

韩式产后瘦身 调养法



[韩]金相宇 著



한국형

산후조리@
다이어트

韩国Baby妈妈最经典、最实用的保养之道！

每天只需10分钟，8周夺回魔鬼身材！



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

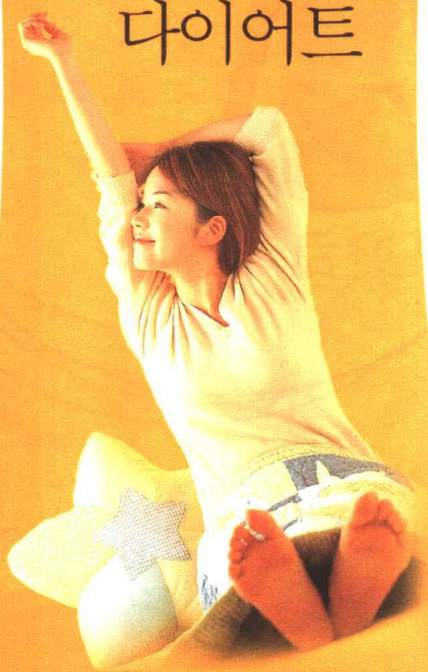
韩式产后瘦身调养法



[韩]金相宇 著
玉美莹 译



한국형
산후조리@
다이어트



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

韩式产后瘦身调养法 / [韩] 金相宇著; 玉美莹译. —北京: 中信出版社, 2005.6

书名原文: Korean Style Postnatal Care @ Diet

ISBN 7-80073-991-0

I. 韩… II. ①金… ②玉… III. ①产妇-健身运动 ②产妇-减肥-方法 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第024222号

Korean Style Postnatal Care @ Diet

Copyright © 2004 by Kim Sang Woo

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2005 by CITIC Publishing House.

Chinese Simplified translation rights arranged with Parabooks through Imprim Korea Agency
ALL RIGHTS RESERVED

韩式产后瘦身调养法

HANSHI CHANHOÜ SHOUSHEN TIAOYANGFA

著 者: [韩] 金相宇

译 者: 玉美莹

责任编辑: 晶莹

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 **印 张:** 6.25 **字 数:** 46千字

版 次: 2005年6月第1版 **印 次:** 2005年6月第1次印刷

京权图字: 01-2004-5618

书 号: ISBN 7-80073-991-0/G · 111

定 价: 24.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目录

前言

第一部分 产·后·调·养

1. 不实用的现代产后调养 · 12

2. 韩式产后调养 · 17

正确理解产后调养的意义 · 17

妊娠期即应开始调养 · 18

正确制定产后调养的目标和方案 · 23

与宝宝同睡同起 · 26

保持身体温暖，自然地排汗 · 29

放松从伸懒腰开始 · 30

 产后调养的适宜食物与禁忌食物 · 32

3. 健康美妈咪生活守则 · 34

守则1：妈妈要做瞌睡虫 · 34

守则2：保持身体温暖 · 36

守则3：不要过于相信民间疗法 · 36

守则4：避免腹部用力 · 37

守则5：注意便秘 · 38

守则6：定期进行产后检查 · 38



目录

守则7: 适时调节心情 · 39

守则8: 养成良好的卫生习惯 · 39

守则9: 每天运动10分钟 · 40

守则10: 切忌多食 · 41

 产后疾病预防 · 42

 芳香疗法 · 44



第二部分 美·体·瘦·身

1. 美体瘦身基本法则 · 48

法则1: 妊娠期间即开始运动 · 48

法则2: 不同时期选择不同的瘦身运动 · 48

法则3: 逐渐增加运动量 · 50

法则4: 运动后保证充分休息 · 50

 娇美脸庞按摩法 · 52

2. 孕妇美体瘦身操 · 53

妊娠初期(前4个月) · 54

妊娠中期(5~7个月) · 58

妊娠后期(至生产前) · 62

 美体按摩及瘦身小贴士 · 66



🍑 | 目录 | 🍑

3. 产后各阶段美体瘦身操 · 68

第1周 产后身体的放松 · 69

第2周 小关节运动 · 74

第3~8周 大关节运动 · 87

4. 各部位美体瘦身操 · 98

臂部与肩部 · 99

腹部 · 107

髋部 · 115

腰部与背部 · 123

腿部 · 129

🌸 产后生活小贴士 · 137

🌸 减肥沐浴法 · 138

🌸 健康指压按摩法 · 140



附录

妊娠期间健康管理·小日历 · 144

产后调养基本日程（自然生产/剖宫产） · 150

主要食品热量值 · 160

前言

健康的妈妈，才能养育健康的宝宝

韩式产后调养是符合东方人生活方式，适合东方产妇的产后调养。

那么，韩式产后调养究竟是指什么呢？为了能更好地理解其内涵，有必要将前人的经验用现代的医学概念加以重新说明。例如，“妊娠末月和生产后不要洗头”的含义是，对弯腰可能引起的假阵痛和产后出血要防患于未然；“产后不要洗澡”和“保持身体清洁”是指，为了预防产后感染，不能洗盆浴，但是可以淋浴。韩式产后调养就是重新诠释传统的产后调养方法，使之符合现代人们的生活方式。

如今的妈妈们在确认怀孕的时候就开始忙碌起来，不论是对身体有益的食物还是各种补品，都会积极地食用；为了增强体力、调节心情也会做一些轻松的运动，听一些优美的音乐。准妈妈们为了宝宝的健康成长，用心照顾自己，过着比妊娠前更健康、更多姿多彩的生活。

但是，这种积极健康的生活态度往往只在妊娠期间昙花一现，生产后立刻发生了180度的大转变。比如，对产后恢复身体有益的食物，没有食欲就不吃；产妇不顾自身状况，在必须保证充分休息的产后2~3周内，就操持家务或照看宝宝等。



正是因为不顾惜自己的身体，产妇才会出现手脚酸痛、麻木等症状。在妊娠期间，一旦感到不适，产妇就会马上去医院，但是在产后，却将身体的异常不当回事，感到酸痛时用手捶打几下就作罢。诸如此类，产妇们没有真正重视自身的健康，只知照顾宝宝。

但是，如果连自身健康都没有恢复，又怎么能够照顾好宝宝呢？

英国一家知名医院的研究结果表明：过激的孩子是忧郁的妈妈养育的。妈妈如果不健康，就不能很好地照顾宝宝，这是需要所有产妇铭记的简单道理。

智慧的前人将产后调养期定为“3*7天”，即产后的21天，以保证产妇健康的恢复。

那么，产后调养期间究竟应该怎样安排呢？

第一，根据不同的阶段，制定相应的目标。其间，注意合理饮食，保证良好的睡眠和充分的休息。

但是，有很多产妇不知道产后调养具体应如何安排，只知毫无目的地躺下睡觉。若想成为健康苗条的妈妈，在产后调养期间可不能偷懒，每个时期都有不同的事情要做。

产后头一个星期内，可以做一些在床上能够进行的轻巧运动，并且要保证身体温暖，充分排汗。



产后3周内的产妇，应该尽量调整到与宝宝拥有相同的生活节奏。充足的营养和睡眠，加上充分的运动是最重要的，这就是我们所说的韩式产后调养。产妇在妊娠期间应该注意营养的吸收，只有身体健康，才能有更多的时间和精力进行进一步的瘦身，恢复产前的苗条身材。

第二，妈妈们恢复苗条身材的关键就是“健康”。现在很流行的词就是“健美”，其实，只要平时注意勤锻炼，就可以保持身体健康、美丽。产后调养期间的运动，是使身体恢复健康的基础，因此，应该选择适当的运动，从生产当天就开始做起。产后3周内，可以做一些不会对生殖器和身体造成负担的小关节运动，产后3~8周，可以做一些大关节运动，还要调整自身适应宝宝的生活节奏，使之正确、有规律。这样，不论是谁，都能够瘦身成功，恢复少女般苗条的身材。

第三，在产后2~3周内，尽量将照顾宝宝的工作交于他人之手。这个时期是产妇身体变化最快的时期，应该将精力更多地放在自身的恢复上。照顾宝宝的工作，从产后4周开始是比较合理的。

本书旨在介绍韩式产后调养方法、不同阶段的实施方案和美体瘦身操，使产妇能够健康、合理地

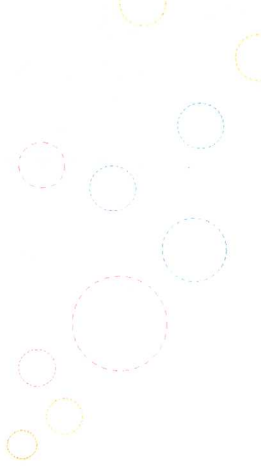
安排产后调养期间的的生活，迈出恢复健康苗条身材的第一步。

再次重申，只有健康妈妈才能养育健康宝宝，恢复苗条的身材。为了宝宝更好地成长，产妇应将自身的健康放在首位，这是所有研究产后调养的专家们对你的忠告。



2004年2月

金相宇



第一部分

产 · 后 · 调 · 养

理论与实际通常是有距离的，产后调养就出现了这种问题。新时代的妈妈们的所参考和学习的产后调养方法多半是以西方文化为基础的，很多内容不能满足东方孕妇们的需求。因此，我们会看到很多产后的妈妈出现身体不适、腿脚无力等症状，有时这些症状甚至会影响一些产妇的终生。

并不是所有西方的东西都是适合我们的，现在，我

们就要寻找一种符合东方文化的“韩式”产后调养方法。只有健康的妈妈才能养育健康的宝宝，因此，正确的产后调养对宝宝的成长也是至关重要的。我们难道不应该考虑放弃过去不正确的观念，采用符合现代生活理念的产后调养方式，成为更健康的妈妈吗？



不实用的现代产后调养

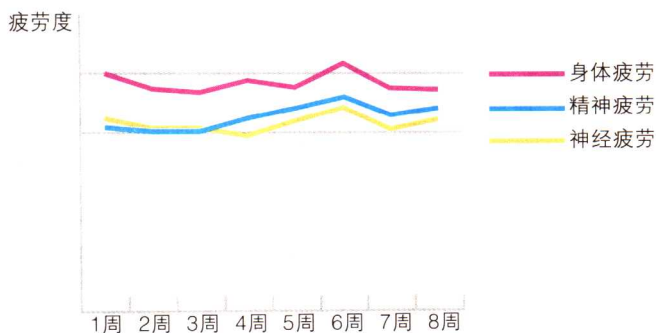


现代的妈妈都是聪明的妈妈，在养育孩子方面比前人更明智。现在，无论是在妊娠、胎教，还是生产、育儿方面的文化都有巨大的进步，出现了图画胎教、拉梅兹呼吸法、水中分娩、秋千分娩^①、家庭分娩等过去难得一见的各种方法。



可产后调养方面却并非如此。虽然现在的调养方式更方便简洁，但是产妇们的健康反而不如从前了。与过去相比，出现产后抑郁症的女性增多了，孕妇产后所感到的疲劳程度也更严重了。由于怀孕增加的体重没有及时消除，担心需要进行节食减肥，承受的精神压力也比以前重了。聪明的现代妈妈们为什么会出现这种情况呢？

① 秋千分娩：人在放松时会分泌一种有止痛作用的物质，为了帮助产妇放松而且尽快完成分娩，韩国的妇产医院有时采用一些有趣的方法，比如在水中分娩，坐在特制大球上或是荡着秋千分娩，这些都是按照孕妇的不同情况设计的无痛分娩方式。——译者注



产后调养期间孕妇疲劳度变化图

上图反映了韩国产妇生产后的疲劳度情况，疲劳度增强，图中的曲线就沿y轴上升。从图中我们可以看出，随着时间的推移，产妇们感到的疲劳度增强了，这表明产妇的产后调养方式并不完全正确。

如果能保证曲线在产后两三周呈持续下滑的状态，产妇的幸福指数不就上升了吗？如果能在产后重新找回健康，那以后的生产率是不是也会提高呢？



因为现代产妇所了解的关于妊娠、生产的知识基本上来源于西方，甚至就连测量疲劳度的调查问卷也是在西方定制的，因而就出现了西方产妇可以日渐恢复健康，东方产妇却恰恰相反的情况。用相同的产后调养方法，却产生了不同的效果，这也只能用文化环境的差异来解释。即使是在产后调养方面，也会出现“东西方文化冲突”现象。通过对住院孕妇的调查，理由大致如下：

第一，如果产妇不能获得良好的睡眠，会感到疲劳。首先，东方产妇与西方产妇相比，照顾孩子的方式是不一样的。自生产后，东方妈妈们就会很自然地将新生儿留在自己身边呵护哺育。

再来看看西方的情况：即使是新生儿，与妈妈使用的也不是同一个房间，不仅如此，西方爸爸们在育儿方面所要承担的义务更多，这也会减轻产妇们身体恢复时的负担。特别是在产后调理期间，凌晨给宝宝喂牛奶一类的事大部分都由爸爸来做，产妇睡不好觉的情况较少。在东方，凌晨喂奶、哄宝宝睡觉都是由刚生产没多久的妈妈来做，随着时间的推移，产妇由于睡眠不足日益感到疲劳就不足为奇了。

第二，由于照管家人的关系，产妇也会感到疲劳。也就是说，在产后调理期间，协调与母亲、婆婆、产后护理员等的关系并不容易。



产后调养协作者的作用就是要帮助产妇尽快恢复健康，以便于其尽早平安顺利地与孩子共同生活，所以视产妇的健康为第一要务。只有产妇的身体像从前一样棒，才能照顾好宝宝，做好家事。产后调养协作者有产妇的母亲、婆婆、护理员、产后帮手等多种类型，但想将育儿与家事截然分开却不是件容易的事。

对于产妇的母亲和婆婆，产妇不可能一股脑地将育儿与家事全都倾注在她们身上，在一定程度上还要

继续承担。比如，如果婆婆在照顾宝宝，那么产妇至少要做些清洁房间之类的简单家务，才不会被视为对婆婆不尊敬、不孝顺。就算是请了专门的护理员或产后帮手，由于传统文化的熏陶，产妇还是不能放心地将宝宝完全交托于他人之手，一定会亲自照顾。

第三，孩子反应过于敏感时，产妇会感到疲劳。有些孩子会对昼夜交替甚至很小的声音都很敏感，没人抱着就不肯入睡。由于产妇自身身体不适，常常会因这种情况焦躁不安，殊不知天生就非常敏感的孩子是很少的，大多数情况下是妈妈使孩子养成的习惯。

尤其是产后两周左右，说孩子变得敏感的妈妈特别多。其实，这种情况大部分是由于妈妈们产后体内激素变化，睡眠时间突然增加，不能很好地适应宝宝的睡眠时间。宝宝常哭是因为肚子饿，还有，妈妈们习惯把新生儿抱在身边，久而久之，宝宝就会养成被抱在怀里才肯睡觉的习惯。

第四，全职家庭主妇更易疲劳。在我们的观念中，职业女性应该比家庭主妇更辛苦，事实上恰恰相反。职业女性需要在短暂的产假期间内把身体调养好，以便于再次投入到工作中去，所以产后调养期间会格外注意身体的护理。

但是，对于家庭主妇来说，她们总觉得有充裕的时间可以慢慢调养身体，反而把育儿和持家放在第一位，将产后护理放在其次。这种错误的观念，往往使

产后的家庭主妇疲惫不堪。

第五，对于传统产后调养方法的忽视或错误理解，会导致潜藏在体内的疲劳无法得到舒解。如今，人们对传统产后调养方法投以越来越多的关注。医学典籍《黄帝内经》中阐述到由于地域的不同，各地的气候与饮食也各异，人们会随之形成适应当地环境的生活形态。因而，产妇们的产后健康情况也呈多样化，比如，位于中国东部的韩国与日本的产妇们经常会出现腿部发麻的症状。产后调养方法中要求“3*7天”禁止外出，而且要穿长袖衣服，以保持身体温暖，充分说明传统的产后调养是符合气候与饮食环境等的悠久文化。

但是，现在的妈妈们不仅不接受“要穿长袖衣服”、“要穿袜子”等传统产后护理常识，而且更倾向于“产后可以直接进行冷水浴”、“太热不好”等西方说法。像这样忽视或不能正确理解传统产后调养方法，反而选择与自身生活方式不相符的西方调养方法的产妇们，会遭遇更多的麻烦，更易感到疲劳。

那么，我们该如何克服现在流行的产后调养方法中给我们造成不便的文化冲突呢？

首先，一定要认识到东方产后调养具有悠久的历史，是以古老的文化为基石发展而来的。

其次，我们也要好好把握其他问题，如对孩子的认识，在育儿过程中工作被分担的可能性，与产后调养协作人的关系等。只有进行符合我们生活方式的产后调养，才能恢复为健康的妈妈，为今后抚养健康聪明的孩子做最充分的准备。