

产后美容

瘦身

保健全书


罗鲜英主编

Chanhou
Meirong
Shoushen
BaojianQuanshu



Baby 妈妈最经典、最实用的保养之道!

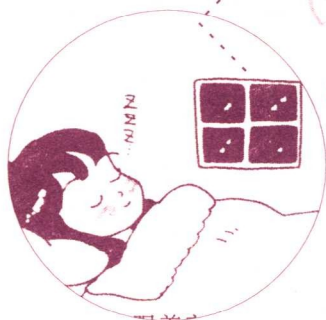
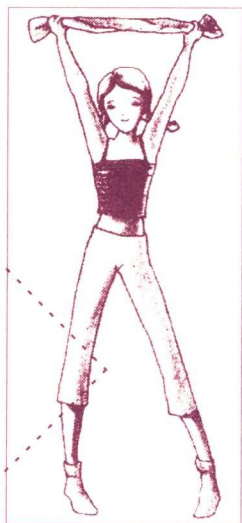
漂漂亮亮、风风光光地做妈妈!

 中国纺织出版社

产后美容瘦身 保健全书

罗鲜英 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国纺织出版社

内 容 提 要

生育对女性的身体影响很大,产后的女性在生理上会发生一系列的变化。由于产后女性身体内激素分泌的变化以及精神压力、产后调养不当等原因,新妈妈会遇到一系列的烦恼,诸如黄褐斑的出现、皱纹的增多、肤色的晦暗、头发的脱落、指甲的断裂及生育性肥胖等。

为了帮助爱美的新妈妈重新获得昔日的风采,本书从美容瘦身的角度出发,在参阅了国内外大量权威文献以及最新研究成果的基础上编成了此书,能让产后的女性轻轻松松告别烦恼,漂漂亮亮、风风光光地做妈妈。

图书在版编目(CIP)数据

产后美容瘦身保健全书/罗鲜英主编. —北京:中国纺织出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4065 - 3

I. 产… II. 罗… III. ①产妇 - 美容 - 基本知识 ②产妇 - 减肥 - 基本知识 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第116060号

责任编辑:李秀英 特约编辑:冯晓玲 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:11

字数:228千字 定价:22.00元

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4065 - 3/TS · 2272

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



◎养颜护肤，让皮肤重新滑起来

女性在产后皮肤往往会变得黯淡、枯黄，甚至会出现皱纹、斑点。正确的护理、饮食调整以及护肤品的科学使用能使皮肤重新润泽白皙，光滑如绸缎。

◎综合修护秘诀

生育对女性身体的许多部位都会造成很大影响，产后科学地护理可以让新妈妈的颈部、嘴唇、手部等都得到很好的修复，使其变得更加美丽。

◎让眼部焕发光彩

眼睛是心灵的窗户，也是美容的关键。产后眼部容易出现皱纹、黑眼圈、眼袋及雀斑等问题。学会明目养目的方法，掌握眼睛的修饰技巧，可以让眼部焕发动人光彩。

◎护乳与丰胸

产后女性更要懂得护理乳房，掌握正确的护乳方法，避免乳房疾病。产后一段时间是乳房发育的“第二春”，新妈妈一定要抓住这个大好机会，运用各种方法丰乳美乳。

◎新妈妈健腰美腹

产后女性腰部和腹部的脂肪活性强，且腰腹部变胖多是因为单个脂肪体积的增加而不是脂肪个数的增多，所以，掌握和运用科学的方法护理和锻炼，不久就可以恢复原本的细腰平腹。

◎美臂美腿

产后女性臂部、腿部和臀部囤积的脂肪相对来说比较顽固，不容易减掉，必须坚持运动与饮食调节相结合的原则，还要掌握一些美体技巧，多“管”齐下，见效才会较快。

◎美发护发

产后女性的头发往往会干枯、无光泽，有的甚至会出现分叉、头屑、脱落等一系列问题，产后女性掌握科学的护发方法，根据自身的状况进行护理和选择发型，对秀发恢复生机十分重要。

◎饮食与进补

产后女性的饮食营养，一方面要保证乳母自身和哺乳的需要，另一方面要适当控制，避免摄入过量而导致肥胖。科学的饮食不仅能治疗产后疾病，而且能起到美容养颜的功效。

编委会

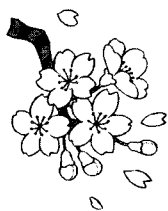
主编：罗鲜英

编委：邱丽萍 苟君厉 赵建
张永生 张焱 何时宇
钟先军 陈坚 李伟军
余琳 汪琳 刘立焕
杨金刚 徐大为 吕火明

亲亲宝贝系列丛书

怀孕知识百科	定价：23.80元
婴幼儿喂养百科	定价：23.80元
实用育儿百科	定价：23.80元
婴幼儿智力开发	定价：23.80元
养胎保胎育儿	定价：23.80元

责任编辑：李秀英
特约编辑：冯晓玲
装帧设计：宋双成



前言

产后身体的恢复一直是新妈妈们关心的话题。每个女人怀孕生子之后，身体变化都非常明显。很多生过孩子的妈妈会发现，宝宝的来临虽然给自己的生活增添了许多色彩，但由于产后体内荷尔蒙和内分泌的变化，也会给爱美的新妈妈带来种种烦恼，比如肤色变得晦暗，皮肤毛孔变粗，痘痘和斑点在脸上安家落户，恼人的妊娠纹出现，指甲动不动就断裂，甚至头发也开始脱落等。新妈妈出现上述问题除了内分泌变化这个原因外，还有可能是精神压力以及睡眠受到影响造成的。另外，也不能排除坐月子时恶补过头的因素。特别是本身身体就比较燥热的新妈妈，如果进补不当，也会令身体内“火”气冲天，这样不仅会影响自己，甚至会通过奶水影响宝宝！新妈妈遇到这样的情况不需要太紧张，但也不容忽视。我们的观点是，越早调理越好！本书介绍了许多养颜护肤和产后修护的秘诀，让你漂漂亮亮、风风光光做妈妈！

许多女性生了孩子之后就莫名其妙地胖起来了，有些人的乳房也随之下垂，身体骨架尤其是骨盆部位被撑开。大多数人会体重超标，即使体重恢复标准，腹部、臀部、腰部及大腿等

特别容易堆积脂肪的部位也仍会有局部肥胖的困扰。产后女性体态变得臃肿，失去了孕前健美的风姿，从此告别苗条的体型和时髦的衣服，真让人心有不甘。造成这种现象的原因，主要是产后生活调理不当。如果产妇能从分娩后就开始主动采取多种有效方法进行调理，是可以使原来的体型得以恢复的。

产后妇女体重超出正常范围 20%，在医学上称为生育性肥胖。生育性肥胖不仅给许多爱美的新妈妈带来烦恼，而且对健康也有很大的影响。产后肥胖的新妈妈往往会出现食欲不振、四肢无力、生殖器官恢复缓慢，严重的甚至会出现尿失禁、子宫后倾或脱垂等问题。因此，积极预防生育性肥胖，选择合适的减肥方法，应引起新妈妈的重视。对新妈妈来讲，预防生育性肥胖一要合理膳食，二要积极运动。

本书介绍的产后瘦身保健知识针对性强，科学合理，可以帮助新妈妈锻炼身体相关部位的肌肉，使其结实有力，减掉多余脂肪，使其尽早恢复体型，甚至使体型变得更美。

愿本书能给你带来幸福和快乐。



目 录

养颜护肤，让皮肤重新“滑”起来

女性在产后皮肤往往会变得黯淡、枯黄，甚至会出现皱纹、斑点。正确的护理、饮食调整以及护肤品的科学使用能使皮肤重新润泽白皙，光滑如缎。

常见皮肤的性质	3
保养皮肤的关键——彻底清洁你的脸	4
用什么水洗脸最好	8
常用的有效洗脸法	10
走出美容护肤的误区	12
不同年龄肌肤修护建议	17
新妈妈四季养颜要点	19
按摩面部养颜	22
脸部肌肉运动让你更美丽	25
新妈妈如何保持健康的肌肤	28
新妈妈皮肤粗糙的原因	30
新妈妈如何修正肤色晦暗	32



给肌肤定时保养	35
如何才能使皮肤变白	37
去角质应注意的要点	39
不同部位和不同性质皮肤去角质的方法	42
使皮肤光滑如绸缎的四个方法	45
简易美容妙方	47
选择适合自己的面膜护肤	50
自制美容面膜	52
不同类型洁面护肤品的作用	54
产后如何涂出护肤品的最佳效果	56
浴液是美容佳品	57
产后巧用膳食防止皮肤皱纹	58
产后按摩除皱法	60
好习惯能预防和消除面部皱纹	62
产后黄褐斑出来了怎么办	64
产后怎样减轻或消除面部雀斑	67
产后去黑头的方法	69
新妈妈战“痘”秘诀	70
新妈妈如何防止皮肤过敏	75
产后排毒美白嫩肤法	78
产后控油养颜妙方	80
新妈妈养颜美食	82
产后如何根据自己皮肤的特点化妆	86



综合修护秘诀

生育对女性身体的许多部位都会造成很大影响，
产后科学地护理可以让新妈妈的颈部、嘴唇、手部等
都得到很好的修复，使其变得更加美丽。

新妈妈瘦脸的技巧	91
让你的嘴唇像花一样美	92
产后如何保护自己的牙齿	95
完美新妈妈要有完美的颈部	97
新妈妈护手秘诀	100
新妈妈巧防“富贵手”	101
如何保养指甲	102
愉快的沐浴让新妈妈更漂亮	103
产后睡眠美容 11 法	109



让眼部焕发光彩

眼睛是心灵的窗户，也是美容的关键。产后眼部
保养主要是解决眼部问题，如皱纹、黑眼圈、眼袋及
雀斑等。要学会明目、养目的方法，并掌握眼睛的修
饰技巧，让眼部焕发动人光彩。

产后防止流泪和眼睛疲劳	113
-------------------	-----



产后防止眼部皱纹增多	114
产后眼部防皱消皱按摩法	115
彻底告别“熊猫眼”	116
如何让眼球更美丽	118
消除戴眼镜在眼部留下的痕迹与治疗眼部雀斑	120
如何预防眼袋	121
明眸敷眼沐眼法	122
产后怎样营养和护理眼睛	124
新妈妈如何正确使用眼霜	127
产后眼部修饰技巧	131



护乳与丰胸

产后女性要懂得护理乳房，掌握正确的护乳方法，避免乳房疾病。产后一段时间是乳房发育的“第二春”，新妈妈一定要抓住这个大好机会，运用各种方法丰乳美乳。

产妇需了解的哺乳知识	139
哺乳常见问题解析	142
产后乳房护理	145
产后丰胸常识	148
丰胸健美操	151
丰满乳房按摩法	152



哺乳能使新妈妈胸部更丰满	154
乳房小应用哪些食物调治	155
能增强胸部弹性的体操	157
产后矫正乳房下垂的按摩法	158
女性乳头凹陷如何矫正	159
美乳从穿好内衣开始	160
产妇综合美乳法	162



新妈妈健腰美腹

产后女性腰部和腹部的脂肪活性强，且腰腹部变胖多是因为单个脂肪体积的增加，而不是脂肪个数的增多，所以只要掌握和运用科学的方法护理和锻炼，不久就可以恢复原本的细腰平腹。

产后腹部的变化	167
新妈妈可绑腹带调整体型	168
产后如何使用腹带与束裤	169
产后如何增强腹部肌肉的强度	170
产后如何减少妊娠纹	172
剖腹产疤痕应该怎样护理	174
产后增加腹斜肌的力量	175
芭蕾腹肌练习法	177
产后 60 天后的腹部运动方案	178



新妈妈瘦腹“随身练”	180
产后平坦腹部小秘诀	182
四种茶让新妈妈成为“小腹婆”	184
产后腰部减肥简易妙法	186
产后腰部保健法	187
产后42天内的腰腹轻柔运动	189
细腰收腹，美化身体曲线	191
产后饮食减肥瘦腰腹法	193



美臂、美腿与美臀

产后女性臂部、腿部和臀部囤积的脂肪相对来说比较顽固，不容易“减掉”，为此必须坚持持之以恒地运动与饮食调节相结合的原则，还要掌握一些美体技巧，多“管”齐下，见效才会较快。

产后如何让臂部结实有力	203
产后美臂简易妙法	205
产后臂部减肥操	207
绳操帮新妈妈塑造纤细双臂	209
产后双腿减肥健美运动	210
产后怎样散步才能有效瘦腿	212
消除腿部浮肿操	213
产后去水肿美腿综合法	214



腿部匀称修长健美操	216
纠正五种导致腿型变丑的走姿	219
产后简易美腿法	220
产后美腿饮食	222
纤细脚踝简易法	224
新妈妈如何做丰满臀部健美操	225
产后臀部减肥操	226
与下垂的臀部说再见	228
新妈妈简易美臀法	230



美发护发

产后女性的头发往往会于枯、无光泽，有的甚至会出现分叉、头屑、脱落等一系列问题，因此产后女性掌握科学的护发方法十分重要。产后女性学会识别发质，根据自身的状况进行护理和选择发型，就能让自己的秀发恢复生机。

什么样的头发才够健康	235
识别发质，学会护理	236
不同发质如何润发	237
不同发质如何护发	239
走出美发误区，学会正确保养	240
不同季节的护发准则	245



深层养护，激活秀发生命	246
产后如何让头发乌黑飘逸	248
梳头有利养护头发	252
发型美的标准和要求是什么	254
设计一个好发型让头发更美丽	256
不同类型头发的发型选择法	259
如何让稀少、细软的头发飞扬起来	260
烫发的注意事项	263
产后头发润泽按摩法	265
头发健美营养法	267
产后脱发的对策	269
精心护发，远离“雪花”	271
如何防治头发早白	274
美发药膳	277



饮食与进补

产后女性的饮食营养至关重要，饮食一方面要保证乳母自身和哺乳的需要；另一方面要适当控制，避免摄入过量而导致肥胖。科学的饮食不仅能治疗产后疾病，而且能起到美容养颜的功效。

目

录
M
U
C

月子里的饮食安排	285
月子里饮食宜忌	287

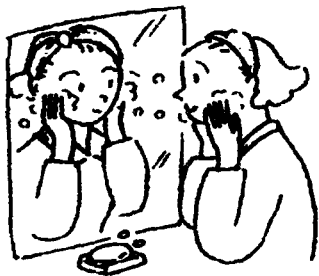
8



产褥期的合理膳食	289
乳母的营养需要	291
产妇合理安排饮食应注意什么	296
产后应特别注意补充钙和铁	298
新妈妈需要什么样的脂肪	299
均衡饮食与产后瘦身	300
不同身材的饮食减肥法	302
产后食疗, 告别恼人疾病	304
酸碱平衡有利产后女性健康	315
产后补水美肤健身术	317
产后喝点葡萄酒利于身材恢复	323
产后别用人参进补	324
哪些蔬菜有健美作用	325
能抗衰老的食物	327
饮食消除疲劳法	332
饮食习惯与健美有什么关系	333
参考文献	337

第一章

养颜护肤，让皮肤重新「滑」起来



女性在产后皮肤往往会变得黯淡、枯黄，甚至会出现皱纹、斑点。正确的护理、饮食调整以及护肤品的科学使用能使皮肤重新润泽白皙，光滑如缎。