

◎ 鱼美人 / 编著
◎ 梁龙亮 骆光德 / 审定

The woman
postpartum recovery troubles
away light

女人产后恢复 烦恼一扫光

国内首家获批的专业减肥研究机构·最具专业的诚信美容品牌鱼美人倾心打造，真情奉献。

着内和于形美，温润调和，由『经络』始，致以『形美』而得人由内而外自然的『新生』，给您健康·安全·有效的完美体验。

● Safe安全

中医护理充分考虑产后女性的生理变化以及肌体脆弱性和敏感性，确保哺乳期母婴安全。

● Health健康

中医不会教你减少摄入『卡路里』，而是教会你疏通经络，清理体内囤积的垃圾，增强自身的运化能力。

● Effective有效

恢复产前曼妙的身材，做挺拔下垂的乳房，还原白皙光泽的肌肤，消除难看又刺眼的妊娠纹……



女人产后恢复



烦恼一扫光



鱼美人
编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人产后恢复烦恼一扫光 / 鱼美人 编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5381-9144-8

I. ①女… II. ①鱼… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基础知识 IV. ①
R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041052 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mmX230mm

印 张: 15

字 数: 80 千字

出版时间: 2015 年 4 月 第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月 第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 灵智

责任校对: 众 合

书 号: ISBN 978-7-5381-9144-8

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究

第一章 产后身体恢复烦恼一扫光

- 一、排出毒素，别让毒素害了你·····014
- 二、脏腑恢复，从内到外恢复健康·····020
- 三、气血恢复，幸福女人不生病·····024
- 四、卵巢恢复，女人花绚丽绽放不衰老·····027
- 五、子宫恢复，还原女人独有的美丽·····030
- 六、骨盆恢复，为形体恢复打下基础·····033
- 七、阴道恢复，产后私密不求人·····036

第二章 产后病痛烦恼一扫光

- 一、无痛一身轻，远离月子痛烦恼（产后腰痛、肩臂痛）·····040
- 二、补气养血，产后不再无端闭经·····043
- 三、通则不痛，找准原因巧治痛经·····046
- 四、生发阳气，调理月经失调·····049
- 五、气血充足，产后不便秘·····052
- 六、恶露不止·····054
- 七、产后子宫脱垂·····056
- 八、产后痔疮·····060



九、产后缺乳·····	063
十、产后乳腺炎·····	067
十一、产后汗症·····	070
十二、产后脱发·····	072
十三、乳腺增生·····	075
十四、乳房疼痛·····	079
十五、产后白带异常·····	081

第三章 产后形体恢复烦恼一扫光

一、胸部：塑造极限深“V”，尽显孕前“峰”情·····086

- 1.丰胸、提升胸部线条·····087
- 2.产后胸部松弛、下垂·····089

二、腰腹：让孕前长出来的肉缩回去·····092

- 1.削减腰部脂肪·····094



2. “囤积”于双腰部的赘肉	098
3. 松弛的腹部皮肤	102
三、臀部：产后让臀部再次翘起来	104
1. 祛除臀部赘肉	106
2. 提升臀围线	108
四、背部：产后辣妈要敢于裸背	110
1. 清丽背影	111
2. 背部去角质	114
3. 背部祛痘去粉刺	115
4. 背部美白	116
五、双臂：纤细手臂不衰老，产后美臂烦恼一扫光	118
1. 手臂减脂	119
2. 祛除臂部橘皮纹	122
3. 手臂平滑美白	123
六、腿部：曲线生动露性感，产后辣妈要美腿	124
1. 腿部脂肪过多	126
2. 腿部“水肿”	129
3. 腿部肌肉过于明显	133
4. 光滑腿部肌	135
5. 减少腿部橘皮	137

第四章 产后性福烦恼一扫光

一、妊娠纹·····	140
二、宫颈炎·····	145
三、盆腔炎·····	149
四、阴道修复·····	153
五、性冷淡·····	157
六、产后抑郁（焦虑、易怒、神经衰弱）·····	165
七、外阴干燥·····	171

第五章 产后“面子”烦恼一扫光

一、去水肿·····	176
二、消除大小脸·····	179
三、消除双下巴·····	181
四、面部祛黄·····	185
五、祛斑·····	189
六、防皱·····	193
七、抗松弛·····	197
八、黑眼圈·····	201
九、痤疮·····	203
十、色斑·····	205
十一、黄褐斑·····	208



十二、酒糟鼻·····211

十三、嘴唇脱皮、干痒·····212

第六章 小产烦恼一扫光

一、偏头痛调理·····216

二、不排卵·····219

三、清宫排毒·····221

四、肾部保养·····223

五、内调保健·····227

六、美胸健胸·····230

附录

一、剖宫产的利与弊·····233

二、生孩子之后要不要坐月子·····236

三、何为“科学”坐月子·····240

◎ 鱼美人 / 编著
◎ 梁龙亮 骆光德 / 审定

The woman
postpartum recovery troubles
away light

女人产后恢复 烦恼一扫光

国内首家获批的专业减肥研究机构·最具专业的诚信美容品牌鱼美人倾心打造，真情奉献：

着内和于形美，温润调和，由『经络』始，
致以『形美』而得人由内而外自然的『新生』，
给您健康·安全·有效的完美体验！

● Safe安全

中医护理充分考虑产后女性的生理变化以及肌体脆弱性和敏感性，
确保哺乳母婴安全。

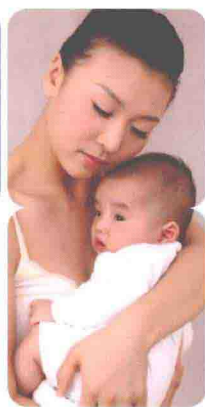
● Health健康

中医不会教你减少摄入『卡路里』，而是教会你疏通经络，
清理体内囤积的垃圾，增强自身的运化能力。

● Effective有效

恢复孕前曼妙的身材，傲挺松弛下垂的乳房，
还原白皙光泽的肌肤，消除难看又刺眼的妊娠纹……





● 中医减肥权威机构 / 鱼美人26年女人产后减肥、修复秘诀首度公开

女性在孕期由于激素及内分泌的变化，很容易导致发胖，且堆积的脂肪也为今后哺乳提供能量储备，加上哺乳期的保健、营养等因素，大部分女性都存在局部脂肪堆积和乳房下垂、扁平等现象，从而影响了女性的曲线美。

大部分的妈妈在产后或多或少都会遇到乳房问题。有些妈妈因为乳房的烦恼甚至放弃母乳喂养。曾有妈妈说：“没生孩子前，总觉得分娩疼痛是最痛的，生孩子后，没想到乳房的疼痛比分娩更厉害。”产后乳房松弛下垂、乳头乳晕变黑成为妈妈们的美丽困扰。

产后妈妈除了欣喜有小宝贝外，另一方面也开始担心怀孕前后出现的皮肤问题，如黄褐斑、皮肤松弛、妊娠纹、剖腹产疤痕等，如何改善这些症状，恢复怀孕前的无瑕美肌，成为产后妈妈的首要问题。

不少女性经阴道分娩后或随着年龄的增加，阴道松弛致使夫妻生活不够满意，甚至因此造成家庭破裂。中医疗法加上适量的运动，可以帮助女性朋友提高性福感，缓解心理压力。



上架推荐：孕产 保健 美容 中医

ISBN 978-7-5381-9144-8



9 787538 191448 >

定价：48.00元

女人产后恢复



烦恼一扫光



鱼美人
编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人产后恢复烦恼一扫光 / 鱼美人 编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5381-9144-8

I. ①女… II. ①鱼… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基础知识 IV. ①
R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041052 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mmX230mm

印 张: 15

字 数: 80 千字

出版时间: 2015 年 4 月 第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月 第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 灵智

责任校对: 众 合

书 号: ISBN 978-7-5381-9144-8

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究

序言

PREFACE



► 骆光德

- 中国针灸学会湖北省分会理事
- 主任医师
- 国内权威减肥专家
- 鱼美人减肥研究院技术总监

私人定制：女人产后恢复烦恼一扫光

孕产对于女性来说，是一场身心的革命。上天赐予的一个美妙的天使进驻自己的身体，十月怀胎，静待出世。

在经历了怀孕和生子后，妈妈们的身体或多或少地会出现一些状况，如身材变形、妊娠纹、妊娠斑、疤痕增生、乳房松弛下垂等，而这些问题总是让妈妈们烦心不已。

在这个“眼球效益”的时代，妈妈们对美的需求是刚性而又迫切的，妈妈们都希望在产后能迅速调养好身体，让身体远离病痛，恢复产前的靓丽形象。

本书将产后恢复细分为以下几个阶段：

一是身体的恢复阶段。这个阶段主要是排出恶露，恢复气血、受损的子宫、骨盆、阴道等。

二是产后病痛的恢复阶段。这个阶段主要是告诉新妈妈们将自己的身体调理好，不落下“月子病”，永远与疼痛说拜拜。

三是形体恢复阶段。恢复孕前迷人的容貌和身材。

四是产后“性”福恢复阶段。恢复产前紧致，预防性冷淡、阴道松弛等疾病。

五是女性产后“面子”恢复阶段。恢复女性产前美肌，预防产后面部水肿、面部变黄、面部长斑、黑眼圈等各种产后“面子”问题。

另外，本书还增加了小产恢复的方法。教会女性在小产或流产之后保护好自己，不受产后病痛的困扰。

产后，大部分的妈妈将自己的生活重心放在宝宝身上，虽然自己也极需要调养，但太过于烦琐的方法让她们望而却步。

近年来，鱼美人一直注重于利用传统中医来帮助女性身体的调养和恢复，并且研究和摸索出了一整套简单而又有效的女性减肥瘦身、产后恢复的方式与方法。

在本书中，我们选取了女性产后最常见的恢复烦恼，并给出了切实可行的自我操作或者家人可以帮忙操作的疗法，供产后妈妈们进行自我调养。

本书图文并茂，操作方法均由真人示范，一看就会，一学就懂。

在编写这本书时，我们坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，希望读者能够接受。

衷心希望本书能够帮助到更多的产后妈妈调养好自己的身体，在快乐中享受健康生活。

骆光德

2014年夏于深圳

第一章 产后身体恢复烦恼一扫光

- 一、排出毒素，别让毒素害了你·····014
- 二、脏腑恢复，从内到外恢复健康·····020
- 三、气血恢复，幸福女人不生病·····024
- 四、卵巢恢复，女人花绚丽绽放不衰老·····027
- 五、子宫恢复，还原女人独有的美丽·····030
- 六、骨盆恢复，为形体恢复打下基础·····033
- 七、阴道恢复，产后私密不求人·····036

第二章 产后病痛烦恼一扫光

- 一、无痛一身轻，远离月子痛烦恼（产后腰痛、肩臂痛）·····040
- 二、补气养血，产后不再无端闭经·····043
- 三、通则不痛，找准原因巧治痛经·····046
- 四、生发阳气，调理月经失调·····049
- 五、气血充足，产后不便秘·····052
- 六、恶露不止·····054
- 七、产后子宫脱垂·····056
- 八、产后痔疮·····060



恢复烦恼一扫光

Postpartum Body-Slimming By
Traditional Chinese Medicine

九、产后缺乳·····	063
十、产后乳腺炎·····	067
十一、产后汗症·····	070
十二、产后脱发·····	072
十三、乳腺增生·····	075
十四、乳房疼痛·····	079
十五、产后白带异常·····	081

第三章 产后形体恢复烦恼一扫光

一、胸部：塑造极限深“V”，尽显孕前“峰”情·····086

- 1.丰胸、提升胸部线条·····087
- 2.产后胸部松弛、下垂·····089

二、腰腹：让孕前长出来的肉缩回去·····092

- 1.削减腰部脂肪·····094



2. “囤积”于双腰部的赘肉	098
3. 松弛的腹部皮肤	102
三、臀部：产后让臀部再次翘起来	104
1. 祛除臀部赘肉	106
2. 提升臀围线	108
四、背部：产后辣妈要敢于裸背	110
1. 清丽背影	111
2. 背部去角质	114
3. 背部祛痘去粉刺	115
4. 背部美白	116
五、双臂：纤细手臂不衰老，产后美臂烦恼一扫光	118
1. 手臂减脂	119
2. 祛除臂部橘皮纹	122
3. 手臂平滑美白	123
六、腿部：曲线生动露性感，产后辣妈要美腿	124
1. 腿部脂肪过多	126
2. 腿部“水肿”	129
3. 腿部肌肉过于明显	133
4. 光滑腿部肌	135
5. 减少腿部橘皮	137