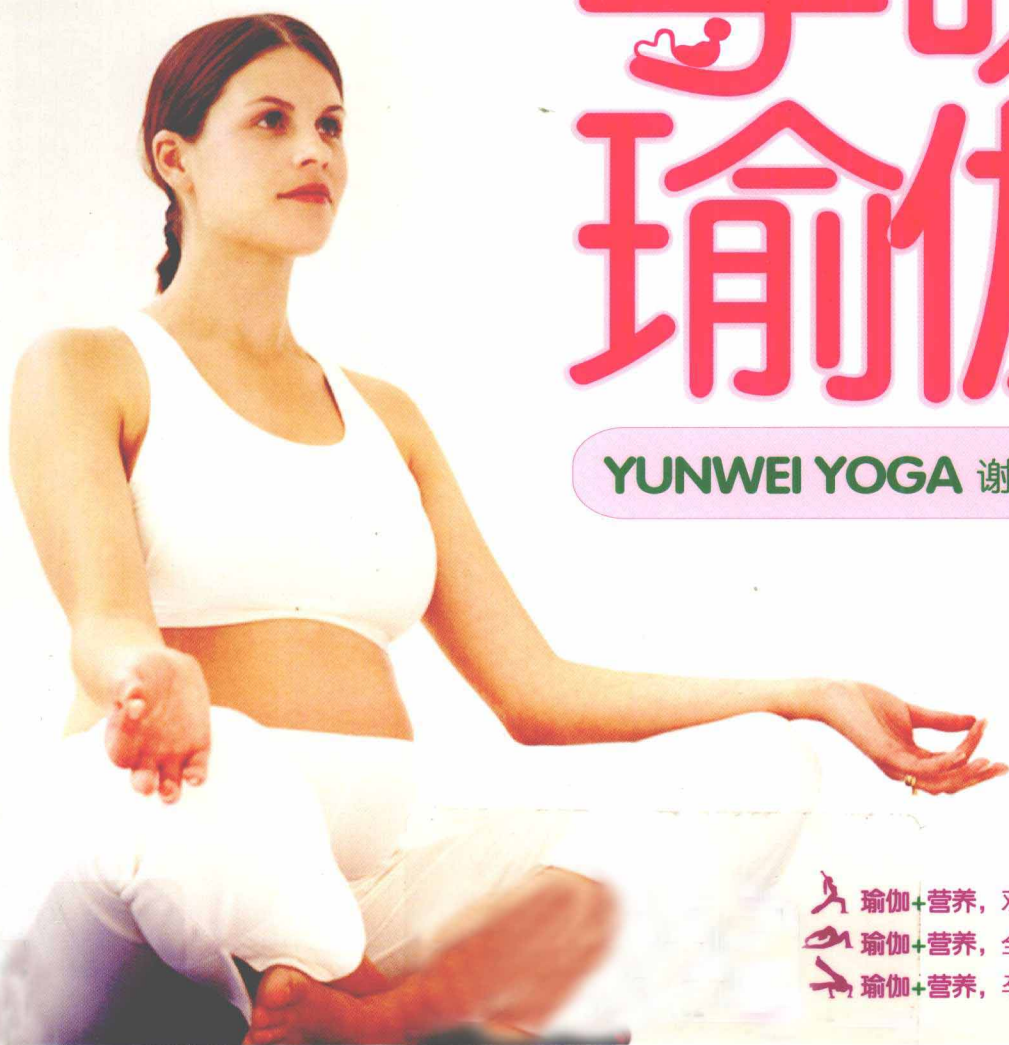


孕味瑜伽

YUNWEI YOGA 谢波 Laviny © 著



- 瑜伽+营养, 双重修养孕味妈妈
- 瑜伽+营养, 全程指导孕味妈妈
- 瑜伽+营养, 孕妇必备的“软实力”

大陆牛尔亲身教授孕期瑜伽

♥ 百万网友翘首期盼 ♥

打造最完美的孕味妈妈

团结出版社



天涯论坛
强势推荐

孕味 瑜伽

团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕味瑜伽 / 谢波著. -- 北京 : 团结出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5126-0716-3

I. ①孕… II. ①谢… III. ①孕妇—瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第248531号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 85113694 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社) 65228880@163.com (投稿)

65133603@163.com (购书)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市东方印刷有限公司

装 订: 三河市中门辛装订厂

开 本: 170×240 毫米 1/16

印 张: 11.5

字 数: 100千字

印 数: 6000

版 次: 2012年 1 月 第1版

印 次: 2012年 1 月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-0716-3/R. 36

定 价: 38.00元

(版权所有, 盗版必究)

>> 目录 Contents

01 | 前言：怀孕，让女人的幸福多一味

I / 美丽第一味

06 | 营养+瑜伽，双重修养孕味妈妈

II / 身体第二味

了解我们的身体

——妈妈的身体决定宝宝的一生

- 012 | ① 为什么妈妈的身体如此重要？
- 015 | ② 生宝宝是不是一定要付出高昂代价？
- 017 | ③ 妈妈需要的先知
- 028 | ④ 计划怀孕，你应该了解的身体语言
- 033 | ⑤ 意外怀孕，你也应该做到……



III / 孕期第三味

感受妊娠的每一刻

——计划准妈妈们的幸福味

- 048 | ① 孕前排毒与调补——先排毒后调补
- 075 | ② 孕前体能预备——孕前瑜伽
- 090 | ③ 孕前营养储备——膳食与营养计划
- 111 | ④ 孕中体能支援——孕中瑜伽
- 133 | ⑤ 孕中营养补给——膳食与营养计划
- 146 | ⑥ 孕末分娩助力——孕晚调息
- 151 | ⑦ 孕末营养储积蓄——膳食与营养计划

154 | 为关爱自己的每一时刻

——意外准妈妈的培养计划

篇首语：感谢你的勇气

- 155 | ① 孕中营养温补——膳食与营养计划
- 158 | ② 孕中体能修补——孕中瑜伽

>> 目录 Contents

- | | | |
|-----|---|-----------------|
| 162 | 3 | 孕末营养储备——膳食与营养计划 |
| 163 | 4 | 孕末情绪休憩——孕晚调息 |

IV / 幸福最美味

——妈妈与宝宝的身心之灵

- | | | |
|-----|---|-----------|
| 168 | 1 | 分娩后，好好坐月子 |
| 172 | 2 | 优质健康的家庭养成 |

V / 篇尾：从未停滞的幸福

VI / 营养师为你推荐智慧宝宝书



前言

怀孕，让女人的幸福多一味



我记得与母亲在一起的时候，我们常常会聊起关于我出生的事情：我是在几点几分在哪里出生，我出生的时候几斤几两重等。母亲与我说这些的时候，她是记忆犹新的。在她数十年来经历过的快乐和悲伤中，我确定这是她最快乐的记忆之一。因为聆听的时候，我们都很快乐。

在开篇中说这些，并不是为了告诉你我与我母亲的关系。我相信拿起这本书的你，有着与我母亲怀孕时相同的幸福感——无论你是一个已经怀孕或是计划怀孕的准妈妈。女人一生中的幸福，除了爱情的承诺、伴侣的关怀或是天长地久的守候，还有一种难以言表的幸福。这种幸福是别人所无法替代你去感知的，是长久而真实的，它就是怀孕。怀孕赋予了女人独有的幸福感，你可以如此亲切的感知到生命在腹中的萌动——这个生命在没有出生前，与外界的一切感知都只属于你。这个幼小的生命在你的身体中不断的成长，似乎蕴藏着无限的可能，继承了你的勇气和美丽，而同时他也赋予你此时最美丽而光辉的容颜。

为了这一切，你开始前所未有的关心自己的身体，希望自己的身体以尽可能最完美的状态去给予宝宝先天的优越；你开始关心自己应该吃什么、怎么吃更能同时满足你的身体和宝宝的发育；可是你又怕吃太多，在分娩后无法恢复体态。我们有时候担心太多，变得慌张和匆忙，而这里又有如此多的讯息杂乱纷陈，让我们摸不清方向。所以，我想问你：

80、90代的新生妈妈，你准备好了吗？

你是否已经为孕育这个崭新的生命做好一切的准备？我希望你已经为你的宝宝准备好一切你可以做到的，并将在以后付出你所有的心血来关爱他们。

所以，我知道你可能已经看过许多关于如何成为一个优秀孕妇和卓越母亲的书籍，你按时做孕检，听从每次孕检报告后医师给你的建议：什么时候服用叶酸、什么时候补

充矿物质、什么时候多喝牛奶、多吃鸡蛋……

嗯，或许你知道在孕中期的时候，我们每天需要摄取至少1000毫克的钙，但是你是否知道牛奶并不只是钙的唯一来源？即使是孕妇，每天的奶制品摄入量也最好不要超过1升？因为通过大量的跟踪调查显示，长期超量摄取奶制品的女性产后血脂血糖更易偏高，并且她们的宝宝更易出现过敏反应，成年后患糖尿病的几率也更高。这是不是你所不知的事情？

你也常听说：分娩会耗费女人大量的气血，而妊娠及产后是弥补这些耗费的重要阶段。没有良好的准备和补养，就会大大减少女人的寿命！于是现在出现了许多关于孕妇前期营养补充、身体调理的书籍，多以补品、药方、食方为主。那么你是否又知道，暂且不论要望闻问切，就算是体质也要分寒、凉、热、温，不能随意进补呢？

事实上，我们平时所说孕妇需要调补身体，并不只是吃补品这么简单。每个人的先天体质决定了所选取食物的属性，尤其对于药食同源的方子，更应该慎之又慎。你是否还知道，孕前的调养应该先排毒，其后再滋补？是否知道这样才可以避免孕后出现的一系列体型、生理变化，可以更好的恢复体能？

这些是许多书中不会告诉你的道理。因为他们知道，这些补品、药食同源的方子并不会给你短期内造成明显的不良影响，而你又相信孕妇需要从开始补身子一直补到产后的说法。所以，我希望你耐心读完这本书。你所可以支配的、唯一、可贵的身体而积极努力。

我们感激这一次经历的到来。在百味陈杂的人生中，这一味的幸福是如此的真实而漫长。它让我们感受生命的酝酿，并对我们的母亲而感恩终生。





A decorative title box with a red background and a white ornate border. Inside the box is a green shield-like shape with a white crown icon at the top. The text is written in black Chinese characters.

第一章 美丽第一味



营养+瑜伽，双重修养孕味妈妈

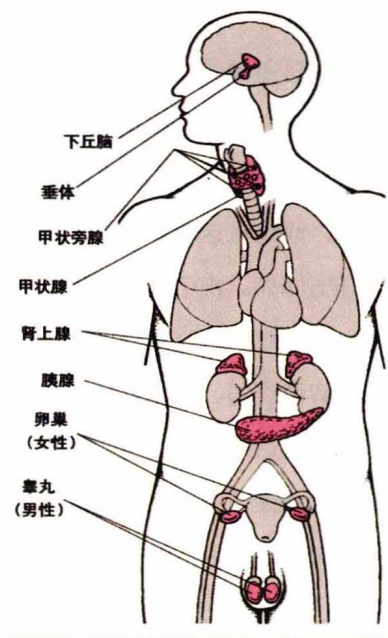
想在怀孕期更有女人味、更美丽？亲爱的，我懂你！

女人一生中最美好的希望之一就是：怀上宝宝和生完宝宝以后都是一个美丽的妈妈，而不会因为怀孕身体走形，如果还想成为人群里瞩目的焦点，那简直难上加难——对不懂营养和瑜伽的你，可能真的难于上青天。不过我却不认为这是什么难事。只要你早作准备、聪明伶俐，以知识的力量和身体力行的精神，这一切都可实现。我没有在安慰你！在国内外关于妊娠女性的营养和运动对母体及胎儿的健康调查中：妊娠期注重营养均衡和膳食调配的准妈妈，如果又有适当又适量的运动，那么她们的体重增加始终可以控制在健康的标准内——这点非常重要。标准范围内的体重增加不仅让你的体态变化更优雅而不是臃肿，还会让你在分娩后体重恢复更快，形态恢复更迅速！

所以，我建议你选择专业营养和孕产瑜伽来帮助你达到这个宏伟的心愿。事实上，我们建议膳食、营养和瑜伽在计划怀孕前就开始进行。在多年的积累经验中，一些与孕产有关的案例总会提醒我们：在医学上被认为怀孕几率很低的夫妻，本在练习瑜伽以求健康的期望下，怀孕并生下了健康的宝宝。而这些案例并非少数！它为何能够提高受孕的几率？这与瑜伽体式对内分泌系统的改善有关。你是否了解内分泌系统的作用呢？当大多数人看到内分泌系统的时候首先会想到的一个词就是“激素”或者是“荷尔蒙”。其实人体的许多生理过程都在你不知不觉中受到内分泌系统的调控，例如最常见的睡眠，受到松果体分泌的“褪黑素”影响。内分泌系统实际上是可以产生激素的多种腺体的总称，这些腺体对于维持人体的正常生理功能是必需、不可缺少的！它们可以直接向血液中释放激素，而不需进行其他形式的转换，所以激素可以迅速被血液输送到全身的各个器官和组织中去，发挥作用。

内分泌系统最重要的腺体有：脑垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、胰岛、肾上腺和性腺。它们各司其职，分布于全身不同的位置：脑垂体和松果体位于脑部，甲状腺和

甲状腺位于颈部，胰岛和肾上腺位于上腹部，性腺则位于骨盆附近。膳食中的营养素是这些腺体激素的前体，当这些营养素缺乏时就会造成激素水平的下降，同时，内分泌系统还受年龄和运动的影响。一些有益的运动促进、调节内分泌系统各个腺体的循环，发挥修复和强化作用，可以让人体的自我调节机制以及应对外界压力的抗压力提高——这很多时候与炎症反应相关。而炎症反应在现在的许多研究中被认为是慢性疾病的根源之一，与心脏病等相关。当内分泌系统正常而活跃，那么身体的循环功能则健康，神经系统平衡协调可以有效的帮助机体在兴奋与松弛时发挥作用。从某种程度而言，一些医学专家和营养专家认为内分泌系统是改变人类寿命的关键，是有迹可循的。



除此之外，对女人们最重要的就是：内分泌系统还与皮肤、体态相关。人体脂肪的调节、代谢受到激素水平的影响，而皮肤的皮脂更新和油脂分泌同样也受到内分泌系统的影响，当内分泌系统健康时，女人无论是精神状态还是身姿面容都焕发出护肤品所无法赋予的魅力——这是毋庸置疑的。而对内分泌系统可以起到改善作用的，除了外源性的激素疗法（一种需要严格的执照医生和丰富的经验前抗衰老疗法，并未获得广泛认证和应用的医学技术）之外，自身的内分泌调节（更安全、自发调节而无副作用的主动疗法）则是在成年后主要通过膳食补充和运动来提升——这有些类似于恢复人体机能一样，我们认为这是更适合平凡人群，也更负责的方式。所以在许多关于“护肤”和“美丽”的谈论中，我们一直坚持这种“自我”的理念。这并不是为了鼓噪更多的人来练习瑜伽，而是让更多的女行们能够为自己的美丽而主动担负起责任和义务来，你其实不需要借助他人让自己更美丽！

说到对内分泌起调节作用的瑜伽运动，它除了对肌肉和骨骼的后天协调练习外，还

会通过拉伸、扭转和弯曲，去强化身体器官的血液循环、促进新陈代谢。当血液循环加快，中医所说的“通则不痛”的原理就发挥了作用：内分泌系统中的腺体会强化释放激素，来提升身体的机能——当然包括与生育相关的器官、体内营养素利用率更高——这可以让器官得到更多的营养来转化为体内的津液。津液由膳食中的谷物经消化成为精微而成，通过输送遍布全身以润养组织器官，而代谢的废物也以津液的方式通过尿道、皮肤排出体外。由于长期的缺乏运动、身体机能衰退，津液的输送和代谢趋于迟钝，会引起许多健康问题。浅表的表现如小便不畅、骨关节问题、皮肤干燥暗哑等，内在病症则常为脾胃虚弱、肝肾两虚、血亏等。所以我们认为适当的运动对于津液的在体内的运输是极为有益的，当营养到达器官，那么器官才可以强健。运动时体内代谢以有氧代谢为主的运动往往可以促进心脏的泵血能力，它对全身肌肉的练习可以起到卓越的促进津液行运的辅助作用。

对于计划怀孕的夫妻，我们常常建议在改善生活习惯、调节饮食以增加健康受孕几率的情况下，选择适当、适量的运动：适当指易于全身机能提高而非无氧的肌肉练习，它应是强化内分泌及免疫系统，改善、促进血液循环的运动；适量则是在身体可承受的范围内，有益提高心肺功能，对身体损害较低的运动量。而兼具以上特点并适应于夫妻同时练习，帮助建立、促进夫妻间情感交流，具有有氧运动特点的练习，瑜伽就是最完美的结合了。在一些研究中发现，瑜伽对于内分泌系统的改善是其他运动所不可比拟的。

“怀孕并非女性一个人的事情！”这已是一个被人们广为认可的观点。对于健康妊娠，男性同样担负着不可或缺的责任。瑜伽的体式、调息对改善男性内分泌系统、强化身体机能及改善体质也有非常明显的效果。与生育相关的男性生殖与内分泌系统往往对宝宝的先天健康起到决定性作用，所以对计划妊娠的夫妻，医师常常建议丈夫戒除不良的生活习惯、戒除烟酒和药物，此外就是良好的膳食和运动——这将在后面的内容中谈及。许多有益的营养素可以帮助提升男性精子的活力和质量，对于更愉悦的受孕起到辅助作用。许多富含锌、叶酸、维他命E、维他命C等营养素的、对提高男性生育能力的有益食物也会出现在许多生育手册上。健康膳食从来就不是一个可以具有性别歧视的词

语——它对于男性和女性在任何时候，尤其是生育期都尤其重要；运动则可以帮助男性提升免疫系统和内分泌系统的水平，当男性的身体可以更好的抵御感染和病毒细菌的威胁时，那么使女性健康怀孕的比例则大大提高。许多医师也认为，男性心脏功能的强健与性生活的协调起到相辅相成的作用。当进入计划妊娠期，双方强健的心脏将为完美受孕奠定基础。

最后我想说的是，在分娩前后，你的膳食和运动将为你的分娩和恢复绝对奠定坚实的基础。就像你对童年的记忆一样，你的身体对体型也同样具有最佳记忆。整个妊娠期的合理、用心膳食和规律运动，除了可以减少你的分娩痛苦外，还可以让你的身体在分娩后比其他妈妈更快速的恢复——甚至恢复的程度比以前更好！这是因为你的身体无论在妊娠的任何时期，都接受着运动为身体带来的调节、塑造，让它可以在产后身体修复的关键时期起到强大的“恢复记忆”功能。没有任何运动可以像瑜伽一样，以不同的内容、方式贯穿、辅助准妈妈的身体了。它是在你身体不断变化的过程中不断更新着练习的内容，为你身体当时的状况及下一步可能发生的状况做准备——这简直是一种聪明而主动的练习，会让你受益匪浅！

现在，还有什么理由不开始我们对美丽怀孕的预备工作？作为新生代的你，绝对可以坚信在孕育一个完美宝宝的同时，你也可以成为一个美丽孕味妈妈！这不仅是你的骄傲，更是这个宝宝的骄傲——你的聪明睿智绝对让你的宝宝具有同样的优秀智慧！

在了解这些内容前，让我们先了解一下，对于妊娠而言什么最重要！







第二章 身体第二味



了解我们的身体
——妈妈的身体决定宝宝的一生