

舞動粉紅絲帶

「健康比任何名牌、鑽石、豪宅更珍貴更重要更閃耀」

乳癌在台灣的發生率一直穩居前茅，保健預防，讓健康的妳更美麗，
讓我們一起透過植萃的力量，手技深層揉按，肌肉釋放，讓愛蔓延讓
愛深植，寵愛自己與幸福相約

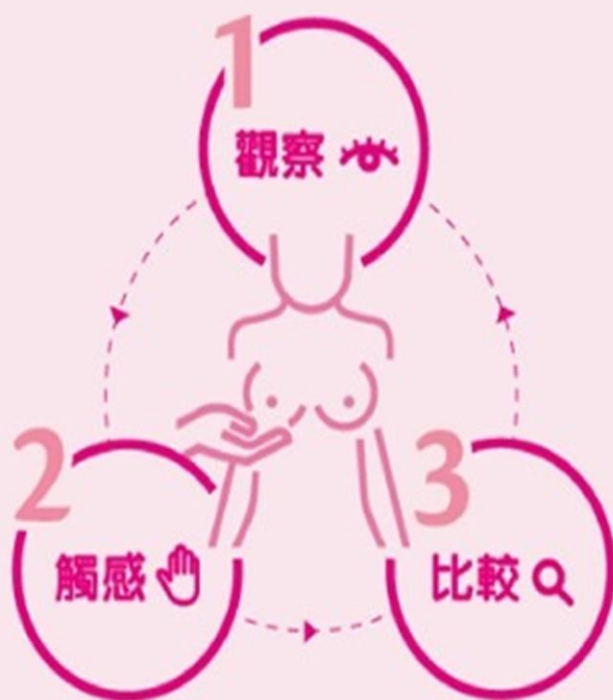


看見自己的需要

- ☐ 重視暢通胸腺的妳
- ☐ 關心自己淋巴排導的朋友
- ☐ 想嘗試用植萃力喚醒健康美麗光彩
- ☐ 對提升自體對抗環境的能力有盼望者
- ☐ 欲平衡身心情感，感受愛的力量

自我檢查三部曲

自我檢查乳房三部曲



1. 觀察

仔細觀察乳房及乳頭，留意有否任何異常情況或變化。

2. 觸感

用中間三隻手指打圈觸摸，看看乳房有否硬塊或疼痛感覺，及皮膚有否變厚、出現皺紋、凹陷、泛紅、不尋常顏色改變。輕輕擠壓乳頭，觀察有否出現分泌物。

3. 比較

比較以往乳房的大小及外形，乳頭的組織變化，留意有否任何變異。

健康才是財富

乳房有硬塊就是癌？

圖片來源：照護線上

纖維腺瘤

- 扁橢圓
- 觸感Q
- 乳癌機率高

囊腫水泡

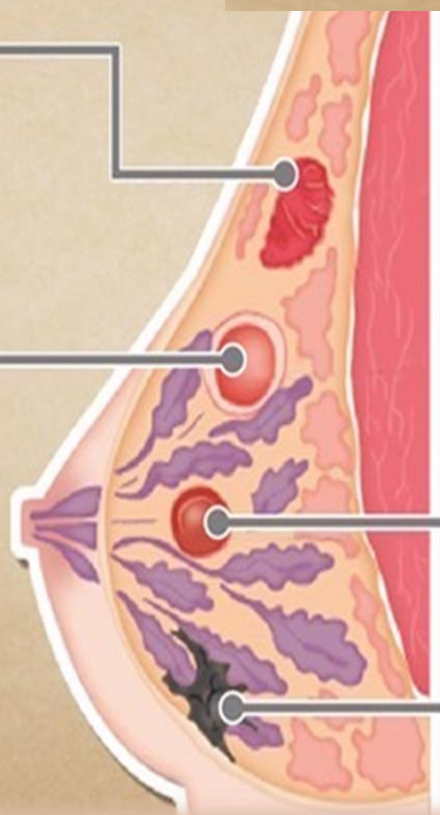
- 偏圓
- 觸感像水球
- 隨經期變化

化膿

- 長在乳暈
- 皮膚紅腫
- 哺乳.熬夜.抽菸造成

乳癌

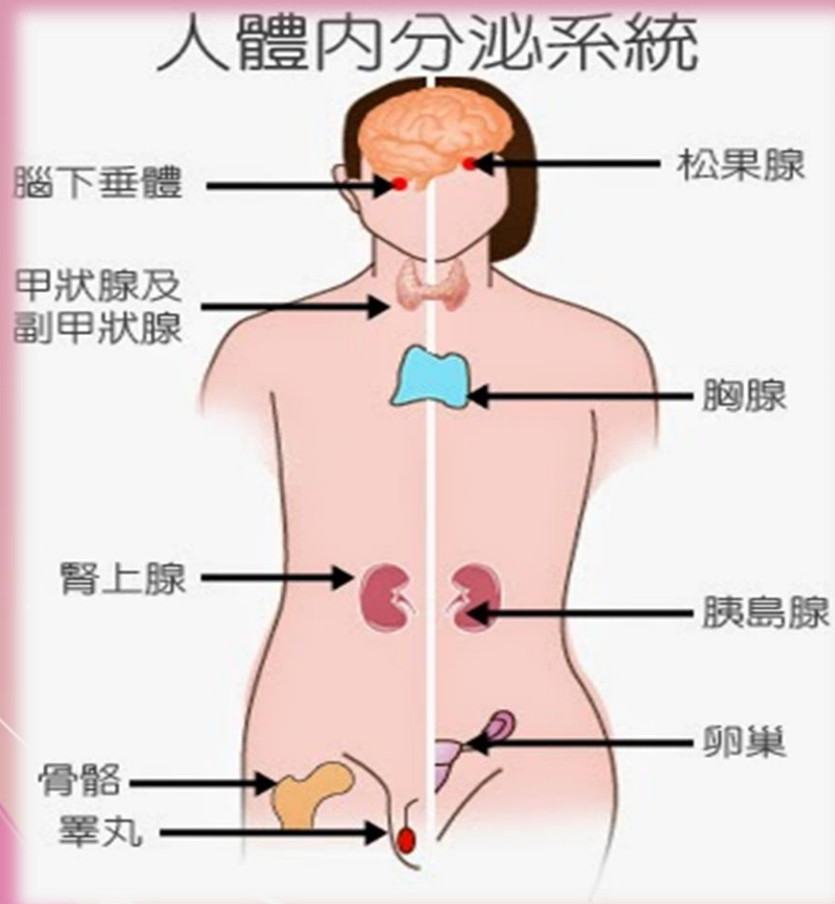
- 觸感像石頭
- 不會動.不會痛



自我檢查

- 1 乳房或腋下（腋窩）中出現腫塊 
- 2 部分乳房增厚或腫脹 
- 3 乳房皮膚凹陷或出現刺激感 
- 4 乳頭附近或乳房發紅、潰爛 
- 5 乳頭內陷或乳頭部位疼痛 
- 6 除母乳以外的分泌物，包括：血液 
- 7 乳房大小或外觀發生任何變化 
- 8 乳房任何部位出現疼痛 

八大腺體的認識



- 腦下垂體(生長激素)-成長骨骼、乳腺
- 松果體(褪黑激素)-人體睡眠、生理時鐘
- 甲狀腺-調理全身細胞增加新陳代謝
- 副甲狀腺-調節體力
- 胸腺-免疫系統的平衡
- 胰島腺-分泌胰島素，調理血糖平衡醣類代謝
- 腎上腺-分泌腎上腺素成長荷爾蒙
- 性腺-分泌性素刺激荷爾蒙

芳香外治



EFI-峯暢性(196) | 雙峯通暢維護女性媚力與自信健康

FRI-愛 慾(TT15) | 補充礦物質平衡身心情感，傳唱您儂我儂

A.F-顧 體(TT24) | 良好的免疫系統，保守人體良好的防衛機制