

创造21世纪的美人

育儿法



中国集邮出版社

创造21世纪的美人

——育 儿 法

〔日〕 大关早苗 著

黄丽容 译

中国集邮出版社

责任编辑：邹士平

创造 21 世纪的美人

中国集邮出版社出版

(北京市东长安街27号)

新华书店北京发行所发行

北京商学院印刷厂印刷

字数：106千字 开本：787×1092 1/32 印张：4.75

1988年12月北京第1版 1988年12月北京第1次印刷

印数：1—11 000

ISBN7-80048-023-2/Z·015 定价：1.95元

目 录

序 言

玲珑有致的身材奠基于婴儿时期..... (1)

第一章

良好的睡姿创造出未来的美人..... (7)

1. 骨骼的定型并非仅取决于遗传而已..... (9)

2. 俯卧式睡姿是关键所在..... (16)

3. 创造21世纪美人的条件..... (27)

第二章

效果惊人的“俯睡”..... (41)

1. 改变婴儿身材的方法..... (43)

2. 培养其自立精神与战斗力..... (69)

第三章

如何使您的宝宝更美丽..... (77)

1. 实行俯睡五项原则…………… (79)
2. 现在开始为时不晚…………… (94)
3. 婴儿的美容体操…………… (99)

第四章

- 给妈妈的讯息 …………… (115)
1. 做个精神充沛、充满魅力的孕妇…………… (117)
 2. 培育自立的孩子…………… (130)
- 后 记 …………… (145)

序 言

玲珑有致的身材奠基于婴儿时期

在此书中，笔者（大关早苗）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”，以饕读者。此种学说在欧美的大多数国家十分盛行，普遍受到大众的欢迎与效法。

直到现在，当时的情景仍盘旋脑海，无法抹灭。那是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像是十分困扰一般，仅是张大着眼睛而无从回答。因为对他们而言，婴儿采取俯卧式的睡姿是相当普通的一个常识，所以当他们被问及何故时，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？”一般，令人无从回答。

之后，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，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，脸庞呈现出悠然自得等境界。

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，说道：

“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，很容易使婴儿窒息。”

这究竟是怎样一回事？难道仅仅因彼此生活习惯的不同吗？

当笔者逐渐了解俯卧式睡姿的优点时，就更加无法满足于那么虚浮的解释，笔者以30年的心血，进行改善东方女性的脸形，头型及比例仍无法有所收获。如今，随着俯卧式睡姿的发现，这些问题都将迎刃而解，不禁令人欣喜异常。

于是，之后的5年之间，笔者就像发狂似地埋首研究这个问题。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”——笔者对此深信不疑。

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，在笔者孤军奋斗的期间，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，令笔者更加坚定自己的信念。所以，特别在此加以介绍。

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：

您所主张的婴儿的头形与睡姿具有极为密切的相关性一事是相当有趣的论调。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，阻塞咽道或吸进肺部，敝人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，将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怪异。

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UCLA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之来函：

“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，当我偶然地在火车中见到一位后脑扁平的人时，我不禁想道，“噢，难道还有人与K君一样有个扁平头吗？”当我走进一看，果真是K君。这就是婴儿时期的特征一直持续至

成人一个最好的例证。

我在美国以病理学专门医生的身份从事研究，达20年之久。在这其间，我也埋首于骨头及关节的病理调查及研究，但是却未曾特别以科学化，系统化的方法来研究小孩的筋肉发达度及头盖形成的关连性。不过，在此我要说明的是：在我交往的日裔美人及其后代中，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，而且其头部及胸部的筋肉也较发达。我们姑且不论圆而扁平的头型及后脑勺凸出的头型之美丑问题，而仅针对筋肉的早期发达而言，其在婴儿的发育上是深具意义的。

当然，我们家的两个小孩也是采取俯卧式睡姿。他们虽然具有日本血统，但却与美国的小孩的头型一模一样。今后，我们有必要将婴儿的头盖形成及筋肉发育的形成依据人种，作一系统化的比较调查。”

庭山女士也给予我们忠肯的建议。她是位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。此种睡法的确可收到相当大的效果，诸如：婴儿吐奶时，不会因吸入而窒息，头形优美、以及婴儿往往会尽力仰起头，以致头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名其妙，而无从回答。”

笔者并不是一味地推崇欧美人的头型、脸型及身材。但根据笔者长期的美容师经验及居住外国的生活经验，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。如果能修正其骨骼，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、玲珑有致的身材、以及强烈的独立性……这将是新时代的东方人！

自仰睡至俯睡，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、头型及身材并不是取决于遗传的，它可以经过骨骼的改良而达到完美的境界。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

第 一 章

良好的睡姿创造出未来的美人

1. 骨骼的定型并非仅取决于遗传而已

祖父母美容院中的亚妮及茉莉

每当听到别人称赞我年轻美丽时，心中总是雀跃不已。事实上，我是个拥有四个可爱外孙的祖父母了。四个外孙中，亚妮及茉莉与我一起住在伦敦，她们就是此后这本书中所提的例子之一。亚妮是在一岁半时来到伦敦，而茉莉则是女儿与女婿俩停留英国期间所计划生育的婴儿，换言之，她是伦敦土生土长的婴儿。

某日，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。迫不得已，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！”，亚妮方才愿意让我理发。

完成后的发型在亚妮的学校中获得很好的评语，大家一致认为该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。

这种发型主要的重点在于刘海的变化。它是将刘海作一两段式的重点修剪，这部份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，而其侧面重点式的剪法则更具新鲜感。如果从侧面观看，可看到耳朵露出，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，留下深刻的印象，是非常适合任何圆型的东方小孩。只要稍加练习即使是身为妈妈的各位也可驾轻就熟操作。

亚妮至今仍旧肯定这个经由她祖母的手所修剪出的发型，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。

某日，亚妮的妹妹茱莉突然说道：

“我也要剪成与亚妮一样的发型。”

闻言我才恍然大悟，原来我的小外孙女已经懂得爱漂亮，她渴望拥有像她姊姊的发型了。

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费太多时间。

“好了！现在你的发型与亚妮是一模一样的了。”

但是，茱莉却接着侧面的留海，抗议着说道：

“不一样啦！我的发型与亚妮不同！这边不同嘛！”

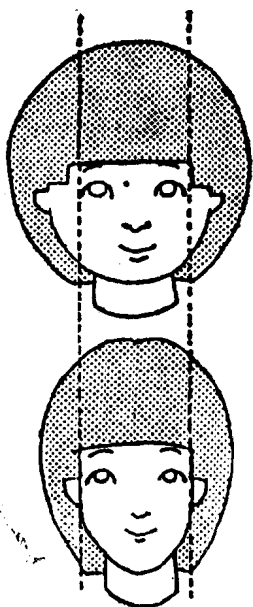
就在此时，在伦敦也有同样的问题产生。亚妮所带来的同班同学露西嘟着嘴向我抱怨，说道：

“我要妈妈帮我修剪出像亚妮那样的发型。但却始终无法剪出同样的发型。”

我仔细一瞧，她的侧面正好剪成两段式的刘海，就如亚妮所剪的一样。

但是，欧美人的脸型较为瘦长，如果从正面看是看不到侧面的刘海。因此，当事人才会认为不相同。

茱莉的抗议和当天露西的抗议是完全相同的。



虽然与亚妮剪的发型相同……

因亚妮的脸颊圆滚膨胀，
所以侧面所剪出的段落可
自正面看到。

因茉莉的脸颊瘦削，侧面
深凹，所以侧面所剪出的
段落便落在侧脸上。

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。对于有张圆而如洋娃娃脸的亚妮而言，茉莉拥有一张细长而轮廓分明的脸。

因此，即使是两人剪同样的发型，但因为彼此的头型及脸型的不同，是会产生不一样效果的。只要您再仔细地比较看看，就可发现她们两个所剪的发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，且经过女儿的悉心照顾所养育出的婴儿。

而茉莉的后脑勺则呈圆型凸出貌，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。而大多数东方人的头型都是扁平状，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。

出生于英国的茱莉是采取“俯卧式养育法”

据女儿说，茱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，茱莉仍旧喜爱俯卧在她的腹部上睡觉。她说道：

茱莉将她的小脸蛋紧紧地贴在我的腹部上睡觉，真是令我不胜感慨……。

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有一番说词：

“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量。而所谓的“诞生”就是婴儿自母亲的腹中来到外界，这个经验对婴儿而言是相当具冲击性及辛苦的一件事。因此，他们往往在经过这个打击之后就喜欢贴付在妈妈的腹上，俯卧而眠以寻求一个最安全的休息场所。在这种情况下，婴儿也能借着肌肤的接触与妈妈做一心灵的沟通……。”当我听到这种论调，不自觉地在我心中涌现出一股暖流。

然而，不久之后，逐渐成长，身体裹着棉布毛巾的茱莉就转到新生儿育婴室去了。当我身体康复后，到新生儿育婴