

坐好月子

中医妇科权威
林君玉 著

安胎

1

顺产

2

泌乳

3

调养

4

丰胸

5

瘦身

6

体质大改造

7

集结中医及现代临床经验传授健康新法，

帮你把先天不足的一次通通补回来，

无论是自然产或剖宫产，都能帮你补得水水当当！

丰胸、瘦腰、翘臀、细腿、变身魔鬼S曲线！



“HOLD 住脱胎换骨的黄金时机，
请提前1个月准备黑豆酒！”

本书5大特色：

- ★**独家！** 30年资深女中医师传授坐月子圣品——黑豆酒的做法。
- ★**权威！** 依据《妇人良方》、《叶天士女科》等古中医典籍的现代坐月子方法！
- ★**贴心！** 4周美味健康饮食提案 + 产后瘦身茶饮，肥胖、老化 OUT！
- ★**完美！** 产前产后疑难杂症大解析 + 现代科学做法，月子后遗症 OUT！
- ★**有效！** 床上简易伸展操 + 加强版局部减肥瑜伽，初老现象全 OUT！

关键全书

中医妇科权威
林君玉 著



图书在版编目 (CIP) 数据

坐好月子关键全书 / 林君玉著.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.9

(健康帮手系列)

ISBN 978-7-5352-6894-5

I. ①坐… II. ①林… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 169655 号

本书原著作名为: 《坐好月子关键全书》中文简体出版权由台湾文经出版社有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 刘虹 曾 菡

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

787×1092 1/16

10印张

290 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

- 推荐序1 坐好月子，过好日子 002
 推荐序2 当代中医的坐月子经典 003
 自序 产后正确调养，做个漂亮妈咪 004

PART 1

难得的长假， 好好调理身体

- 【准备篇1】坐好月子，一辈子幸福 011
 【准备篇2】掌握阶段性、功能性原则，
进补又瘦身 016
 【准备篇3】哺喂母乳，让妈妈瘦身、
宝宝健康 018
 【准备篇4】坐月子的生活妙方 021
 【准备篇5】建立正确的坐月子观念 028

PART 2

关键的临产期 及顺利分娩

- 【关键篇1】临产期是月子的预备期 033
 【关键篇2】保养产力，帮助自己顺产 037
 【关键篇3】何时入院待产较恰当 041
 【关键篇4】采用自然产还是剖宫产？ 044

PART 3

产后第一周 的饮食调养



【实践篇1】

利水消肿、排除恶露，
让身体好好休息 049

补血化淤，排除恶露，产后必喝的滋补汤
生化汤 052

通筋脉，强筋骨，改善产后腹痛
核桃糖酒 053

暖呼呼滋养身体，帮助子宫收缩
经典麻油鸡 054

女人的大补贴，补血活血好气色
红糟蛋包面线 055

浓郁的滋补美味，天天喝也不腻
黑豆猪蹄汤 056

畅通乳腺、滋补脾胃的加分药汤
四物增乳茶 058

养生经典料理，有妈妈的家传好滋味
香菇枸杞炖鸡腿 059

生产之后的虚弱身体，吃这道最好！
虫草乌鸡汤 060

简单的点心，吃点甜的，换换口味吧
黄豆花生汤 062

睡不好？感觉烦？坐月子也要好好保肝
金针猪肝汤 063

PART 4

产后第二周的饮食调养

【实践篇2】

保护筋骨、丰胸、
改造体质好时机..... 065

宛如黑珍珠般的补血良方，口感独特的美味！
紫米油饭..... 066

活血祛淤，大补气血，女人的幸福汤方
药膳排骨汤..... 067

产后的体质较虚冷，羊肉补身最适合
当归生姜羊肉汤..... 068

鲜美食材的混搭，给味蕾最难忘的享受
香菇虾仁芋头饭..... 069

清爽又浓郁的酸甜料理，吃这道就对了！
陈皮鸡块..... 070

乳汁不足时的另一个美味选择
黑枣红鲷..... 071

滋润肌肤、理脾胃的美肌养生料理
毛豆烩里脊..... 072

补气益血圣品，打造女人的健康本钱
四物猪肝汤..... 073

淡淡的酒香交融鲜虾的美味，帮妈妈增补乳汁
酒蒸虾..... 074

准备上班啰，让乳汁慢慢变少的茶饮
麦芽茶..... 075



PART 5

产后第三、四周的饮食调养

【实践篇3】

调理宿疾，做个元气美人 077

开胃增乳的简单浓汤，让你一口接着一口
山药蘑菇浓汤〔素〕..... 079

滋补五脏、润肠益胃，浓郁轻甘好滋味
山药当归鸭..... 080

枸杞、当归联手，打造明眸水漾美人
枸杞金鲷..... 081

营养加倍，排恶露助消化的五星级料理
香菇麻油鸡..... 082

润肺生津的绝配料理
银耳蛋羹..... 083

火气太大？来碗汤甜味美的降火补品！
鲑鱼豆腐汤..... 084

补血益肾，女人最需要的滋养圣品
杜仲猪腰汤..... 085

清爽香甜的米粥，让你的头发丰沛润泽
紫薯米粥..... 086

香气袭人的传统口味，轻松增加抵抗力
香菇山药羹〔素〕..... 087





PART 6

剖宫产的 饮食调养

【实践篇4】

小心照护，特别注意伤口处理
..... 089

香气扑鼻的青菜料理，可生肌止痛
麻油三七叶〔素〕..... 093

帮助伤口好好愈合不留疤！
归芪鲈鱼汤..... 094

朴实的口感，今天不想吃油腻腻的补品
健脾补肺的山药粥..... 095

古早味的午后甜点，暖暖甜甜的滋补
芝麻核桃粥..... 096

补血止晕，恢复元气最好的料理
麻油当归鸡面线..... 097

强筋益发，辣妈的元气汤
海带黄豆排骨汤..... 098

鲜甜的南瓜，消炎止痛的简单食疗
南瓜炒肉丝..... 099



PART 7

产后常见的 困扰与病痛

【生活篇1】

小心产后大出血的危险！..... 101

【生活篇2】

给宝宝喝母乳还是婴儿奶粉呢？ 102

【生活篇3】

不要避讳产后忧郁症..... 107

【生活篇4】

恶露，应该三周就停止..... 109

【生活篇5】

子宫后屈和下垂，影响下一胎... 111

【生活篇6】

产后检查，给月子打分..... 112

【生活篇7】

远离产后综合症，不可轻视的
小病痛..... 114

【生活篇8】

“疗”育新生儿令人头痛的问题... 120

PART 8

开始吧！ 产后瘦身计划



【享瘦篇1】

控制饮食、适度运动，
恢复曼妙身材..... 123

【享瘦篇2】

瘦身茶饮 利水消脂..... 127

喝一杯润肤乌发的好茶，悄悄变美！

杜仲枸杞美颜茶..... 129

自制瘦身茶，健康零负担

山楂荷叶瘦身饮..... 130

降火除痘，解除油腻的瘦身茶

菊花银花薄荷茶..... 131

消除水肿，恢复白嫩美肌

杏仁薏仁美肤汤..... 132

体内大扫除，做个顺畅美人

菊花决明瘦身茶..... 133

消炎补气，喝一杯恢复元气

蔓越莓苹果汁..... 134

降火除痘，解除油腻的瘦身茶

山楂陈皮红枣茶..... 135

附录

流产和早产都要坐月子

..... 158

PART

9

床上运动预约美丽： 瘦身计划，循序渐进

【享瘦篇3】

曲线窈窕，不必急进..... 137

腹部按摩运动 / 帮助子宫收缩..... 140

胸部吐纳运动 / 锻炼松弛的肚子..... 141

上臂运动 / 避免胸部下垂..... 142

颈部运动 / 修饰颈肩线条..... 143

抬腿运动 / 紧实腹部肌肉..... 144

臀腿运动 / 强化臀腿肌肉..... 145

腰腹运动 / 排恶露雕塑腰线..... 146

会阴收缩运动 / 恢复阴道弹性..... 147

PART

10

产后瘦身瑜伽： 雕塑曲线，重现S形美人

【享瘦篇4】

让腰、臀、腿线条紧实细致..... 149

纤颈塑脸操 / 消除双下巴，塑出瓜子脸..... 150

纤臂紧实操 / 甩掉蝴蝶袖，秀出纤细手..... 152

坚挺丰胸操 / 让双峰up up，罩杯大升级..... 154

平坦收腹操 / 拒当小腹痛，赶走小肚肚..... 155

纤腰细雕操 / 告别水桶腰，重现水蛇腰..... 156

翘臀紧实操 / 消除大屁股，紧实小翘臀..... 157

坐好
月子

关键全书

对每一位女人来说，孕育小生命都是很辛苦的，但这也是上天给予女人最好的礼物，如你能好好把握坐月子的良机，改善体质，那就是自己和宝宝的幸福基础。

中医妇科权威
林君玉 著



坐好月子，过好日子

生育是人生第一大事。妇人怀孕，以有限的气血，长期培育另一个生命，本不容易；生产时，母体难免伤痛，体力的耗损更大；产后要哺乳恢复，对身心更是极大的负担。因此，中国人很重视产后的调养，月子如果坐得不好，将来的日子就很难过。

大家都知道要坐月子，但要做到尽善尽美，真是谈何容易。一般产妇的母亲或婆婆都要亲临督阵，光靠孩子的爸爸或忙碌的医护人员，往往是不够的。

林君玉医师有鉴于此，开始编写《坐好月子关键全书》一书，这是非常有意义的工作。本书分10个单元，从产前到产后，母体到小孩，从观念的纠正到实际的做法，巨细靡遗，连食谱都附进去了，非常体贴周到。

坐月子的文化色彩很浓，各地的做法不一。本书作者是经验丰富的中医师，除了遵循传统中医的理念之外，也参考现代西医的观念与做法，持此一册，大抵可以知所依从。诚如所言：有健康的妈妈，才有健康的宝宝。好好坐个月子，日后会知道，一切都是值得的。

台湾长庚医院中医院副院长

张恒鸿



当代中医的坐月子经典

产后是否要坐月子？为何要坐月子？又该如何坐月子？以上问题是准妈妈们常见的疑问。中医对产后之调补与治疗均有详细的文献记载。

中医认为产妇由于分娩时的出血，产时用力、出汗，造成阴血亏虚、元气耗损、百脉空虚等现象。此时身体正处于最虚弱的状态，易受外邪之入侵，所以常可见产后贫血、产后身痛、产后腹痛、产后便秘及产后缺乳等症状，坐月子就是要预防或消除以上的种种不适，奠定日后终身健康的基础。

作者林君玉医师为资深的妇科主治医师，对妇科领域素有专精，这本《坐好月子关键全书》从古论今、从中医到西医，包含产前及产后妇女的调养，内容完整，见解正确，是一本值得推荐的现代坐月子圣典。

台湾程惠政中医诊所院长

程惠政



产后正确调养，做个漂亮妈咪

坐月子是多数妇女必经的人生阶段，所以我们应该预先了解，并做好准备与安排，才能在坐月子期间得到很好的照顾、充分的休息以及适当的调养。

中国人自古流传下来的坐月子方法，由于时代的变迁，生活条件的不同，当然应该做一番修正，不能食古不化，但是，也不能全无禁忌，日后恐将遗患无穷。

在临床门诊中，人工流产以及生产后调养不好，留下诸多后遗症的案例屡见不鲜，治疗上相当费时费力。肇因于一般妇女对于坐月子的整套流程，多数是一知半解，或者完全不懂，这实在让人相当忧心。

市面上的某些教导坐月子的书籍，其说法让许多人无法认同，也无法做到，甚至让妇女视生产为畏途，更让人质疑的是——有何根据？是根据西医理论？还是中医理论？

本书是依据宋朝名医陈白明所著《妇人良方》以及清代名医叶天士所著《叶天士女科》、清代名医傅青主所著《傅青主女科》等书，再参酌现代医学和今日的生活条件，希望能给予读者最正确、最有依据而且健康的产后调养观念。

在我两次的坐月子期间，很幸运地有位当中医的父亲，他指导妈妈如何为他们的宝贝女儿调补身体，并教导哺育婴儿的方法，这段产假期间真是幸福、快乐又舒适，对坐月子这档子事，我有了非常深刻的亲身体验；后来看到其他妇女的坐月子方法并不正确，于是兴起了将它形诸文字、图片的念头，希望能让更多的妇女快乐享受这一段时光，坐完月

子后能迅速恢复健康。

谨以此书献给最敬爱的爸爸林学农老医师、妈妈林桂英女士，并向两位慈祥的老人家致上最深的谢意，感谢他们无微不至的照顾和浓浓的亲恩！

感谢程惠政医师的细心指导，本书才能圆满周到；感激张恒鸿副院长在百忙之中能拨冗为我写序，让这本书增添了许多光彩！

最后，感谢文经社把本书由纯文字改编为食谱书，又充实了许多篇幅，终于以权威、美丽的形貌登场了！若有疏漏不足之处，请各位多加指导！谢谢。

林君玉



- 推荐序1 坐好月子，过好日子 002
 推荐序2 当代中医的坐月子经典 003
 自序 产后正确调养，做个漂亮妈咪 004

PART 1

难得的长假， 好好调理身体

- 【准备篇1】坐好月子，一辈子幸福 011
 【准备篇2】掌握阶段性、功能性原则，
 进补又瘦身 016
 【准备篇3】哺喂母乳，让妈妈瘦身、
 宝宝健康 018
 【准备篇4】坐月子的生活妙方 021
 【准备篇5】建立正确的坐月子观念
 028

PART 2

关键的临产期 及顺利分娩

- 【关键篇1】临产期是月子的预备期 033
 【关键篇2】保养产力，帮助自己顺产
 037
 【关键篇3】何时入院待产较恰当 041
 【关键篇4】采用自然产还是剖宫产？
 044

PART 3

产后第一周 的饮食调养



【实践篇1】

利水消肿、排除恶露，
 让身体好好休息 049

补血化淤，排除恶露，产后必喝的滋补汤
 生化汤 052

通筋脉，强筋骨，改善产后腹痛
 核桃糖酒 053

暖呼呼滋养身体，帮助子宫收缩
 经典麻油鸡 054

女人的大补贴，补血活血好气色
 红糟蛋包面线 055

浓郁的滋补美味，天天喝也不腻
 黑豆猪蹄汤 056

畅通乳腺、滋补脾胃的加分药汤
 四物增乳茶 058

养生经典料理，有妈妈的家传好滋味
 香菇枸杞炖鸡腿 059

生产之后的虚弱身体，吃这道最好！
 虫草乌鸡汤 060

简单的点心，吃点甜的，换换口味吧
 黄豆花生汤 062

睡不好？感觉烦？坐月子也要好好保肝
 金针猪肝汤 063

PART 4



产后第二周 的饮食调养

【实践篇2】

保护筋骨、丰胸、
改造体质好时机 065

宛如黑珍珠般的补血良方，口感独特的美味！

紫米油饭 066

活血祛淤，大补气血，女人的幸福汤方

药膳排骨汤 067

产后的体质较虚冷，羊肉补身最适合

当归生姜羊肉汤 068

鲜美食材的混搭，给味蕾最难忘的享受

香菇虾仁芋头饭 069

清爽又浓郁的酸甜料理，吃这道就对了！

陈皮鸡块 070

乳汁不足时的另一个美味选择

黑枣红蝎 071

滋润肌肤、理脾胃的美肌养生料理

毛豆烩里脊 072

补气益血圣品，打造女人的健康本钱

四物猪肝汤 073

淡淡的酒香交融鲜虾的美味，帮妈妈增补乳汁

酒蒸虾 074

准备上班啰，让乳汁慢慢变少的茶饮

麦芽茶 075

PART 5



产后第三、四周 的饮食调养

【实践篇3】

调理宿疾，做个元气美人 077

开胃增乳的简单浓汤，让你一口接着一口

山药蘑菇浓汤〔素〕 079

滋补五脏、润肠益胃，浓郁轻甘好滋味

山药当归鸭 080

枸杞、当归联手，打造明眸水漾美人

枸杞金鲷 081

营养加倍，排恶露助消化的五星级料理

香菇麻油鸡 082

润肺生津的绝配料理

银耳蛋羹 083

火气太大？来碗汤甜味美的降火补品！

鲑鱼豆腐汤 084

补血补肾，女人最需要的滋养圣品

杜仲猪腰汤 085

清爽香甜的米粥，让你的头发丰沛润泽

紫薯米粥 086

香气袭人的传统口味，轻松增加抵抗力

香菇山药羹〔素〕 087

PART 6

剖宫产的 饮食调养

【实践篇4】

小心照护，特别注意伤口处理
..... 089

香气扑鼻的青菜料理，可生肌止痛
麻油三七叶〔素〕..... 093

帮助伤口好好愈合不留疤！
归芪鲈鱼汤..... 094

朴实的口感，今天不想吃油腻腻的补品
健脾补肺的山药粥..... 095

古早味的午后甜点，暖暖甜甜的滋补
芝麻核桃粥..... 096

补血止晕，恢复元气最好的料理
麻油当归鸡面线..... 097

强筋益发，辣妈的元气汤
海带黄豆排骨汤..... 098

鲜甜的南瓜，消炎止痛的简单食疗
南瓜炒肉丝..... 099



PART 7

产后常见的 困扰与病痛

【生活篇1】

小心产后大出血的危险！..... 101

【生活篇2】

给宝宝喝母乳还是婴儿奶粉呢？ 102

【生活篇3】

不要忌讳产后忧郁症..... 107

【生活篇4】

恶露，应该三周就停止..... 109

【生活篇5】

子宫后屈和下垂，影响下一胎... 111

【生活篇6】

产后检查，给月子打分..... 112

【生活篇7】

远离产后综合症，不可轻视的
小病痛..... 114

【生活篇8】

“疗”育新生儿令人头痛的问题... 120



PART 8

开始吧！ 产后瘦身计划



【享瘦篇1】

控制饮食、适度运动，
恢复曼妙身材 123

【享瘦篇2】

瘦身茶饮 利水消脂 127

喝一杯润肤乌发的好茶，悄悄变美！
杜仲枸杞美颜茶 129

自制瘦身茶，健康零负担
山楂荷叶瘦身饮 130

降火除痘，解除油腻的瘦身茶
菊花银花薄荷茶 131

消除水肿，恢复白嫩美肌
杏仁薏仁美肤汤 132

体内大扫除，做个顺畅美人
菊花决明瘦身茶 133

消炎补气，喝一杯恢复元气
蔓越莓苹果汁 134

降火除痘，解除油腻的瘦身茶
山楂陈皮红枣茶 135

附录

流产和早产都要坐月子

158

PART 9

床上运动预约美丽： 瘦身计划，循序渐进

【享瘦篇3】

曲线窈窕，不必急进 137

腹部按摩运动 / 帮助子宫收缩 140

胸部吐纳运动 / 锻炼松弛的肚子 141

上臂运动 / 避免胸部下垂 142

颈部运动 / 修饰颈肩线条 143

抬腿运动 / 紧实腹部肌肉 144

臀腿运动 / 强化臀腿肌肉 145

腰腹运动 / 排恶露雕塑腰线 146

会阴收缩运动 / 恢复阴道弹性 147

PART 10

产后瘦身瑜伽： 雕塑曲线，重现S形美人

【享瘦篇4】

让腰、臀、腿线条紧实细致 149

纤颈塑脸操 / 消除双下巴，塑造瓜子脸 150

纤臂紧实操 / 甩掉蝴蝶袖，秀出纤细手 152

坚挺丰胸操 / 让双峰up up，罩杯大升级 154

平坦收腹操 / 拒当小腹婆，赶走小肚肚 155

纤腰细雕操 / 告别水桶腰，重现水蛇腰 156

翘臀紧实操 / 消除大屁股，紧实小翘臀 157

PART |

1

难得的长假， 好好调理身体

把坐月子当成是一段难得的假期，了解这个假期的重要性，事先做好规划与准备，把自己当成主角，把健康摆第一位，少做家事少操劳，多休息多放松，那么坐月子也可以是一件很享受的事。

