

創造21世紀美人

育兒法



備受歐美，日本醫學界人士推崇，肯定的
育兒法——俯睡法，特別公開提倡

大關早苗 著 / 黃麗蓉 譯



作者：

大關早苗

畢業於紐約及巴黎美容服飾學院。

昭和32年創辦東京魅力學校學員近五萬名分佈國內外，聲名遠播。

昭和47年旅居英國從事俯睡法之研究調查工作

著作：「媽媽的理髮師」
…等多部暢銷一時。



目錄

序言

玲瓏有緻的身材奠基於嬰兒時期……

一

第一章

良好的睡姿創造出未來的美人……

九

第二章 效果驚人的“俯睡”……

五一

1. 骨骼的定型並非僅取決於遺傳而已……
2. 俯臥式睡姿是關鍵所在……
3. 創造二十一世紀美人的條件……

一一

二一

三三

1. 改變嬰兒身材的方法……
2. 培養其自立精神與戰鬪力……

五三

八六



第三章 如何使您的寶寶更美麗…………… 九七

- 1. 實行俯睡之五項原則…………… 九九
- 2. 現在開始爲時不晚…………… 一一九
- 嬰兒的美容體操…………… 一二八

第四章 給媽媽的訊息…………… 一四五

- 1. 做個精神充沛、充滿魅力的孕婦…………… 一四七
- 2. 培育自立的孩子…………… 一六二

後記…………… 一八二

序言

玲瓏有緻的身材
奠基於嬰兒時期



November 5, 1982

Sanac Ozaki

Dear Senaa,

It was enjoyable to visit with you last week. It was interesting that you brought up the point about how babies sleep and the head shape. You must have observed this through your long career as a beautician.

Medical training here is to teach mothers to lay babies on their stomachs for sleeping, so that if the baby vomited it would not choke or aspirate into the lungs. This has nothing to do with the sudden death syndrome. It was also emphasized that if the baby was laid on its back all the time, that part of the head would become flattened. My daughters were born in the United States, so Masako and I followed our practice of putting them on the stomach to sleep, and they have no head flattening.

I remember noticing during the two years I lived in Japan that some Japanese had a flattened back of the head. I learned that it was Japanese custom to lay a baby on its back to sleep.

I was certain this was discussed by the famous Dr. Benjamin Spock in his book on Baby and Child Care. I found my old copy and am sending copies of pages where he mentioned this problem. Most physicians are not primarily concerned with beauty. I consulted with my colleagues, the pediatricians and neonatologists at UCLA. They are quite familiar with the problem of the flattening of the head caused by laying a baby on its back.

Hopefully, this will reaffirm our observations.

Sincerely,

George S. Smith
George S. Smith, M.D.
Professor and Chief
Division of Clinical Pathology



喬治·史密斯醫師

在此書中，筆者（大關早苗）特別提出「依據俯臥式睡姿將人之臉部側面比例予以改良的學說」，以饗讀者。此種學說在歐美的大多數國家十分盛行，普遍受到大眾的歡迎與效法。

直到現在，當時的情景仍盤旋腦海，無法抹滅。那是我在倫敦醫院初次見到外孫女的事了。

當時，整個嬰兒房的嬰兒們全都採俯臥式的睡姿，儼然如一系列沈睡的蛙羣。雖然，從前筆者即知歐美盛行俯臥式的育嬰法，但當實際情況呈現於眼前時，仍不免面露訝異之色。不自覺地問道：

「醫生！爲什麼要讓這些嬰兒趴著睡呢？」

當時，醫生及護士對於筆者突然提出的問題都像十分困擾一般，僅是張大著眼睛而無從回答。因爲對他們而言，嬰兒採取俯臥式的睡姿是相當普通的一個常識，所以當他們被問及何故時，當然會感到困惑。就如同在東方國家的婦產科醫院尋問：「爲何使嬰兒仰著睡？」一般，令人無從回答。

之後，在照料外孫女的過程中，筆者便注意觀察俯臥式的睡姿所帶來的影響，終於發現其優點所在。一般說來採取俯臥式睡姿的嬰兒較爲健壯，而且可靠本身的力量繼續成長，最後達到骨骼平衡發展，體態優美，臉龐呈現出悠然自得等境界。

東方人之所以讓嬰兒仰著睡是因爲一般東方人都誤以爲俯臥會令嬰兒窒息。然而，歐美的醫生却強調，說道：

「趴著睡並不會使嬰兒窒息。相反地，當嬰兒吐奶時，若是仰著睡的話，很容易使嬰兒窒息。」

這究竟是怎麼一回事？難道僅僅因彼此生活習慣的不同嗎？

當筆者逐漸瞭解俯臥式睡姿的優點時，就更加無法滿足於那麼虛浮的解釋，筆者以三十年的心血，進行改善東方女性的臉形，頭型及比例仍無法有所斬獲，如今，隨著俯臥式睡姿的發現，這些問題都將迎刃而解，不禁令人欣喜異常。

於是，之後的五年之間，筆者就像發狂似地埋首研究這個問題。一一地拜訪歐洲、美國、南美、印度、非洲、中國、日本等各國的醫院，而且也求教過無數的醫師。

透過以上的種種努力，終於誕生了這本書。

「我們應該讓嬰兒採取俯臥式的睡姿」——筆者秉持著自信與責任，如此主張道。

願今後我們的下一代以更健康、美麗、健壯的身姿活躍於地球上，讓我們展望二十一世紀吧！很幸運地，在筆者孤軍奮鬥的期間，數位熟悉東方人特性的美國醫生們來函大力支持筆者的嬰兒俯睡的主張，令筆者更加堅定自己的信念。所以，特別在此加以介紹。

加利福尼亞大學醫學院喬治史密斯醫生的來函：

「大關早苗先生：

您所主張的嬰兒的頭形與睡姿具有極為密切的相關性一事是相當有趣的論調。這大概是您在

長期擔任美容師的經驗中觀察得來的結果吧！爲了不使嬰兒在吐奶時，阻塞咽道或吸進肺部，敝人經常指導孕婦們採取俯睡法育嬰。

俯睡和突然死亡是扯不上關係的。

而且，我想進一步說明的是：若是經常讓嬰兒仰睡的話，將使其後頭部呈扁平狀。雖然我在日本住了兩年之久，但對於東方人扁平的後頭部仍覺得十分怪異。

因爲『斯博庫博士的育兒書』中曾提及此問題，所以本人在此附上影印本，以供參考之用。雖然大部份的醫生不太關心美容上的問題，但當我與同行的UCLA的小兒科醫生及新生物學者討論過後，他們都一致認爲在嬰兒時期讓他們仰睡是促使嬰兒頭部扁平的主要原因。這封信即是爲了再度肯定我們觀察的結果而寫的。」

加利福尼亞大學醫學院病理系的日本教授庭山元之來函：

「大關先生，您所主張的『睡姿與頭型的相關性』是相當令人感興趣的想法。在我的日本同學中，有位極爲可愛，綽號叫「絕壁」的K君。我與他有十五年之久未曾謀面。某日，當我偶然地在火車中見到一位後腦扁平的人時，我不禁想道。「噢，難道還有人與K君一樣有個扁平頭嗎？」當我走進一看，果真是K君。這就是嬰兒時期的特徵一直持續至成人的一個最好的例證。

我在美國以病理學專門醫生的身份從事研究，達二十年之久。在這其間，我也埋首於骨頭及關節的病理調查及研究，但是却未曾特別以科學化，系統化的方法來研究小孩的肌肉發達度及頭

護校畢業訓練有素的護士。

「我的兩個孩子是我在回日本時所生的，我是引入美國的育嬰法，讓他們採取俯臥式睡姿。此種睡法的確可收到相當大的效果，諸如：嬰兒吐奶時，不會因吸入而窒息，頭形優美、以及嬰兒往往會盡力仰起頭，以致頸部及胸部越來越結實等都是此種睡姿所帶來的好處。在日本，我經常被問及：「你為什麼要讓他們趴著睡呢？」對我而言，這僅是一種常識。因此，對於這些突如其來的問題不禁感到有些莫明其妙，而無從回答。」

筆者並不是一味地推崇歐美人的頭型、臉型及身材。但根據筆者長年的美容師經驗及居住外國的生活經驗，客觀地觀察東方女性的話，筆者仍認為東方女性那種毫無魅力的扁平體態及圓圓的臉型相當不雅觀。如果能修正其骨格，使其具備健康、精力充沛的體態的話，相信東方人也能達到在世界中所公認的美的標準。

今日，以筆者的外孫女為發端，所引導出的許許多多採取俯睡方式的嬰兒們在不久的將來都將具有輪廓明顯的臉型、玲瓏有緻的身材、以及強烈的獨立性……這將是新時代的東方人！

自仰睡至俯睡，亦即從採取被動，聽任體態任意發展的仰睡方式到培養嬰兒延伸自身的生命力，養成獨立性格的俯臥式睡姿……此種決定權及責任將是身為養育下一代的你們所應密切注意的。

筆者再次強調：臉型、頭型及身材並不是取決於遺傳的，它可以經過骨骼的改良而達到完美的境界。只要您把握住正確的原則，採取俯臥式的養育法，您的寶寶將是二十一世紀中的大美人！首先，請您詳讀此書，然後，確實地加以實行，筆者在此預祝您成功！



大關早苗

第一章

良好的睡姿創造 出未來的美人





1. 骨骼的定型並非僅取決於遺傳而以

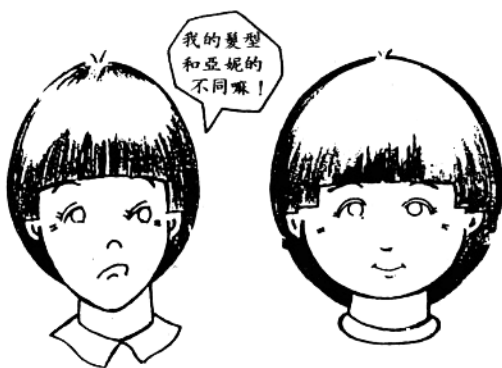
祖父母美容院中的亞妮及茉莉

每當聽到別人稱讚我年輕美麗時，心中總是雀躍不已。事實上，我是個擁有四個可愛外孫的祖父母了。四個外孫中，亞妮及茉莉與我一起住在倫敦，她們就是此後這本書中所提的個案之一。亞妮、茉莉，都是爲了方便英國朋友發音及記憶所取的綽號。亞妮是在一歲半時來到倫敦，而茉莉則是女兒與女婿倆停留英國期間所計劃生育的嬰兒，換言之，她是倫敦土生土長的嬰兒。

在六年的英國生活中，我的頭銜是家庭主婦。美容專家大關早苗的頭銜索性就擱置在日本。但是，某日，當我看見女兒因忙碌而分身乏術時，我竟不自覺地拿出剪刀，準備爲亞妮剪髮。

不過，此時亞妮並不信任我的手藝，竟執意要其母親爲她剪髮。逼不得已，我只好連哄帶唬地告訴她：「你外祖母可是日本有名的美容師噢！」，亞妮方才願意讓我剪髮。

完成後的髮型在亞妮的學校中獲得很好的評語，大家一致認爲該髮型不但漂亮而且可愛，而亞妮本人也十分喜愛。從此以後，……雖然我已回到日本，亞妮仍舊保持這種髮型，而且感到十分滿意。



出生於倫敦的茉莉

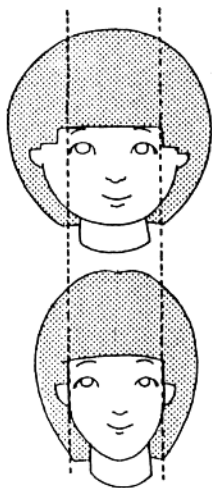
出生於日本的亞妮

這種髮型主要的重點在於留海的變化。它是將留海作一兩段式的重點修剪，這部份便是我最得意的傑作。此種法型若是從前面看的話，與從前的日本人的髮型極為相似，而其側面重點式的剪法則更具新鮮感。如果從側面觀看，可看到耳朵露出，可避免玩耍時頭髮垂下的麻煩。總而言之，這種髮型會讓人覺得輕爽可愛，留下深刻的印象，是非常適合任何圓型的東方小孩。只要稍加練習即使是身為媽媽的各位也可駕輕就熟操作。

亞妮至今仍舊肯定這個經由她祖母的手所修剪出的髮型，這大概是因為這種髮型曾經在倫敦風靡一時的緣故吧！現在，我們家的浴室早已成為亞妮的專用美容室了。

某日，亞妮的妹妹茉莉突然說道：

「我也要剪成與亞妮一樣的髮型。」



雖然與亞妮剪的髮型相同……

因亞妮的臉頰圓滾膨脹，所以側面所剪出的段落可自正面看到。

因茉莉的臉頰瘦削，側面深凹，所以側面所剪出的段落便落在側臉上。

聞言我才恍然大悟，原來我的小外孫女已經懂得愛漂亮，她渴望擁有像她姊姊的髮型了。在日本，我的專業是美容師。因此，此時能夠握著剪刀輕輕鬆鬆地為茉莉修剪頭髮而未必花費太多時間。

「好了！現在你的髮型與亞妮是一模一樣的了。」

但是，茉莉却接著側面的留海，抗議著說道：

「不一樣啦！我的髮型與亞妮不同！這邊不同嘛！」

就在此時，在倫敦也有同樣的問題產生。亞妮所帶來的同班同學露西噘著嘴向我報怨，說道：

「我要媽咪幫我修剪出像亞妮那樣的髮型。但却始終無法剪出同樣的髮型。」