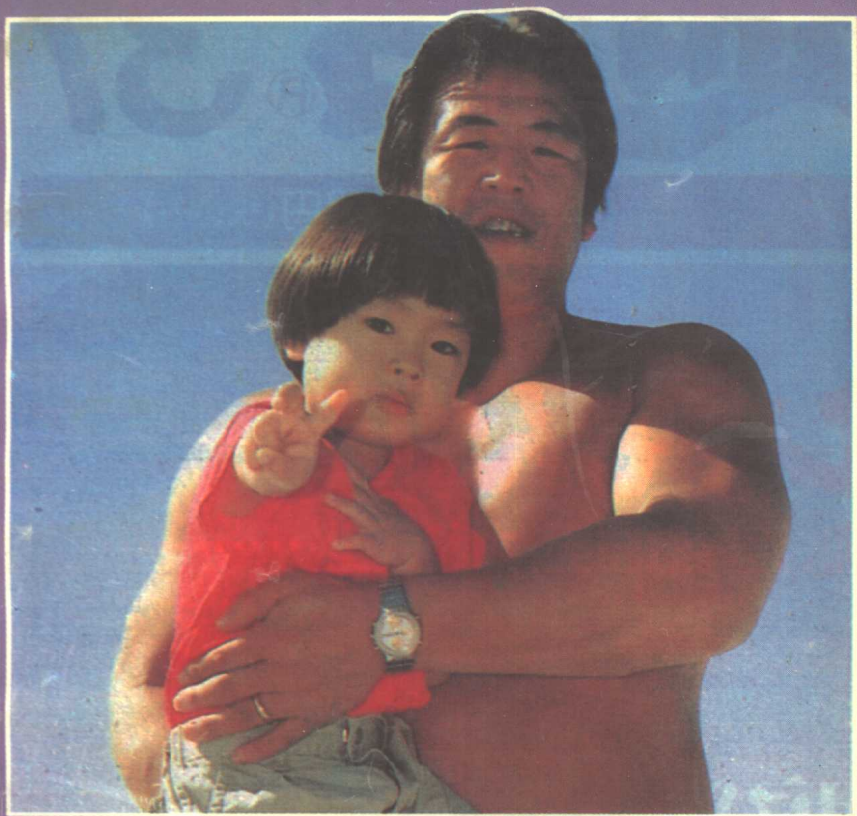




培养下一代的美人 下代体型塑造由你

4 大关早苗 编著

张欣 等编译

北京体育学院出版社

• 康乐旅伴丛书 •

培养下一代的美人

——下一代体型 塑造由你

〔日〕大关早苗 编著

张 欣
刘 元 编译

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄

责任校对 静 明

封面设计 叶 菜

培养下一代的美人

——下代体型 塑造由你

〔日〕大关早苗 编著

张欣 刘元 编译

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

地质出版社印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：5.625 定价：2.75 元（压膜装）

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数：1—21000 册

ISBN 7-81003-474-x/G·365

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

写在前面的话

在此书中，笔者特别提出“依据俯卧式睡姿将人之脸部侧面比例予以改良的学说”，以飨读者。此种学说在欧美的大多数国家十分盛行，受到大众的普遍欢迎。

直到现在，当时的情景仍盘旋脑海，那是我在伦敦医院初次见到外孙女的事了。当时，整个婴儿房的婴儿们全都采用俯卧式的睡姿，俨然如一群沉睡的蛙群。虽然，从前笔者即知欧美盛行俯卧式的育婴法，但当实际情况呈现于眼前时，仍不免面露惊异之色。不自觉地问道：“医生！为什么要让这些婴儿趴着睡呢？”

当时，医生及护士对于笔者突然提出的问题都显得十分困惑，仅是张大着眼睛而无从回答。因为对他们来说，婴儿采取俯卧式的睡姿是相当普通的一个常识，所以当他们被问及原因时，当然会感到困惑。就如同在东方国家的妇产科医院寻问：“为何使婴儿仰着睡？”一样，令人无从回答。

随后，在照料外孙女的过程中，笔者便注意观察俯卧式的睡姿所带来的影响，后来终于发现其优点所在。一般说来采取俯卧式睡姿的婴儿较为健壮，而且可以靠本身的力量继续成长，最后达到骨骼平衡发展，体态优美，脸庞呈现优美的形象等境界。

东方人之所以让婴儿仰着睡是因为一般东方人都误以为

俯卧会令婴儿窒息。然而，欧美的医生却强调：

“趴着睡并不会使婴儿窒息。相反地，当婴儿吐奶时，若是仰着睡的话，则很容易使婴儿窒息。”

这究竟是怎么一回事？难道仅仅因彼此生活的习惯不同吗？

当笔者逐渐了解俯卧式睡姿的优点后，就更加无法满足于那种显得虚浮的解释了，笔者积 30 年的心血，进行改善东方女性的脸形、头型及比例的研究仍无所获，如今，随着俯卧式睡姿的发现，这些问题都将迎刃而解，这不禁令我欣喜异常。

于是，在此后的 5 年间，笔者就像发狂似地埋首于研究这个问题。一一地拜访欧洲、美国、南美、印度、非洲、中国、日本等各国的医院，而且也求教过无数的医师。

透过以上的种种努力，终于诞生了这本书。

“我们应该让婴儿采取俯卧式的睡姿”——笔者怀着自信与责任，提出这一主张。

愿今后我们的下一代以更健康、美丽、健壮的身姿活跃于地球上，让我们展望 21 世纪吧！很幸运地，在笔者孤军奋斗期间，数位熟悉东方人特性的美国医生们来函大力支持笔者的婴儿俯睡的主张，令笔者更坚定了自己的信念。所以，在此有必要将一些原来的来信，特别加以介绍。

加利福尼亚大学医学院乔治史密斯医生的来函：

“大关早苗先生：

您主张婴儿的头形与睡姿具有极为密切的关系，这是相当有趣的论点。这大概是您在长期担任美容师的经验中观察

得来的结果吧！为了不使婴儿在吐奶时阻塞咽喉或吸进肺部，我经常指导孕妇们采取俯睡法育婴。

俯睡和突然死亡是扯不上关系的。

而且，我想进一步说明的是：若是经常让婴儿仰睡的话，会使其后头部呈扁平状。虽然我在日本住了两年之久，但对于东方人扁平的后头部仍觉得十分奇怪。

因为‘斯博库博士的育儿书’中曾提及此问题，所以本人在此附上影印本，以供参考之用。虽然大部分的医生不太关心美容上的问题，但当我与同行的小儿科医生及新生物学者讨论过后，他们都一致认为在婴儿时期让他们仰睡是促使婴儿头部扁平的主要原因。这封信即是为了再度肯定我们观察的结果而写的。”

加利福尼亚大学医学院病理系的日本教授庭山元的来函：

“大关先生，您所主张的‘睡姿与头型的相关性’是相当令人感兴趣的想法。在我的日本同学中，有位极为可爱，绰号叫‘绝壁’的K君。我与他有15年之久未曾谋面。某日，当我偶然在火车中见到一位后脑扁平的人时，我不禁想到：‘噢，难道还有人与K君一样有个扁平头吗？’当我走近一看，果真是K君。这就是婴儿时期的特征一直持续至成人最好的例证。

我在美国以病理学专门医生的身份从事研究已有20年之久。在这期间，我也埋首于骨骼及关节的病理调查及研究，但是却未曾以科学化、系统化的方法来研究小孩的肌肉发达度与头骨形成的相关性。不过，在此我要说明的是：在我交

往的日裔美国人及其后代中，可见到他们与美国人的头型并无两样！日裔美国人的头型并不是传统的日本人的扁平型。

平心而论，采取俯卧式睡姿的婴儿的头部较仰睡的婴儿来得凸，而且其颈部及胸部的肌肉也较发达。我们姑且不论圆而扁平的头型与后脑勺凸出的头型的美丑问题，而仅针对肌肉的早期发育而言，俯卧式睡姿在婴儿的发育上是深具意义的。

当然，我们家的两上小孩也是采取俯卧式睡姿的。他们虽然具有日本人的血统，但却与美国小孩的头型一模一样。今后，我们有必要将婴儿的头骨及肌肉发育的形成，依据人种作一系统化的比较调查。”

庭山女士也给我们以忠肯的建议。她是位从护校毕业训练有素的护士。

“我的两个孩子是我在回日本时所生的，我是引入美国的育婴法，让他们采取俯卧式睡姿的，此种睡法的确可收到相当大的效果，诸如：婴儿吐奶时，不会因吸奶而窒息，头形优美，以及婴儿往往会尽力仰起头，以致颈部及胸部越来越结实等都是此种睡姿所带来的好处。在日本，我经常被问及：‘你为什么要让他们趴着睡呢？’对我而言，这仅是一种常识。因此，对于这些突如其来的问题不禁感到有些莫明其妙，无从回答。”

笔者并不是一味地推崇欧美人的头型、脸型及身材。但根据笔者长年担任美容师的经验及居住外国的生活体验，客观地观察东方女性的话，笔者仍认为东方女性那种毫无魅力的扁平体态及圆圆的脸型相当不雅观。如果能修正其骨格，使

其具备健康、精力充沛的体态的话，相信东方人也能达到在世界中所公认的美的标准。

今日，以笔者的外孙女为发端，所引导出的许许多多采取俯睡方式的婴儿们在不久的将来都将具有轮廓明显的脸型、玲珑有致身材，以及强烈的独立性……这将是新时代的东方人！

从仰睡至俯睡，亦即从采取被动，听任体态任意发展的仰睡方式到培养婴儿延伸自身的生命力，养成独立性格的俯卧式睡姿……此种决定权及责任将是身为养育下一代的你们所应密切注意的。

笔者再次强调：脸型、头型及身材并不仅仅取决于遗传，它可以经过骨骼的改良而达到完善的境界。只要您把握住正确的原则，采取俯卧式的养育法，您的宝宝将是 21 世纪中的大美人！

首先，请您详读此书，然后，确实地加以实行，笔者在此预祝您成功！

大关早苗

目 录

第一章 良好的睡姿可创造出未来的美人·····	(1)
一、骨骼的定型并非仅取决于遗传·····	(1)
(一) 祖母与亚妮与茱莉·····	(1)
(二) 茱莉的脸型及头型类似外国人·····	(4)
(三) 出生于英国的茱莉采取的是 “俯卧式养育法”·····	(5)
(四) “极象外国人”的脸，头型不要受制于 遗传的观念·····	(8)
(五) 看一眼就知道是“外国出生”的小孩·····	(9)
二、俯卧式睡姿是问题的关键所在·····	(11)
(一) “睡姿”上产生的问题·····	(11)
(二) 印证祖母的“俯卧式睡姿”论调的事实之一 ·····	(15)
(三) 请送顶英国制的帽子过来。但是·····	(17)
(四) 独立性是无法临阵磨枪培养出来的·····	(21)
三、创造 21 世纪美人的条件·····	(23)
(一) 依据 30 年的美容师经验——日本人在 “第一印象”上相当吃亏·····	(23)
(二) 不可以貌取人，需要重视所谓的“内在美” ·····	(25)
(三) 使“日本女性的传统美”更进一层·····	(26)
(四) 东方女性的烦恼——宽广的大脸·····	(27)

(五) 令美容师深深困扰的绝壁头·····	(30)
(六) 不适合穿紧而贴身裙子的东方人·····	(31)
(七) 东方女性个性内向、害羞, 极易受到 伤害·····	(33)
(八) 21 世纪的第二审美意识是有主见, 采取 主动·····	(35)
(九) 21 世纪审美意识的第三个条件是自然、 朴素·····	(36)
(十) 以“俯卧式睡姿”养育出 21 世纪美人 ····	(37)
第二章 效果惊人的“俯睡” ·····	(39)
一、改变婴儿身材的方法 ·····	(39)
(一) 东方人完全以仰卧为主要睡姿·····	(39)
(二) 俯睡的婴孩靠自己的力量成长·····	(45)
(三) 非常立体的脸部侧面·····	(49)
(四) “俯睡”使您鬓角两侧的线条更加明显 ····	(53)
(五) “俯睡”能形成结实、健美的脖颈 ·····	(56)
(六) “俯睡”促使胸前肌肉发达, 形成丰满的 胸部·····	(59)
(七) “俯睡”使臀部微微翘起 ·····	(60)
(八) “俯睡”能伸直膝部, 使足踝结实 ·····	(63)
(九) “俯睡”能增加全身的平衡感 ·····	(67)
(十) 易呼气, 不易窒息的“俯睡” ·····	(71)
二、培养其自立精神与战斗力 ·····	(72)
(一) 独立性强的“俯睡婴儿” ·····	(72)
(二) “俯睡”给婴儿一个安定的心 ·····	(75)

(三) “俯睡”能创造积极的态势	(80)
第三章 如何使您的宝宝更美丽	(82)
一、实行俯睡的五项原则	(82)
(一) 请务必遵守规则	(82)
(二) 规则一：不可使用松软的棉被和枕头， 应让您的小孩睡硬床	(85)
(三) 规则二：注意室温的调节	(91)
(四) 规则三：婴儿出生后一个月中，母亲应 尽量陪伴在身边	(93)
(五) 规则四：实行俯睡要尽早开始	(96)
(六) 规则五：照顾婴儿请勿过分担忧害怕、 失去自信	(98)
(七) 为了使宝宝更加美丽，请费心慎选尿布和 婴儿鞋	(99)
二、现在开始为时不晚	(102)
(一) 三岁前还来得及，请立刻实行俯睡	(102)
(二) 越早开始收效越大	(104)
(三) 骨骼已定形者，请注意立姿和走路 姿态	(107)
(四) 婴儿应做美容体操	(109)
(五) 婴儿美容体操	(111)
(六) 宝宝三个月前的体操	(113)
(七) 宝宝六个月前的体操	(119)
(八) 六——十二个月大宝的体操	(121)
(九) 周岁以上宝宝的体操	(124)

第四章 给妈妈们的忠告	(128)
一、做个精力充沛，充满魅力的孕妇.....	(128)
(一) 婴儿是妈妈的复制品	(128)
(二) 你的宝宝是经由选择而来吗?	(129)
(三) 做个自立的孕妇	(131)
(四) 做个美丽动人的孕妇	(134)
(五) 避免过胖	(136)
(六) 怀孕期间更需运动	(137)
(七) 别忘了自己是个女人	(139)
(八) 不要让胎儿左右你的一切	(140)
二、培育自立的孩子.....	(143)
(一) 无自立的父母，即无自立的孩子	(143)
(二) 不要将婴儿视为温室中的花朵，而应 给予适当的信赖	(146)
(三) 少抱孩子，多让他们创造自己的游戏 ...	(150)
(四) 婴儿人格的形成是需要借助语言的	(153)
(五) 孩子并不占有母亲的全部时间	(155)
(六) 育儿须知	(159)
 作者后记.....	 (163)

第一章

良好的睡姿可创造出未来的美人

一、骨骼的定型并非仅取决于遗传

(一) 祖母与亚妮及茱莉

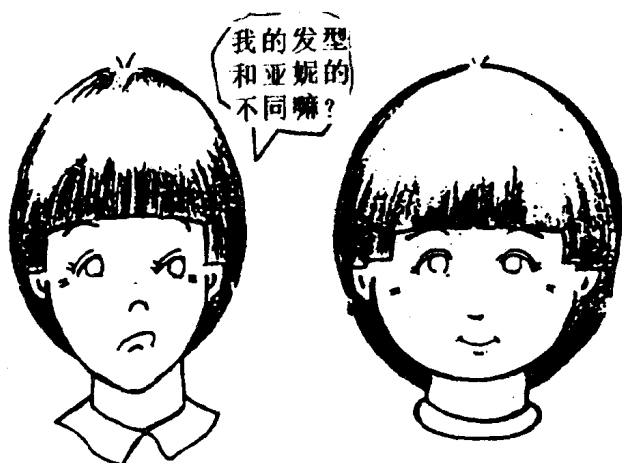
每当听到别人称赞我年轻美丽时，我心中总是雀跃不已。事实上，我已是个有了4个可爱外孙（女）的祖母了。4个外孙（女）中，亚妮及茱莉与我一起住在伦敦，她们就是本书后面例举的例子之一。亚妮和茱莉，都是为了方便英国朋友发音及记忆而取的绰号。亚妮是在一岁半时到伦敦的，而茱莉则是女儿与女婿俩在英国期间所生的，换句话说，她是

伦敦土生土长的婴儿。

在6年的英国生活中，我的头衔是家庭主妇。美容专家大关早苗的头衔索性就搁在了日本。但是，有一天，当我看见女儿因忙碌而分身乏术时，我竟不自觉地拿出剪刀，准备为亚妮剪头发。

不过，此时亚妮并不信任我的手艺，竟执意要其母亲为她剪发。逼不得已，我只好连哄带唬地告诉她：“你外祖母可是日本有名的美容师噢！”亚妮方才愿意让我剪发。

完成后的发型在亚妮的学校中获得很高的评价，大家一致认为她的发型不但漂亮而且可爱，而亚妮本人也十分喜爱。从此以后，……虽然我已回到日本，亚妮仍旧保持这种发型，而且感到十分满意。



出生于伦敦的茱莉

出生于日本的亚妮

其实这种发型主要的特点在于留海的变化。它是将留海作一两段式的重点修剪，这部分便是我最得意的杰作。此种发型若是从前面看的话，与从前的日本人的发型极为相似，然而其侧面重点式的剪法则更具新鲜感。如果从侧面观看，可看到露出耳朵，可避免玩耍时头发垂下的麻烦。总而言之，这种发型会让人觉得轻爽可爱，给人留下深刻的印象，这种发型非常适合任何圆脸型的东方小孩。你只要稍加练习即使是身为妈妈也能驾轻就熟地操作。

亚妮至今仍旧肯定这个经由她祖母之手所修剪出的发型，这大概是因为这种发型曾经在伦敦风靡一时的缘故吧！现在，我们家的浴室早已成为亚妮的专用美容室了。

还有一天，亚妮的妹妹茱莉突然说道：

“我也要剪成与亚妮一样的发型。”

听闻此言我才恍然大悟，原来我的小外孙女已经懂得爱漂亮了，她渴望拥有像她姐姐一样的发型。

在日本，我的专业是美容师。因此，此时能够握着剪刀轻轻松松地为茱莉修剪头发而不必花太多的时间。

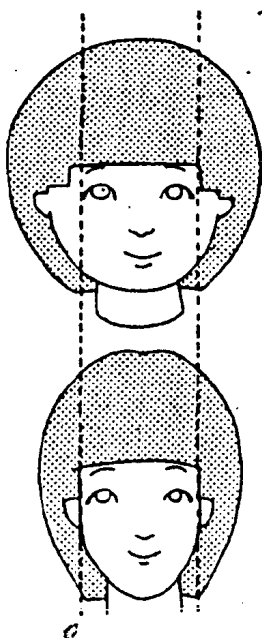
“好了！现在你的发型与亚妮是一模一样的了。”

但是，茱莉却指着侧面的留海，抗议说：

“不一样！我的发型与亚妮的不一样！这边不同嘛！”

就在此时，在伦敦也有同样的问题产生。亚妮所带来的同班同学露西噘着嘴向我抱怨说：

“我要妈妈帮我剪出像亚妮那样的发型，但却始终无法剪出同样的效果。”



虽然与亚妮剪的发型相同……

亚妮的脸颊圆，所以
侧面剪出的段落可以从正
面看到。

茉莉的脸颊瘦削，侧
面深陷，所以从侧面剪出
的段落便落在脸上

我仔细一瞧，她的侧面正好剪成两段式的留海，其方式如亚妮所剪的一样。

但是，欧美人的脸型较为瘦长，如果从正面看是看不到侧面留海的。因此，露西才会认为不相同。

茉莉的抗议和当天露西的抗议其原因是完全相同的。

(二) 茉莉的脸型及头型类似外国人

亚妮与茉莉虽然是亲姐妹，但给人的第一印象却截然不同，对于有张圆圆的如同洋娃娃脸的亚妮来说，茉莉拥有的却是一张细长而轮廓分明的脸。

因此，即使两人剪了同样的发型，但因为彼此的头型及脸型的不同，也是会产生不同的效果。只要您再仔细地比较看看，就可发现她们两个所剪的头型并没有任何不同之处。亚妮的头型就是所谓的“绝壁头”。她是使用枕头，而且经过母亲的悉心照顾所养育出来的婴儿。

而茉莉的后脑勺则呈圆型凸出状，十分令人喜爱，如此一来，她的侧面就较亚妮来得深陷，而显露出一张立体的脸型。

光是用剪刀所剪出的发型并不是取决于美容师的特别技艺，而是由“头型”来决定的。大多数东方人的头型都是扁平状的，所以当我们被要求去修剪出从伦敦当地直接引进的发型时，只好欲哭无泪地施展出各自的看家本领。

（三）出生于英国的茉莉采取的是“俯卧式养育法”

据女儿说，茉莉在刚出生还未剪断脐带时，医院护士就让她俯卧在女儿的腹部上。直到产后，茉莉仍旧喜爱俯卧在她的腹部上睡觉。她说道：

茉莉将她的小脸蛋紧紧地贴在我的腹部上睡觉，真是令我感慨万千……。

一个刚刚来到花花世界的婴儿就能知道母亲肌肤的温暖，真是不可思议。

心理学上针对这种现象也自有其一番说词：

“人类在出生时是具有记忆的，而这种记忆对于该人人格的形成具有极大的影响力。而所谓的‘诞生’就是婴儿自母亲的腹中来到外界，这个经验以婴儿来说是具有一定冲击性的事件。因此，他们往往在经过这种冲击之后就喜欢贴附在