

一本让你在最短时间恢复窈窕身材的完全手册

最快的 妈咪瘦身书

——俏妈咪“速”形计

科雯 著

- 速效妈妈瘦身法1：针对腰腹赘肉
- 速效妈妈瘦身法2：挽救过大臀部
- 速效妈妈瘦身法3：收紧骨盆
- 速效妈妈瘦身法4：消除腰痛
- 速效妈妈瘦身法5：不挨饿的产后瘦身瑜伽餐

古印度神秘产后瘦身绝技，
月余成功甩掉10公斤赘肉！
媲美5星级产后塑形中心，在家即可拥有专属瘦身教练！

 广西科学技术出版社

70分钟DVD
超值赠送

最快 最快 的 妈咪瘦身书

——俏妈咪“速”形计

科雯 著



图书在版编目 (CIP) 数据

最快最快的妈咪瘦身书——俏妈咪“速”形计 / 科雯著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80763-489-8

I. 最… II. 科… III. 瑜伽术—减肥 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第083792号

ZUIKUAI ZUIKUAI DE MAMI SHOUSHENSHU——QIAOMAMI “SU” XING JI

最快最快的妈咪瘦身书——俏妈咪“速”形计

作 者: 科 雯

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

封面设计: 卜翠红

责任校对: 曾高翔

责任审读: 梁式明

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任印制: 韦文印

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南 8 条 1 号 邮政编码: 100162

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/24

字 数: 120 千字

印张: 4.5

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-489-8 / R · 120

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 团购电话: 010—85808860—801/802

A woman with short, curly brown hair is sitting in a large, light-brown wicker armchair. She is wearing a grey turtleneck sweater under a grey vest. She is smiling and looking towards the camera. The background is a warm, yellowish wall. On the right side of the image, there is a decorative white floral pattern.

女人因自身而美丽，
爱就像传递的火炬，
传递你们的真实感受和收获，
让我们一起传递无形的爱，
共享难忘瑜伽生活。

CONTENTS

目 录

007 ● 写给所有美丽的新妈妈——让美丽长驻的神奇瑜伽

008 ● 我眼中的科雯

Chapter 1 恢复篇 010

011 ● Charming Woman 产后女人更有魅力

012 ● 恢复篇 元气恢复瑜伽7式

——放松身体，恢复体力，缓解身体紧张和劳累

018 ● 瑜伽课堂 做静心的妈妈

019 ● 恢复篇 子宫恢复瑜伽7式

——帮助子宫回位，全面保养子宫

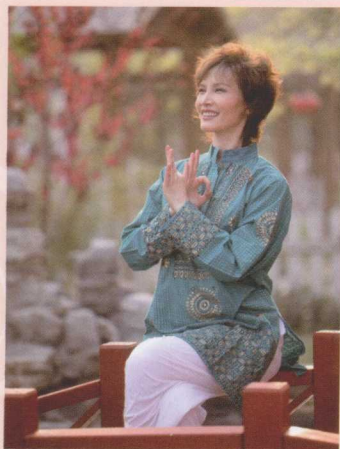
023 ● Charming Woman 子宫，女人的第一个家

024 ● 恢复篇 盆底肌恢复瑜伽8式

——收紧盆底肌，告别尿失禁

029 ● 恢复篇 骨盆恢复瑜伽8式

——摆正骨盆，平衡身体；融合内外，重塑体形



Chapter 2 和谐篇 035

036 ● Charming Woman 身、心、灵的和谐让女人更美丽

037 ● 和谐篇 “与自己和” 和谐瑜伽5式

——烦躁情绪不再来，做个和谐好女人

041 ● 瑜伽课堂 幸福的妈妈——从呼吸开始

043 ● 和谐篇 “与身体和” 平衡瑜伽6式

——在与身体的平和中，修炼自我

047 ● 瑜伽课堂 产后按摩好处多

048 ● 和谐篇 “身心合一” 站立瑜伽8式

——平和身心，塑造线条；释放心情，处世优雅

053 ● 瑜伽课堂 美妈妈的美容护理

056 ● 和谐篇 “与先生和” 爱侣的治疗体式

——心更近了，爱更浓了

057 ● 爱的体验 让我们的爱意重新起航

Chapter 3 雕塑篇 058

059 ● Charming Woman 快和“鲜活”脂肪说拜拜

060 ● 雕塑篇 腹部减脂瑜伽8式
——消除腰部两侧赘肉，收紧中段肌肉群，
塑造迷人腰部线条

067 ● 雕塑篇 腰部减脂瑜伽8式
——伸展两侧腰腹，再现迷人风采

071 ● 瑜伽课堂 减肥，掌握好你的身体周期

073 ● 雕塑篇 背臀减脂瑜伽6式
——重塑背臀，展现曲线

078 ● 雕塑篇 经典减肥“拜日式”

080 ● 瑜伽课堂 淡化妊娠纹

081 ● 瑜伽课堂 美丽能量的精油配方

Chapter 4 美丽篇 083

084 ● Charming Woman 做个完美好女人

086 ● 美丽篇 完美的修长体式瑜伽8式
——优美的曲线，从修长身姿开始

090 ● 瑜伽课堂 快乐情绪我做主

092 ● 美丽篇 妈咪美丽随身瑜伽4式
——忙里偷闲，随时运动；优雅气质，随身展现

095 ● 瑜伽课堂 做个“睡美人”

098 ● 美丽篇 消除腰痛瑜伽4式
——告别腰痛，轻松做个美女人

101 ● 瑜伽课堂 远离抑郁症，做个快乐好妈咪

103 ● 瑜伽课堂 快乐靠自己，学会自助快乐好方法

104 ● 结束语



CONTENTS



一直以来，经常有会员问我：“科老师你是怎样保持体形，保持活力的？”我说：“很容易，天天练瑜伽。”25年了，我的体重一直保持在53千克左右。1996年3月我生了儿子博文，体重重了10多千克。我从产后第三天开始做床上瑜伽，每天坚持40分钟，儿子满月后我的体重减了5千克，60天后恢复到55千克。要问有什么秘诀，那就是因为我了解“鲜活”的脂肪是更容易减下来的，脂肪在身体停留的时间越长越难减。你要付出更多的时间和精力来消除这些顽固的赘肉。在古老的瑜伽典籍中并没有注明产后瑜伽体式的内容，但随着瑜伽的普及和深入，瑜伽已成为一种时尚并有效的健身方法，被全世界的人们认可、接纳。瑜伽训练方式有很多，不同的需求可以练习不同的瑜伽体式。产后瑜伽是一门新的训练体式，它和普通的训练不同，要求更精细、更准确，充分照顾新妈妈们的感受。更要分阶段训练，不同的阶段训练不同的内容。了解好了自己的身体状况，掌握好了练习的要领和技巧再开始练。

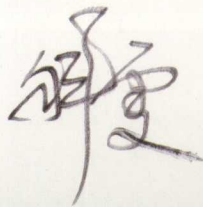
写给所有美丽的新妈妈

——让美丽长驻的神奇瑜伽

本书共分四个阶段，适合产后第3天至第500天的新妈妈使用。产后妈妈们无论现在处于哪个阶段，都能从书中找到适合自己的训练体式。在编写这本书的过程中，我再一次体验每一个动作的刺激点和要领，我又一次经历了我曾经经历过的四个阶段：恢复期、和谐期、雕塑期、美丽期。每个阶段都是身体和心灵的一个成长过程。相信练习专门为产后妈妈们设计的瑜伽，你会获得一份来自内心的喜悦和收获。从最容易的体式做起，不给自己逃避训练的理由。现在展现在大家面前的训练内容，都是我亲身体验过的并经过我场馆中众多美丽新妈妈实践过的训练计划。

女人能量被认为是生产孕育新生命等所有行为的推动力量，女性不仅因自身的美丽而存在，更由于我们所被赋予的繁衍人类的使命而被千古歌颂。以瑜伽的方式爱自己，更是每一个初为人母的女性必修的课程，做个好妈妈，做个美妈妈，做个好妻子，做个美妻子，是我们一生的追求，让美丽的瑜伽陪伴我们一起成长吧。

献给已为人母的美丽妈妈们！



2008.6.6



我眼中的科雯

初识科雯是在我的诊室，当时她刚怀孕。高挑匀称的身材，优雅的举止，一举一动都透露着受过专业训练的痕迹，再加上开朗活泼的性格，诊室里不时传出她爽朗的笑声，给我的印象非常深刻。

整个孕期她都在我的门诊保健，每次复诊，除了腹部日渐隆起，身体的其他方面没有明显的变化，我总是笑她的肚子像个“皮薄馅大”的饺子，里面很有“内容”。随着逐渐熟悉，我们成了朋友，我知道了既往科雯的专业是舞蹈，一直从事瑜伽教学工作，在圈内很有名气。早、中孕期还一直坚持给学员上课，只是到了晚孕期才停止教学，但每天自己还坚持锻炼一小时左右。我感叹怪不得她孕期进展得如此顺利，一点都没有“挂相”。

临近分娩，她的心态一直非常平和。分娩时非常配合医护的处置，产程也很顺利，当她第一次抱起她的宝贝儿子冲着我“骄傲”地“示威”时（当时我尚无孩子），已经一点也不像产后身体虚弱的新手妈妈了。产后第42天复查时，她已俨然恢复得如一窈窕淑女，一点也看不出是正处在哺乳期中的妇女。

以后随着各自的忙碌，我们很少见面，偶尔会通个电话问候一下，聊聊各自的孩子。去年年底我再见她时，虽然岁月已轮回一周，见面时我还是很惊讶，感叹上天的不公，为什么岁月在她脸上、身体上未留下什么痕迹，她还是那么年轻、漂亮，身材一点也未“走样”。12年过去了，我还是一名普通医生，可她已是一个有着无数头衔的成功人士，真

是自叹不如。可一开始聊天，我们又都仿佛回到了从前，科雯还是那个不时发出爽朗笑声的科雯。通过聊天我知道她现在正在从事瑜伽培训，我立刻想到了是否能有适合孕妇及产后妇女训练的瑜伽课程，这样既能辅助孕妇顺利度过怀孕期、分娩期以及产褥期，又使她们能减少妊娠并发症的出现，并能帮助她们在产后尽快恢复既往的优美体形。果然我的想法与科雯不谋而合，科雯也有如此想法，她也想编一套适合新妈妈的瑜伽课程，并出一本书。可喜的是这本书很快就要和大家见面了，希望能给各位新手妈妈们一些有益的启示，使她们真正受益。

北京大学第一医院妇产科副主任医师

毕蕙

2008-06-12 匆匆



Chapter 1

恢复篇

岁月，让女人更美丽，
用心经营自己，我从不敢怠慢；
人生的美丽是修炼而来，人生的快乐与健康相伴，
可以休闲厨艺厨房，
也可以端庄出席晚宴。
优雅、温柔、妩媚是女人的天性，
激情释放是现代人的浪漫，
喜欢平静生活，喜欢股市涨跌，
喜欢肌肤细滑，更喜欢田园，
可以抱着《易经》探求哲学，
也可以捧着杂志追逐时尚，
时间在交替，空间在转移，
我的内心，永远微笑。
瑜伽陪伴着我走过生活的每一天，
让我获得满足和愉悦。
人生是美丽的，女人是美丽的，瑜伽是美丽的。

产后女人更有魅力

腹中的宝宝在一天天长大，自己的身材却在一天天变得臃肿，直到宝宝平安落地那一天，新妈妈们好像完全忘了自己，看着怀中的宝宝，内心充满了喜悦和满足。其实，此时的你，身材、气质、心理都发生着细微却美妙的变化，越来越有魅力！

魅力一：内在“分泌”出的女人味

生育宝宝也是内分泌功能自我调理的一个过程，很多女性生育后会散发出特有的女人韵味，温柔、平和，眼睛里更清纯，少了浮躁，多了温情，这都是产后体内激素得到了良好的平衡的结果。产后也是美妈妈们改善体质和体形最佳的时机之一，内分泌的改变，也让你有机会摆脱以前偏胖的体型和一些病症。

魅力二：哺育宝宝胸部更UP UP

给宝宝喂奶会让胸部变小吗？答案是否定的。产后哺乳宝宝能有效安慰乳腺组织，梳理乳腺管道，帮助修复乳腺功效，防止乳腺增生。坚持母乳喂养的妈妈乳房会更加浑圆而丰满，富有风情，体现成熟女性特有的曲线。

魅力三：“造人”成就感

幸福的美妈妈们，从一个人到两个人最后到三个人的幸福之家，角色转变让我们内心更充足、更踏实，每个角色的成功转换，都会让你获得一种成就感，美丽魅力不会因角色转换、年龄增加而褪色。



元气恢复 瑜伽7式

- 放松颈肩式
- 抬头式
- 提肩式
- 含胸式
- 开胸式
- 含背式
- 沉肩式



Huifupian

恢复篇

放松身体，恢复体力，
缓解身体紧张和劳累

新妈咪注意点 >>



一个小生命的诞生一定让美丽的新妈妈们兴奋得不得了，但新妈妈们也常会出现精力不足的现象，整个人感到相当虚弱，浑身一点力气也没有，免疫力在这个时候也降到了最低点，非常容易生病。所以对每位新妈妈而言，刚刚生产完毕的15天里，休养生息、恢复元气，可是再重要不过了。这个时候在床上做一做收紧和颈肩运动，不仅可以解决产后气力不足的困扰，更是能在第一时间就参与到健康瘦身的队伍里来。

令人期待的效果公开 >>



- 恢复肩、背、胸部元气。
- 缓解身体紧张和劳累。
- 有效活动颈部和肩部肌肉，收紧产后松弛的腰腹。

让你更舒适的用具使用 >>



两条柔软的毛巾，一个放在颈部，一个放在腰部，可以避免腰腹和颈部肌肉的扭伤和运动中的刺激。

1

1. 放松颈肩式



①平躺在床上，屈膝，放松肩、背、颈部，脊椎尽量贴在床上，上半身处于放松状态，不要有一丝丝的收紧感，越松弛越好。

②头部向左转动，停留5秒，保持自然呼吸。

③头部回正，反方向转向右方，重复2~3次。每个方向需要多停留一会儿。



小叮咛：做头部练习可以放松颈部肌肉，您也可以闭上眼睛，联想整个动作的过程，动作一定要缓慢不能过快。

2

2. 抬头式



①双手重叠，放于自己的下腹处。

②吸气，收紧会阴，抬头看腹部，保持均匀呼吸，坚持5~8秒。

③呼气，放松头部，落于床上。



小叮咛：注意抬头时不要屏住呼吸，呼吸一定要保持流畅。

3

3. 提肩式



①手臂向上抬起与床面垂直，用手臂的力量带动双肩向上。

②让肩膀离开床面，在上多停一会儿。

③缓慢回到起点，重复4~8次，每次上为吸气、下为呼气。



小叮咛：当肩膀上提再落下，双肩会感觉到很舒服，这个简易动作帮助您恢复肩部、胸部的元气。

4

4. 含胸式



①仰卧躺好，双手交叉抱住双肩，含胸，感觉肩膀向内收。

②吸气，抬起头部保持呼吸顺畅，坚持5~8秒。

③呼气，头部落下，上身完全放松。



小叮咛：抬头含胸时，保持自然呼吸，不能闭气。

5

5. 开胸式



①身体采用仰卧的姿势，将双腿弯曲并拢，吸气，起上身立直，双手于尾椎处交叉握拳。

②首先要把手臂伸直，肩胛骨再向内收，最后把手腕尽量并拢，眼睛目视前方，保持均匀呼吸，停留5~10秒。

③呼气，放松肩膀，打开手臂。

6

6. 含背式



①双腿并拢坐好，背部完全放松，额头沉下去落于膝盖上。吸气，手臂向前向上抬起，尽量与床面平行。

②双手交叉握拳，可以闭上眼睛，感觉自己的背部一直在向后推，保持呼吸通畅。

③呼气，手臂放松落下，背部放松，抬头向前看。

7.沉肩式

①上身立直，展开胸部，肩膀向下沉，双手放在身体的两侧，指尖向外保持均匀呼吸，眼睛尽量看向远方。

②呼气，含胸放松，吸气，再次背部立直，胸椎向前推，展开肩部下沉，保持10~15秒。



小叮咛：再次放松时，每一次动作都要比上一次更舒展。



7-1



7-2



Problem Solving

困扰解决1

失去体力

生下宝宝后的一段时间里，整个人就像虚脱了一样，你可能发现就连上楼都变得不像以前那么轻松了，不过这是非常正常的，怀孕和生产过程对身体元气的损耗、照顾宝宝积累的疲劳感以及固定习惯的改变等，都会使我们的体能产生变化，造成我们的体力大不如前。

这时的美妈妈们，要从恢复元气开始，不用心急，在慢慢地调理中，让身体一点点回到原来的状态。这一组7个动作幅度很小，却能有效地活动颈、肩、腹、腰，帮助你做个元气满满的妈妈。



随着可爱宝宝的降生，美妈妈们完成了一个伟大的使命，同时进入了一个重要关头——“产褥期”，俗称“月子”。这个时间大概会持续42~60天。月子坐得好不好，对能不能恢复漂亮的形体和元气来说至关重要。美妈妈在产褥期要休养好身体，博文刚刚出生那一段，我每天都要美美地睡上10个小时呢！睡觉时最好采取侧卧的睡姿，最利于子宫恢复。

这一章的瑜伽体式是要为以后迅速地瘦身打基础的。“恢复篇”的体式帮助新妈妈们逐渐恢复身体系统的正常运转状态。元气恢复篇会减轻妈妈们前期身体体重变化带来的压力，缓解我们的疲劳；简单床上体式还会加强肚子上肌肉的收缩力，让我们生产后松松的小肚子得到及时改善；还能排出恶露，收缩子宫，加强膀胱的收缩力，为早日恢复好身材打下基础。

“宝宝诞生后的第5天或第15天就可以开始练习瑜伽，每次只需要练习10分钟。每天练2~3次。一定选择你精力最好时练习，做动作时要在床上或沙发上，千万不能在地面上进行。训练的体式和难易度也要完全根据自己的身体状况挑选，也可以按照书中的排列顺序练习每组动作，最好练习5天后再换新的体式，不同的体式有不同的作用和功效，不要急于练有难度的动作，给自己一个过渡期，瑜伽的功效是慢慢体会到的。

应对体虚的药膳调理法

当归生地烧羊肉

原料：羊肉500g，当归15g，生地15g，干姜10g；酱油25g，葱10g，姜3g，蒜3g，盐、味精、料酒、植物油适量。

做法：将当归、生地、干姜切片，合并水煮后加少量料酒，去渣浓缩至25ml。羊肉切块，放入锅中炒至金黄，加入清水并放进其他调料及当归等混合浓缩汁，煨到肉烂即可食用。

美丽
小法宝