳癌患者因而喪失寶貴生命…。所以在台灣乳癌已躍升為女性罹患癌症的第一名，而如此攸關女性自身的課題，也令許多婦女對於常患有乳房纖維腺瘤及乳房纖維囊腫感到擔心，不知乳房纖維腺瘤及乳房纖維囊腫究竟為何?與乳癌有無關聯性？

### 認識乳房常見的困惱

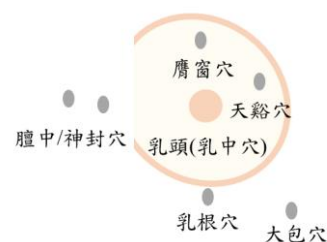
所謂的乳房纖維腺瘤 實為良性腫瘤，碰觸時易感到像彈珠般在乳房中容易流動，並無即時危及生命之憂，但是需至醫療機構定期追蹤以免轉為惡性腫瘤。

另對於乳房纖維囊腫 實為乳腺有滯水的現象，液體像水球般的堆積而造成乳房組織會產生結節或硬塊，雖為良性如碰觸這些結節或硬塊時往往會覺得疼痛，且罹患乳癌的機率高出一般無乳房纖維囊腫者之 1.7 倍~ 4 倍，所以須注意乳房纖維囊腫所形成滯留的液體有時是否會發展出癌細胞，初期卻不自知而無察覺出來，因此患有乳房纖維囊腫者亦須至醫療機構定期追蹤。

### 中醫角度看待乳房困惱

以西醫的角度雖然乳房纖維囊腫與經期、性荷爾蒙有關，但是以中醫的觀點來論不管是乳房纖維腺瘤或是乳房纖維囊腫都與胃、脾經脈有關，然而由於情緒、飲食型態及疲倦容易是損及胃、脾的經脈，因此處於忙碌、壓力高漲及飲食失衡的現代文化下之女性們，容易傷及胃、脾經脈，而氣結於胸部的胃、脾經穴(經脈之穴點)遂促成乳房纖維腺瘤或是乳房纖維囊腫的起因。

乳房經穴示意圖



常發生乳房纖維囊腫的部位常是胃、脾經穴

此外，現代女性在長期承受壓力而不知紓壓的情形下易加深煩憂、焦慮的情緒，遂易氣鬱於胸部的膻中與神封兩經穴，而此兩穴的若氣鬱易顯現心悸、傷神及乳腺炎等症狀。

### 按摩疏通經穴 Plus 精油舒壓

由於適當按摩可有益疏通經穴，而運用精油進行芳香療法時；實為紓解壓力、舒暢身心緊繃之妙方，因此適每日運用芳香療法的按摩法來進行乳房按摩，開啟手護雙峰的序幕。

#### Ps: 認識芳療按摩法

藉用精油與植物油或由植物油製成的純植物性乳液來融合所進行的按摩法是一項十分具有效用的芳療方式，不但可巧用精油的草本性並可藉由按摩的柔和手法來增進和諧。而調配按摩方時通常單方精油（一種精油/即由一種草本所萃出的精油）選用適合的 3~4 種；至多 5 種，而精油的總滴數約共 3~7 滴，或選用合適的一瓶複方精油（已由 3~5 種精油調和而成）；而精油滴數約共 4~7 滴，再與植物油 / 乳(調理品)10ml 調和一起。

#### 陳秀麗



現任 / 唯愛香草藝有限公司教育總監。ARDC 芳療學術研究發展中心主任

實踐大學 高齡所畢 研究論文:探討中高齡職業婦女經驗芳香療法舒壓歷程

英國 Shirley Price 國際芳療學院 芳療專修文憑/臨床專題:芳療與情緒影響

英國 Shirley Price 國際芳療學院 合格芳療師證書

芳療相關著作: 和香氛談戀愛、打造一個芳療寶寶、草本芳療生活全書、解讀生命靈數及從芳香療法開啟幸福的味道。

其他經歷: 貓頭鷹、三采文化出版社相關芳香療法、按摩及植物養生書籍的審訂、翻譯顧問及專家推薦。康健、漂亮家居及 Career 就業情報等雜誌的專訪對象。曾任健康 100 雜誌的香草芳療專欄作家。