

英国权威健康机构推荐
著名保健医师亲笔写作

Back in Shape

产后极速纤体

[英] 莎莉·刘易斯 著

为产后妇女

特殊身体状态

专门设计的

10周康复计划

- 消减产后症困扰
- 轻松恢复窈窕体形

黑龙江人民出版社



BACK IN

产后极速纤体

SHAPE

[英] 莎莉·刘易斯 著

王月芳 译

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后极速纤体/[英]刘易斯著;王月芳译. —哈尔滨:
黑龙江人民出版社, 2004.11

ISBN 7-207-06327-X

I. 产... II. ①刘... ②王... III. 产妇—减肥—基
本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第083189号

First published in 2000 under the title Back in Shape
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 2000 Octopus Publishing Group Ltd.
The author has asserted her moral rights
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供
版权合同登记号: 黑版贸审字08-2004-051

产后极速纤体

BACK IN SHAPE

作 者 [英] 莎莉·刘易斯

译 者 王月芳

特约编辑 蔡国才

责任编辑 刘丽奇

装帧设计 唐 薇

出版发行 黑龙江人民出版社

经 销 新华书店

制 作 广州公元传播有限公司

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

规 格 889×1194mm 1/24 6印张

版 次 2004年11月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 7-207-06327-X /G · 1483

定 价 28.00元

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

BACK IN 产后极速纤体 SHAPE



CONTENTS

目录

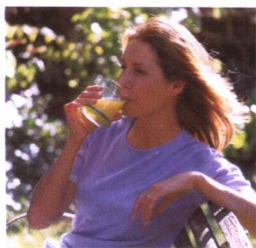
7 前言

产后

- | | |
|----|---------|
| 10 | 体形的变化 |
| 12 | 自我感觉的变化 |
| 15 | 产后症 |

饮食

- | | |
|----|---------|
| 26 | 健康食品的选择 |
| 28 | 生命食物 |
| 32 | 防止体重增加 |



锻炼

- | | |
|----|---------|
| 36 | 锻炼如何起作用 |
| 38 | 怎样进行锻炼 |
| 48 | 热身运动 |
| 54 | 全套锻炼动作 |
| 68 | 和宝宝一起锻炼 |



保持良好状态

- 74 保持良好状态的诀窍
- 76 你和你的伴侣
- 78 美容疗法
- 86 沐浴疗法
- 88 精神疗法
- 94 按摩
- 101 草药疗法



10周康复计划

- 104 第1周康复计划
- 108 第2周康复计划
- 112 第3周康复计划
- 116 第4周康复计划
- 120 第5周康复计划
- 124 第6周康复计划
- 128 第7周康复计划
- 132 第8周康复计划
- 136 第9周康复计划
- 140 第10周康复计划



敬
请
注
意

本书所介绍的锻炼不能取代专业的医疗。任何有关健康和饮食的问题都应该先行咨询医生，尤其是在出现某些病症需要给予诊断或者医疗的情况下。在使用香精油接触身体穴位的时候，要特别小心，尤其是要让宝宝使用香精油的话，一定要在专业人士的指导下进行。



Introduction

前言

产后

孕妇在刚分娩后的一段时间内，身体会发生许多意想不到的变化。

这一章将帮助你深入地看待这些变化及其引起的后果，从而消除一些不必要的疑虑和恐慌。此外，还提供了不少常规疗法和补充疗法，让你舒缓产后出现的一些痛感和不适，并助你快速恢复产前的健美风采。

锻炼

这些锻炼动作是专门为产后母亲特殊的身体状态而设计，同时，还考虑到了怀孕期间和产后可能带来的疼痛以及身体虚弱的因素。其中包括一些可以和宝宝一起做的练习，即使你照顾宝宝忙得不可开交的同时，照样可以进行健美锻炼。

饮食

这一章将给你提供合理安排饮食的切实可行的建议，同时还精心推荐多种既能迅速恢复能量而又不会增加体重的健康食谱。事实上，只要能按照均衡膳食的原则来安排日常饮食，你就会发现恢复体形易如反掌。

本章所列举的食谱中，包括了多种甜点和可口的食物，既满足你对美食的渴望，又可维持旺盛体力的需求。

保持良好状态

本章将介绍一些美容方法和技巧，让你时时刻刻都能保持着良好的状态，从而向你揭示在这个一生中至关重要的阶段里，细心呵护自己的真正价值。此外，还提供了几乎可以满足你所有需要的康复疗法——无论是放松，再现青春，还是娱乐消遣，都可助你应对每天会出现的问题。

10周康复计划

在开始循序渐进的10周康复计划时，你要先列出切实可行的目标，包括饮食、锻炼和休息等各方面，以便自主安排进程，保证有动力执行计划。这样，即使有事推迟或耽搁了，你仍可轻松地重拾计划，迟些日子再做。记住，在你开始恢复体形的那一刻，你便已迈向成功之路。



A F T E R

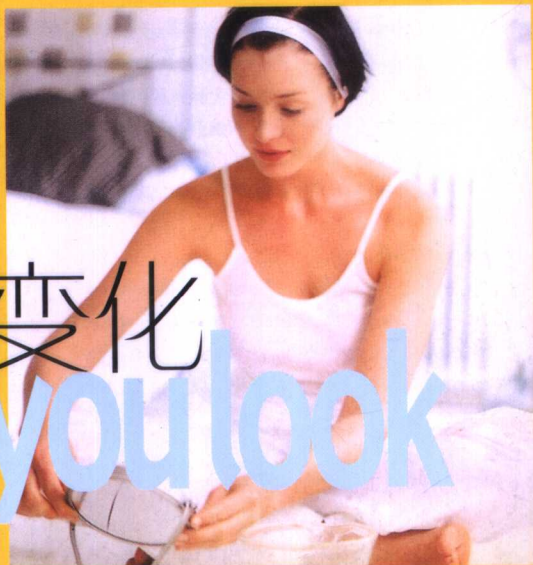
T H E

B I R T H

产后

经过9个月孕育婴儿的过程，身体会发生很大变化。对大部分产妇来说，要想在几天内恢复窈窕体形是不大现实的。实际上，要使身体完全恢复可能要花上一年的时间。

分娩后，不论是体形还是自我感觉，都会发生一定的变化。伴随着伤口缝线、液体积聚和妊娠纹的影响，情绪波动、产后疼痛、乳房胀痛和头痛都会是最常见的问题。在这一章中，你将会获得许多解决这些问题的有益建议和行之有效的方法，包括一些常规疗法及另类疗法等。



体形的变化

he way you look

对大多数女士来说，产后给自己带来的最大震动恐怕是体形的变化。虽然，你很可能感到体重轻了许多，身材也苗条了，但看到自己松弛的皮肤交织叠起，更可能会觉得目不忍睹。

皮肤皱纹的增多，下腹久久不消的肿胀，都是妇女产后的普遍特征。这会让人感觉沮丧。尤其是在你下床后想重新穿上牛仔裤时，你会发觉腰围增大了，大腿和手臂比以前粗了许多，双乳也相当巨大。不过，只要稍许努力，你的体形就会产生意想不到的变化，因此，你需要善待自己。

体 重

事实上，产妇分娩后，会减去宝宝的体重以及胎盘、羊水和隔膜的重量。在接下来的6周中，子宫逐渐萎缩，也会使体重减轻。但是，这种情况只发生在怀孕后比怀孕前体重增加的情形下。据说母乳喂养也有助于减肥，不过必须保证摄入适合的食物，并进行锻炼。这段时期不必太担心饮食会让你发胖。把生活方式中的变化当作一种新的情景，会帮助你应对自己体形上的变化。

腹 部

产后，鼓胀的腹部会渐渐收缩，但是皮肤上会出现松弛的皱纹，而且这些皱纹只

有通过合理饮食和适量运动才能消除。针对腹部肌肉进行的锻炼，有助于消除这些皱纹和收紧腹肌。此外，健康、合理的饮食也有助于去除该部位多余的脂肪。

乳房

如果怀孕前你的乳房很小，现在可能大得让你吃惊，受不了。或许，你会高兴乳房变大了。不论是那种情况，你都要小心呵护乳房，因为它们为宝宝提供生命保障。

给予支撑力 乳房没有任何肌肉，因此，不合身的睡衣或者不戴胸罩都会使乳房下垂，尤其是在哺乳后。乳房下面的胸肌有助于支撑乳房，锻炼则可使它们更强有力。这些措施都很重要，因为乳房一旦有机会下垂，就很难恢复到原来的形态。即使你决定不用母乳喂养，也应该戴上合身的胸罩来支撑乳房。因此，产后应该重新测量一下胸围。而且，一旦不再哺乳，就应该马上更换一个合身的胸罩，因为乳房从你怀孕的那一刻开始就一直在变化。

皮肤和头发

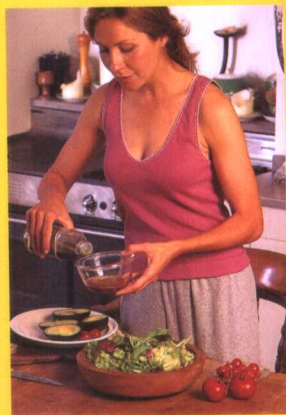
怀孕时，皮肤和头发可能都发生了变化，通常是变得更好，但是不少妇女产后会出现一些问题：皮肤经常变得很干，头发也容易脱落等。对此你可能深为忧虑，其实这都是比较正常的现象，不必太过担心，而是应该采取积极的应对措施来帮助皮肤和头发复原。只要有条件，就应花上时间呵护自己，特别是可以在家里自制一些活性面膜滋润皮肤，或者进行按摩，这些都有助于整个身心恢复活力。

使皮肤和头发重新充满弹性：

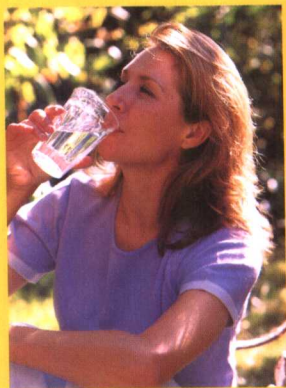
- 摄入足量的水果和蔬菜。
- 喝足够的水或草药茶，尤其是迷迭香叶茶，因为它可以改善体内循环。
- 在面部乃至全身敷上保湿膜。
- 用深层护发剂护理头发。
- 保证有充足的休息和足够的睡眠。

头皮和头发护理

将一块5厘米大小的新鲜姜片捣碎，或者用两汤匙姜沫，浸泡在一杯热水中，冷却。用之洗头皮和头发。



经过9个月孕育婴儿的过程，身体会发生很大的变化。



喝足够的水或草药茶，尤其是迷迭香叶茶，因为它可以改善体内循环。

自我感觉的变化

产后，你将体验一些出其不意的情感经历和困惑。你可能一下子就兴高采烈，又可能一下子就感到十分难受和沮丧。什么事情都变得疲于应付，整个人就像刚从战场上回来一样——甚至就像在忍受着伤痛！这毫不令人惊奇，因为你的身体刚从高度创伤的状态下恢复过来。

如果丈夫在身边，你也许会觉得有必要和他谈一下生育的感受。或者，也可以和亲戚朋友谈谈。许多妇女发现自己需要重新适应生活，并竭力去理解发生的一切。许多记忆会变得模糊，你要试着把它们整理出头绪来。这对你可能大有裨益，因为这是你自己试着使整个过程变得更有意义的办法。对某些产妇来说，从医院回到家的想法都很可怕，孤独的意识也很恐怖。为了使自己重新适应家里的生活，你或许应该找个人在家里陪自己几天。

产后，没有什么能让你有准备地去体验那些出其不意的情感经历和困惑。

A woman with long, wavy brown hair is seated in a dark wooden chair, leaning back slightly. She is wearing a white sleeveless top and holding a white cup of coffee on a saucer with her right hand. She is looking out a window with a wooden frame, her expression contemplative. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor setting near a window.

只要有机会，就应该
让自己独处30~40分钟，
这对所有的人都大有好
处，而不仅仅是对自己。

产后忧郁

产后忧郁的现象较为普遍，尤其是在产后第一周。大多数新妈妈在产后3~5天会经历产后忧郁期，很可能为一些芝麻蒜皮的小事发火，眼泪说来就来，而且也不让别人劝说要如何地去振作。这是个让人倍感困惑的生命转折期，确实需要找出任何适合你的途径来渲泄。有时，仅仅是靠着丈夫、母亲或者朋友的肩膀，都会让你倍感温馨。如果你能够和丈夫分享这种感觉的话，他可能会感同身受，更深入地理解你的情绪。不过，如果在产后数周内你仍觉得抑郁的话，就需要找医生或健康顾问谈谈，以寻求继续治疗。

私人时间

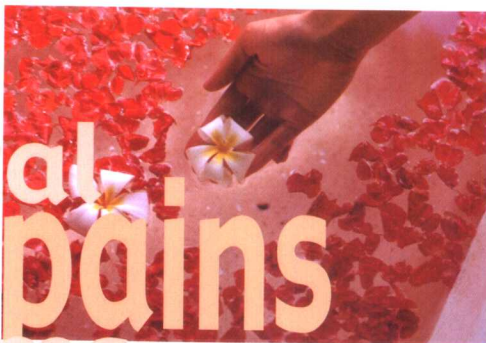
为自己挤出一些时间很重要，但可能也是最难做到的事之一。因为即使自己需要一些时间独处或者离开宝宝稍许，你可能也会觉得自己很自私，甚至会有罪恶感。婴儿的诞生往往意味着要打破原来所有的生活规律，你不得不让自己处于一天24小时随叫随到的状态。因此，只要有机会，就应该让自己独处30~40分钟，这对所有的人都大有好处，而不仅仅是对自己。

独处提示

- 只要孩子一睡，就立即休息。
- 躺在床上休息，或者每天至少运用一次放松和冥想技巧。
- 给自己留些时间，别去理会家务和其他不重要的事情。
- 不要害怕请丈夫或其他家庭成员帮忙，如果他们不是很忙的话。例如，喂养后，让他们帮忙照看一下孩子，你可以去洗个澡，出去散散步，或者找个地方躺一躺。



Postnatal 产后症 & problems pains



治疗提示

●山金车是对治疗淤伤非常有效的天然药草，分娩时可服下用其制成的药片。如果错过，产后应尽快服用，并与医生推荐的药方一起服用至少一个星期；

●外用山金车药膏，也可用聚合草或金盏花霜；

●用热盐水泡浴，亦可加入几滴薰衣草或甘菊精油，或者用专业香料按摩师配制的混和香料油洗浴；

●冷敷能降温消肿，可取一袋冰冻的豌豆或者碎冰块包在软毛巾或者茶巾里外敷；

●贝曲花药疗法有助于舒缓分娩引起的情绪波动，使身心趋于平衡与和谐，同时也可以促进身体恢复。

安全提醒：切勿将冰块或冰制品直接敷于皮肤上。

你可能会遇到一系列令人烦恼不已的孕期及产后症，也可能遭遇因难产产生的特殊生理问题。不过，你要清楚，这些烦人的疼痛和感觉大多是身体经历的正常结果。

另外，你也可以采取下面一些简单的措施，使你在短期内感觉舒服些，并可加速身体更快地康复。

剖腹产

显然，剖腹产会带来一系列的疼痛和并发症，你会因此极不想下床。但是，一旦有能力下床，你就得赶紧下床。这样，身体才有机会自行恢复。你可以按摩伤疤周围地方，但在完全愈合之前，切不可按摩伤口缝线处。有些缝线会慢慢自行溶解，有些则要助产士或医生拆除。在离开医院前，你都要从医生那里确知它们是哪一种。淋浴后，应轻柔地将该部位擦干。

剖腹产意味着身体恢复所需的时间比自



用热盐水泡浴，或者在洗澡水中加入几滴薰衣草香精油或甘菊香精油。