

技法图解丛书

编著 邢鸿喻



妈妈健美知音

岭南美术出版社

妈妈健美知音

邢鸿喻 编著

岭南美术出版社

妈 妈 健 美 知 音

邢鸿喻 编著

岭南美术出版社出版、总发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：3.375 67,000字

统一书号：8260·1650 定价：0.98元

ISBN 7-5362-0036-6/J·0037

前 言

每一个女性都会有做妈妈的机会。所以，分娩对于女性的体态是一次大转折的关键时刻。从怀孕到分娩，女性的生理和心理发生的变化确实很大，例如：产后身材曲线的破坏、乳房的松弛下垂、体型消瘦或肥胖、肌肉失去弹性、皮肤皱纹增多等现象；或者是其他的客观因素造成精神负担与心理压力等，促使体态变坏。相反，如果产后注意保养身体，体态是可以得到改善的。总而言之，分娩后身体会朝着两种不同的方向发展：一是无法保持原来体态，由好变坏变丑；二是有较好的保养，以健美的方法使体态由差变好变美。这两种变化的程度又因人而异。

俗话说：“女性有三次变美的机会。”也即是体态变化的三个时期：一、由未成熟至少女期，二、由少女至结婚期，三、由结婚到做妈妈。每个时期都可以表现出不同的女性美。但分娩后如果不积极争取健美，缺乏医疗卫生知识，且疏于保养，随着身心的变化，即使原有天赋美姿，也很快就会消逝。要保住以往的魅力，就必须懂得怎样保持分娩后的体态健美与正确加强魅力的知识和方法。

本书就是围绕这个专题而编著，目的在于提高广大妇女的身体素质，促进社会文明建设。为此，在书中引用了日本、美国、香港、台湾现代产后保养和健美的综合资料与图例。希望能受广大女士们的欢迎。

蔚 雯

一九八六年十月

目 录

前 言

第一章 分娩后的保健 (1)

第一节 产后卫生与身体保健 (1)

第二节 乳房的保养 (3)

第三节 产后的饮食和营养 (5)

第四节 消闲与睡眠 (9)

第五节 充氧保健操 (10)

第六节 身心保健 (15)

第二章 产后的身体变化 (17)

第一节 体重不减少的原因 (17)

第二节 肩部肌肉僵硬的原因 (18)

第三节 皮肤变化与保养 (19)

第四节 乳房下垂的矫治 (22)

第五节 保持身体曲线的方法 (26)

第六节 阴道松弛与复原 (39)

第三章 健美与健身 (41)

第一节 女性变美的机会 (41)

第二节 不可忽视的产后美容 (48)

第三节 体操与健身运动 (44)

第四节 辅助健美的措施 (82)

第五节 培养魅力 (97)

第六节 合理化的家庭生活 (100)

第一章 分娩后的保健

第一节 产后卫生与身体保健

分娩后，产体发生一系列的退行性变化，子宫不断的收缩，开始五天内大约每隔二十至三十分钟收缩一次。随着子宫的收缩，将胎盘附着部位的出血和坏死的蜕膜等分泌物（俗称恶露或瘀血）排出阴道。一般情况是前三天排出量较多，颜色鲜红，有一股浓烈血腥味，7—10天后逐渐减少，颜色也变淡呈黄白色。恶露量的多少是因人而异的，但通常是随着子宫的复原而消失，正常情况下6周时间子宫就基本复原，这段时间称产褥期。产褥期间由于子宫不断收缩排出恶露，所以要特别注意及时清洁卫生。处理这些恶露时，手和局部都要先行消毒，防止细菌感染。贴在分娩伤口的棉花纱布要勤换，且需经过消毒方能使用。

处理分泌物的步骤是：先准备好肥皂液或卫生洗涤剂，放在经消毒的有盖容器内，然后再将五至六公分的方形脱脂棉纱块消毒好浸入溶液中，用消毒钳取出纱块，沿着外阴部向肛门擦，每擦一次都要更换新的，以免污染。产后第一次擦，以肥皂液将股沟、臀部、大腿内侧的血迹同时擦洗干净，然后取出丁字带，上面放置消毒棉纱贴于外阴部即可。

产褥期间皮肤排泄功能较旺盛，出汗量较多，特别是夏

季，更要增加擦洗次数，避免皮肤湿疹和细菌感染。此外，还要注意环境卫生，使室内空气流通清新，防止冷风直吹造成感冒。

产褥期42天内不宜性交，不宜作盆浴，一般以温热水擦洗，要勤换衣服。

分娩后，身体各部分都处于极其疲惫的状态，所以在最初的24小时必须完全卧床休息，这一点是每一个分娩者应注意的。分娩后的睡眠应尽量抑制兴奋度，最好是任其自然入睡，自然醒来。正常分娩且会阴无伤口者，第二天就可以坐起或下床活动。剖腹产和会阴有伤口者，一般须多卧床休息，也可以在床上做些下肢运动，经常移动身体变换卧床位置。特别是剖腹产者，床上活动是防止发生腹腔、肠道粘连的重要环节。但在做下肢运动移动体位的时候，动作不能过于猛烈和太突然，以免影响伤口愈合。待伤口愈合后即可起床进行其他体操运动。

为使产后的身体复原得更快、更好，必须注重早期产褥保健。除做好产后卫生外，还应注意以下三点：①早期饮食调理，以易消化、含维生素较多、富滋养又不腻的食品和饮料为主，经常改变烹饪式样，使饭量逐渐增加。人参、鹿茸之类的补品，一般情况应尽量少用；②注意排尿、排便通畅。因为排尿不畅使膀胱积胀会直接影响子宫收缩，造成产后出血量增加；便秘也直接影响产体复原，同时会引起其他并发症，所以应避免这些不畅现象，适当喝些冷牛奶、开水，多吃水果；③早期活动，根据各人的不同情况，尽量提

早活动，早期活动有利于较快恢复机体的生理机能和恢复体力、精神，对以后的健美帮助很大。

第二节 乳房的保养

乳房保养的好坏跟哺乳时间、姿势、护理方法的正确与否有很大的关系。开始哺乳时要有规律地刺激乳房及排空乳腺管内的乳汁，避免淤积，促进泌乳量。开始哺乳的1—2天可每隔4—6小时吸吮一次。第三天开始可以每3—4小时一次，哺乳时间一般不要超过10分钟。因为哺乳时间过长会使乳头浸软而易发生皲裂。每次哺乳过程都应注意使两侧乳房排乳量均衡，轮流以一侧乳房先喂，然后转以另一侧。没有吸完的乳汁，应取吸奶器将其完全吸出，以保持乳腺管的畅通。哺乳的姿势一般有侧卧式、半卧式、坐式。这里从保护曲线的角度出发，提倡坐式哺乳法，如果产后身体仍处于较疲倦的情况下则不要勉强使用此法。不管以那种形式哺乳都要以全身充分放松，体位舒适为原则。坐式哺乳最好以半软质的靠背椅坐着，与哺乳同侧的足稍垫高。胸部不要俯下弯曲，以免影响乳腺的分泌功能及呼吸。授乳过程应保持宁静的气氛，切勿一边看书看电视一边喂奶，因为这种做法会加速疲劳、影响血液循环与乳汁分泌而对身体复原不利。保养乳房最重要的一环是应加强哺乳期的护理，特别是夏天出汗较多，必须经常注意乳房的卫生，多以皂液与温开水洗擦。为防止乳房皲裂，一般不要使用带硼酸的皂液。每次授

乳完毕都应用温开水将乳头洗擦干净，戴上消毒乳罩或在乳头加放消毒纱块，避免细菌侵入乳头。

关于乳房下垂变形的问题，西方国家大多数女性认为是因哺乳期婴儿吸吮及乳汁增加使乳房负重等原因造成的。其实不然，乳房变形并非哺乳所致，我们不要冤枉无辜婴儿！这是因为怀孕时乳腺发达、进入哺乳期后缺少正确护理之故。多数产妇为了哺乳方便，哺乳期不戴用乳罩或采用松大乳罩，使乳房长期坠落，造成胸部皮肤松弛，胸肌组织弹性减弱、疏松，断奶后难以恢复原来状态。为了防止乳房下垂变形，保持产后曲线，哺乳期应选戴合适的乳罩将乳房向上方托起，但不能象孕前那样使用硬质款式乳罩和紧身穿戴，一般授乳五个月之后应更换稍紧身的乳罩，并适当增加胸部运动，以促进血液循环和代谢，保持胸肌弹性。哺乳期不能太长，一般以8—10个月为宜。由于母乳中所含的各种营养在哺乳6个月后已逐渐下降，供给婴儿的养分量也远远不够，所以最好在6—7个月的时候让婴儿断奶，改用奶粉或鲜牛奶。缩短哺乳期是乳房保养的必要措施，但也要因人而异，视产后体质与母乳分泌量而定。有的母体产后虚弱，乳汁分泌不足，特别是乳腺发育不良的女性，很难挤出乳汁，这种情况经适当按摩、针灸或中药等方法矫治后可多让婴儿吸吮刺激乳腺，这样不仅能逐渐增加乳汁，而且通过产后胸部运动还能使胸部曲线更理想。

第三节 产后的饮食和营养

分娩后最重要的是注意保持各种营养素的平衡。假如产后身体内缺乏某种营养素，那么便会给母体复原造成障碍，甚至会引起疾病。为了保证产后的健康，争取改变孕前不理想的体质，必须让体内摄入更多矿物质、维他命营养素，最好是彻底改掉偏食的习惯，做到对各类食物都能适应。千万不能暴食暴饮或过于节制，应根据身体情况好坏来确定饮食营养分量。目前生活水平普遍提高，对产妇饮食的调配更应讲究点，增加任何营养素都应从产后复原健美的角度考虑，如产后最急需补充的铁质营养、维他命B类营养，而脂肪、蛋白质、糖分则不能过多。饮食的原则是：产后身体情况好的人除补充铁质、维他命B类营养外，应增加维他命C食物；其他食物一般不必超过孕时的营养，要适当控制进补。身体情况较弱者应充分增加铁质、维他命B类、脂肪、蛋白质和糖分营养，可多加其他补品。

产妇分娩后适当的进补，从调理饮食、提高食欲方面来说是具有较大意义的，它不单起到保养身体的作用，还能促进复原。但也不能盲目接受所有补品，只顾大量进补，饮食无度，那么你的胃肠就会提出抗议，产生不消化、不吸收的现象或走向另一极端，过量地吸收。造成消化不良、代谢欠佳或肥胖难堪的现象，无法达到健美体姿的目的。多数产妇分娩后采用中医的方法进补，通常是以补血、活血、益气生

津、补肾健脾为主。其方法多以中药当归、党参、杞子、桂圆、淮山等等与鸡、瘦肉、鱼类一起煮成汤或炖食。也有习惯以人参类、鹿茸进补的方法。使用这些方法进补要根据产后的身体状态来安排进补的分量和次数。但必须注意哺乳期应尽量不服用人参类补品。因为人参类药物对母乳分泌有一定程度的抑制作用。而乳汁分泌受抑制又直接影响子宫收缩与腹部复原，所以一般只在非哺乳期使用。身体状况良好的产妇也不要随便采用鹿茸进补，以免促使体态肥胖。国外的产妇对分娩后的饮食与营养，已趋向以矿物质、维他命代替过多的脂肪、蛋白质和糖类食物，以增加血液循环、新陈代谢来获取产后的健美。

关于如何适当调配产后健美食物的问题，只要你能先了解各种食物的营养成分（见食物所含营养素成分表），了解维他命对身体机能的作用，便可以编出适合自己身体需要的饮食方法。

食物所含营养素成分表

(表1)

谷 类	糖	蛋白质	脂 肪	矿物质	水 分	维 他 命				
						A	B	C	D	E
大 米	78.00	6.00	2.00	1.00	13.00		+		+	
糯 米	73.10	8.50	3.10	1.90	14.30	+	+			
面 粉	73.00	10.80	1.00	2.00	13.20		+			
玉蜀黍	71.62	9.45	4.25	1.29	13.39					
高 粱	67.00	12.00	6.00	1.60	13.40					
黄 豆	34.00	40.50	17.20	4.00	4.30	+		+		
大 豆	34.00	33.40	17.40	5.00	10.00					
豌 豆	58.90	22.40	2.00	2.40	14.30		+	+		
蚕 豆	50.96	28.88	1.29	3.11	15.76				+	
落花生	18.96	27.05	45.80	2.69	4.90	+	+			

(表2)

鱼 肉 类	糖	蛋白质	脂 肪	矿物质	水 分	维 他 命				
						A	B	C	D	E
牛 肉	0.46	20.96	5.41	1.14	72.03	+	+			
猪 肉		14.54	37.34	0.71	47.41	+	+			
羊 肉		14.50	23.80	4.40	57.30	+				
鸡 肉	1.27	19.72	1.42	1.73	75.86	+				
鸭 肉	0.50	15.91	15.59	1.48	66.52					
鲤 鱼		18.94	0.83	1.37	78.86	+				
鳊 鱼		12.09	11.53	1.14	75.24	+	+			
黄 鱼		18.80	13.01	1.20	66.90	+				
牛 奶	4.72	3.68	4.56	0.72	86.33	+		++		
鸡 蛋		13.40	10.50	1.10	75.00					
鸭 蛋		14.24	11.00	1.21	73.45					

(表3)

蔬菜类	糖	蛋白质	脂肪	矿物质	水分	维他命				
						A	B	C	D	E
胡萝卜	8.50	1.30	0.40	0.80	89.00	+	+	++	+	
小白菜	2.40	1.40	0.10	1.00	95.10	+	+	+		
菠菜	2.20	2.30	0.27	0.80	94.43	+	+	++		
油菜	3.20	1.40	0.10	1.00	94.30	+	+	+		
橄榄菜	5.20	2.70	0.30	1.30	90.50	+	+	+		
芹菜	3.23	2.01	0.13	1.04	93.59	+	+	+		
萝卜	24.70	0.60	0.01	0.40	73.99		+	+		
马铃薯	20.60	1.50	0.10	1.00	76.80		+			
莲藕	11.72	1.70	0.08	1.13	85.37					
葱	5.40	1.40	0.01	0.40	92.79	+		+		+
韭	4.10	2.10	0.40	0.80	92.60	+				+

(表4)

水果类	糖	蛋白质	脂肪	矿物质	水分	维他命				
						A	B	C	D	E
橘子	12.10	0.90	0.10	0.40	86.50			++		
葡萄	12.50	0.20		0.20	87.10		+	+		
香蕉	21.26	1.36	0.05	0.10	77.23	+	+	++		
苹果	12.40	0.27	0.10	0.10	87.13	+	+	+		
梨	10.40	0.10	0.10	0.20	89.20	+	+	++		
桃	9.40	0.70	0.10	0.40	89.40			++		
柠檬	8.10	1.80	0.10	0.50	89.50	+	+	++		
芒果	10.10	2.00	0.05	0.10	87.75	+	+	++		
杏	9.50	0.62	0.05	0.12	89.71	+		++		
西瓜	4.81	0.16		0.21	94.82	+		++		
胡桃	4.70	28.50	59.20	2.90	4.70	+	+			

第四节 消闲与睡眠

消闲静养与充分睡眠是恢复精力、增进体态复原的重要措施。睡眠不足便无法保持充沛的精力，如果不能改变这种情形，那么体内的消耗就增大，机体对疾病的抵抗力便减弱，对产妇的身体健康有很大的影响。故此强调必须注意增加产后睡眠时间，保障产后的健康。一般产后最初24小时内应该尽量抑制兴奋度，让大脑神经充分放松，最好是侧卧睡眠或仰卧静养。这段时间须减少接待亲属探访的次数，以免加重负担、造成过度疲劳。开始哺乳后，可利用哺乳间歇时间争取睡眠或以自如的神态做轻微的下肢运动，那怕是十几分钟，也能帮助恢复精力。短暂的睡眠最好采取右侧卧的姿势，这样会增加肝脏的血液流量，有利于减轻疲劳和提高肢体的活力。睡眠不足还将直接影响肌肤的健美，这是由于疲劳使血液循环减弱，而致使肌肤摄取不到充足的营养，逐步降低涨力，甚至枯干。通常脸部憔悴，皱纹增粗，皮肤失去光泽并且显出暗色斑点，都与缺少消闲静养和睡眠有关，所以产妇一定要以恬然的心情，排除杂念去达到消闲静养的境地，保持充足的睡眠和消闲静养是产后复原健身与美容的基础，否则不但直接影响产妇复原，而且将使原有体态由美变丑。

产妇在恢复精力、完全消除疲劳感觉之后，可以适当改变静养的消闲方式为不花脑筋的消闲活动，象早晚散步、看

看电视中的娱乐节目、欣赏音乐和跳绳、荡秋千等等。这也能促进身体健康、帮助睡眠，是焕发青春活力的最佳办法。

第五节 充氧保健操

女性自怀孕到分娩，身体有着很大的变化，如脂肪积聚、体型曲线改变等等，需要通过产后运动来促使复原。由于分娩后，身体仍处在虚弱的状况下，这时的体力已在分娩的过程中消耗至最低点，不能立刻进行产后运动，最好是在休息一天之后开始做充氧保健体操。这种体操与产褥体操大致相同，所异之处就是在于肢体以伸展运动与深呼吸结合进行。做这个保健操的主要目的和效果是：

1. 增加产后体内的吸氧量，促进血液循环；
2. 提早恢复产后体力，增强体质及抗病力
3. 促进母乳分泌功能；
4. 使精神得到放松，有利于产后复原

做充氧保健操的顺序是：

1. 产后24小时内除了充分的睡眠之外，要先做好充氧准备，也就是作有规律的连续深呼吸，以适应保健操的节奏。

做深呼吸时均以平卧的体位为准，保持平静的状态；

2. 第二天可开始手脚的伸展练习，先作手部伸展（见图1）；再作脚部伸展（见图2）。伸展时手与脚伸张举起时做深呼气，收复时做深吸气，这样连续做十到十五次。

3. 第三天可开始做上、下肢轻度运动，上肢运动在伸

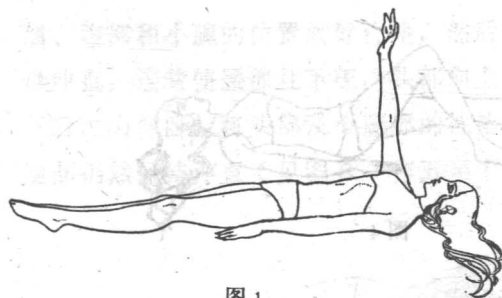


图 1

图 1 注：
右手向上伸张、
回复，再做左手伸张。

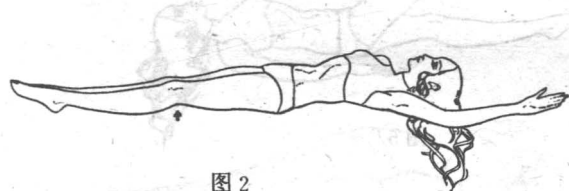


图 2

图 2 注：
双脚同时伸直，
左手朝头上伸张，微
抬高双膝，然后再伸
直双脚。

展时增加横向伸展动作和运动力量，运动时头部不要加枕垫（见图 3）；下肢运动是左腿随呼气慢慢屈起至伸直脚部让



图 3

图 3 注：
双脚并拢，先伸
直左脚尖，回收时随
之伸直右脚。

脚尖着地，然后吸气放下换右腿（见图 4）；接着做抬腿伸展动作（见图 5）。要注意每一个动作开始就要做深呼吸气，

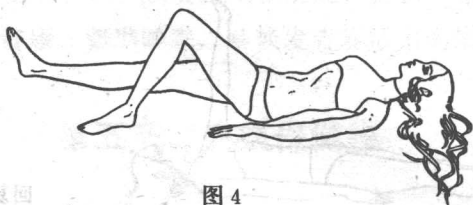


图 4

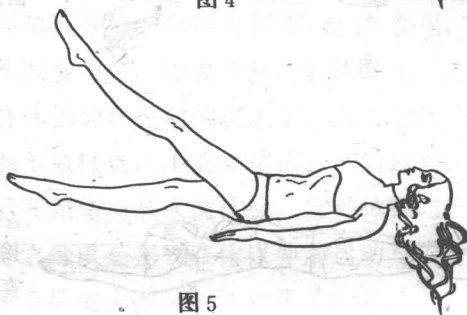


图 5

动作停止时作吸气，每个动作可做 5—10 次。

4. 第四天是做骨盆底肌和腹部伸展运动。先作一次深呼吸，然后将双膝屈曲，两腿分开约 80 公分，做此动作时是以骨盆来支配的，上身保持不动，尽量使骨盆往下方伸，有如伸腰的感觉（见图 6）；腹部伸展的做法是先在床上按头

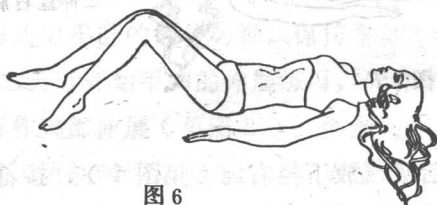


图 6