

从头到脚“速造” 产后美人

中华营养保健学会◎著



寻医问药
XYWY.COM
为全民健康导航

推荐

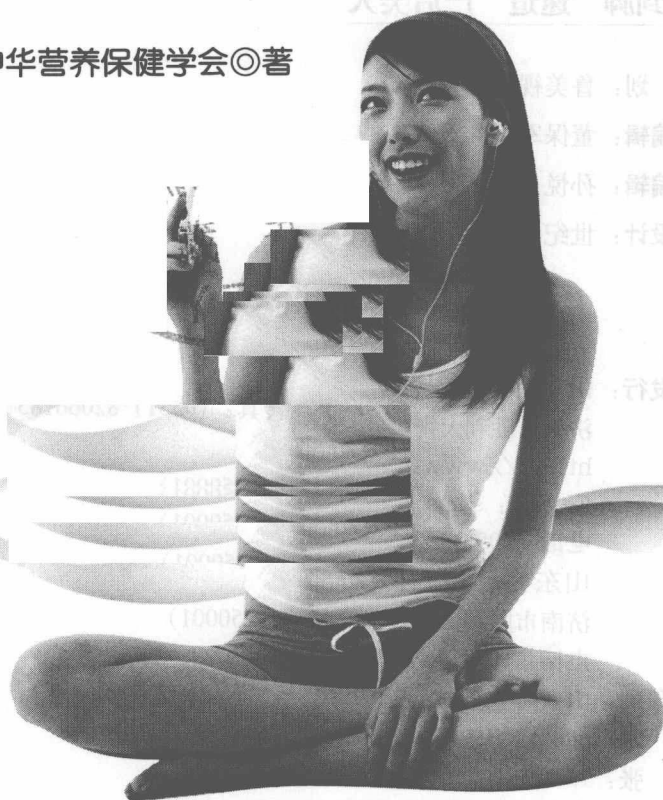
山东美术出版社



爱·生活 (912) 自出版

从头到脚“速造” 产后美人

中华营养保健学会◎著



山东美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚“速造”产后美人 / 中华营养保健学会著. — 济南: 山东美术出版社, 2009.9

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-2951-7

I. 从… II. 中… III. ① 产妇—妇幼保健—基本知识

② 产妇—美容—基本知识 IV. R714.6 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 076746 号

从头到脚“速造”产后美人

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 孙悦久

封面设计: 世纪海歌

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 690×990毫米 1/16开

印 张: 13

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定 价: 22.00元

不做丑妈咪

如今，医学及科技的不断发展和进步使得女人保持年轻的方法越来越多。很多女人由于保养得好，看上去会比实际年龄年轻不少，甚至有的妈妈和女儿一同走在街上，常被误认为姐妹。这不仅仅是因为妈妈的身材没有走样，更重要的是她们从头到脚、从内向外表现出的状态让旁观者仅从外表很难判断出她们的年龄。每当看到她们，女性朋友们总要感叹，要是自己到了那个年龄也能如此年轻该有多好。

其实，正值生育年龄的女性，正处在性成熟期，也就是女性一生中生命力最旺盛的时期，产后只要做到合理的调养，很快恢复到产前的身体状态就不是问题。妈妈的美丽不仅能够令婚姻爱情长久保鲜，还能在工作和生活中增强自己的信心，就连宝宝看到漂亮的妈妈也会引以为傲。但是，注重自己的身材及皮肤，定期光顾美容院、健身房并不是科学变为产后美人的全部。潇洒地做妈妈，也不是女人天生就有的本领，而是需要后天的学习与积累。可在这个信息泛滥的年代，妈妈们经常会有在众多令自己身材傲人、肌肤漂亮的信息中迷失的感觉。如果有一本书，能够将新鲜、科学、细致、精炼的产后塑身美容内容传递给妈妈们，相信妈妈们一定会非常高兴。

这本书为产后妈妈们提供了“从头到脚”的美丽秘籍和科学建议，包含了运动、瑜伽、饮食、生活细节、科普知识、常见误区等各种科学方法，希望能帮助产后的妈妈们轻松快乐地恢复傲人的身材和美丽的容颜。

祝愿每一位妈妈都能健康、快乐、美丽！也希望宝宝们能够平安、健康、幸福！

中华营养保健学会

前言 不做丑妈咪

第一章 从头“速造”你的美 |

- 坐月子时能否洗发 / 2
- 产后能用吹风机干发吗? / 3
- 产后掉头发,新妈妈别恐慌 / 5
- 产后多久可以染发或者烫发 / 7
- 提前防御,远离“人老珠黄” / 8
- 哺乳期内的自然美肤法 / 14
- 产后皮肤干,从内到外补补水 / 17
- 消除孕期斑,让肌肤恢复白皙 / 19
- 双唇怎样保养才能水嫩滋润? / 21
- 别让颈纹出卖你的年龄 / 22
- 妈妈一定要吃的美肤食物 / 24

第二章 产后妈妈也有傲人美胸 27

- 哺乳,让妈妈胸部更丰满 / 28
- 让下垂的乳房挺起来 / 29
- 乳头皲裂应对七式 / 33
- 教你选用产后胸罩 / 35
- 丰胸精油自制方法 / 37
- 能增强胸部弹性的体操 / 38

○丰满乳房穴位按摩法 / 39

○丰胸饮食搭配 / 42

第三章 产后妈妈美丽“臂”“背” 48

○打造如雪般纤纤藕臂 / 47

○刮痧法完美瘦臂瘦肩 / 49

○全球风靡的BodyPump帮妈妈“速造”玉臂 / 52

○简单新运动，塑造完美背部 / 54

○调整妈妈变形的后背及肩膀 / 58

○利用生活细节，美背又瘦腰 / 61

○瘦背妙招——和宝宝学爬行 / 62

○上班族美臂美背操 / 63

○美丽“臂背”饮食指南 / 65

第四章 现身说法“美腹计” 67

○看看产后你的腹部变化 / 68

○白领ANDY采取的产后“美腹密杀令” / 69

○10个生活细节减少腹部脂肪堆积 / 71

○有了妊娠纹怎么办? / 73

○如何淡化腹部疤痕 / 75

○“清肠”去除“伪肚臍” / 76

○简单瘦腹“随身练” / 78

○三式瑜伽轻松减腰围 / 79

○瑜伽帮您“速造”性感美腹 / 80

○碎脂按摩10天狂减腰围 / 81

第五章 塑造性感美腿 84

○瘦腿运动，产后即刻启程 / 85

○自我按摩打造纤细玉腿 / 88

○新法美腿用粗盐 / 89

- 如何消除产后腿部浮肿? / 90
- 赶走腿部橘皮 / 93
- 产后打造达标美腿 / 95
- 有效瘦腿: 饮食+散步 / 98
- 美腿瑜伽体操 / 101
- 敲胆经瘦腿 / 102
- 上班族妈妈巧瘦腿 / 104
- 怎么吃能让腿更修长匀称? / 106

第六章 做个小S一样的翘臀辣妈 110

- 产后十天开始塑臀 / 111
- 臀部挺翘运动 / 112
- 警惕生活中的美臀危机 / 114
- 注意生活中的20个细节, 想不美臀也很难 / 116
- 结合保养, 简单居家提臀操 / 119
- 新妈妈如何做丰满臀部健美操 / 119
- 盆骨矫正操让臀部更挺翘 / 120
- 吃出“蜜桃臀” / 122
- 要美臀, 吃豆腐 / 123

第七章 产后妈妈手足护理 125

- 手部保养六部曲 / 126
- 产后手部护理操 / 131
- 如何保养指甲 / 132
- 护手, 要从日常生活的点滴做起 / 134
- 吃出来的美丽玉手 / 136
- 热水泡脚有益无害 / 137
- 美丽妈妈修炼健美的腿足秘籍 / 138
- 脚踝保养按摩法 / 140
- 消除足部水肿的菜肴 / 141

第八章 私处保养，让老公感觉原来的你 143

- 如何面对产后“性冷淡” / 144
- 勤做缩阴运动，体验美好性生活 / 145
- 产后妈妈要做“紧缩美阴术”吗？ / 147
- 神奇的凯格尔练习 / 149
- 产后妈妈的内裤诱惑 / 151
- 产后妈妈私处保养七注意 / 152

第九章 塑身美体综合篇 154

- 产后1~15天妈妈复原运动 / 155
- 睡掉身上肥肉 / 156
- 泡个澡，瘦个身 / 159
- 随时随地塑形纤体 / 162
- 清肠排毒，让妈妈健康瘦身 / 164
- 阳性？阴性？不同体质的瘦身对策 / 165
- 最有利于去除全身赘肉的姿势 / 167
- 消除四肢赘肉5个简单动作 / 168
- 运动饮料对“健康”和“减肥”有益 / 171
- 喝茶减肥必知的8大禁忌 / 173
- 减肥：你最适合吃什么颜色的食物 / 174
- 甜食也能帮妈妈打造完美身材？ / 176

附录：食物的卡路里表 179



第一章

从头“速造”你的美

拥有一头乌黑亮丽的头发是所有女人的梦想，即使做了妈妈也不例外，在愉快地迎接小生命到来的同时，妈妈们是否也担心会有产后掉发的问题呢？此外，老一辈的人常会告诉年轻妈妈月子里不要洗头，这到底有没有科学依据？产后面部皮肤出现的缺水、细纹问题又该如何应对？如何做一个拥有美丽容颜的年轻妈妈？这一章将为妈妈们一一讲解。

坐月子时能否洗发

“产后坐月子的三十天，绝对不能洗头”，生活中，很多老人都会向下一代传授这样的经验，还恐吓说，如果不按照老人们传统的方式而在坐月子期间洗头洗澡，就会受风，头受了风会造成一辈子头痛。

其实老人们所谓的“风”，简单来说，就相当于“着凉”，老人们之所以会有这样“恐风”的经验，是和以前的生活条件有着莫大的关系的。以前条件有限，居住条件差，不那么容易有热水，甚至有些地方洗头洗澡都要取井水或山水，产妇产后虚弱，一洗冷水，就容易“着凉”，伤身体。所以老人们有以上的顾虑，也是不无道理。

但毕竟年代不同了，现在的生活条件好了，我们可以在医生的指导下进行现代的产后保养。大家知道，妇女产后汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房还要淌奶水，下身还有恶露，几种气味混在一起，身上的卫生状况很差，极容易生病。这就要求产妇比平常更需要多注意卫生，洗澡，洗头，洗脚。从科学道理上讲，产后完全可以洗澡、洗头、洗脚。只有及时洗澡、洗头、洗脚，才可使身上清洁并促进全身血液循环，加速新陈代谢，保持汗腺畅通，有利于体内代谢产物由汗液排出，还可以调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳。

而且在 21 世纪的今天，空调、浴室、煤气炉、电热水器已是每个家庭必备的了，产妇只要是用温热的水，洗澡洗头绝对没问题，不过在此还是要提醒产后妈妈们，洗澡时最好不要在浴缸浸浴，因为伤口长时间浸在水中，容易感染细菌，淋浴才是最佳的选择。

从时间上来说，妈妈们一般在产后 3 天就可以淋浴啦，前提是体力

允许，但如果是剖腹产，就一定要等到刀口完全愈合、拆线后才能淋浴，此前可以用温水擦洗身体。淋浴的时间不要太长，最好在5到10分钟之间，水温不宜过热或过凉，最好在45℃左右，还要叮嘱一下妈妈们，夏天再热也千万不能洗冷水澡！

当然，如果你抱着宁可信其有的态度，坚信传统，害怕入“风”，但又想洁净身体，不妨尝试一下民间洗澡法。



用晒干了的姜皮煮水来洗澡洗头。不过要用这个方法，起码要在产前三个月开始准备。把每次做菜用姜的姜皮削下储藏，晒干，否则难以储足月子中三十多天内每日洗澡洗头的用量。很多老人家认为姜水可去头风，因此这个方法被很多老

人所推崇，而多数中医也赞同这个土方法，因为从药学来讲，姜本来就有祛风驱寒的功效。如果您怕储存姜皮麻烦，可改用香茅。香茅治疗风湿效果颇佳，常被用来治疗偏头痛，而且香茅水还能抗感染，收敛肌肤，调理油腻不洁的皮肤，是客家人常用的方法。客家产妇都是用香茅煮水来洗澡，效果和姜一样，都有祛风之效。越南菜常用香茅作香料，山货店或者香料店都可以买到，妈妈们可以提前准备好，尝试一下。

产后能用吹风机干发吗？

产后洗澡洗头后，头发湿漉漉的怎么处理呢？很多妈妈都担心地询问可不可以用吹风机，如果用吹风机会不会“邪风入头”？

这里要提醒大家的是,洗澡或者洗头后不要立刻把湿头发扎成辫子,也不要立即睡觉,否则湿邪侵袭会导致头痛、颈痛。

吹风机是可以使用的,但是如果使用吹风机,一定要用热风。而且不要马上就使用,那样会使头发受损、开叉、干燥。正确的方法是,先用宽齿梳梳理,待头发半干时,再用吹风机整理头发。有人认为,高功率的吹风机是很好的造型工具,其实吹风机功率越大对头发的伤害也越大。使用干发帽的效果也很好。如果实在不想水洗,可以使用头发干洗剂来清洁头发。

还有产后妈妈担心开空调的问题,这个没有必要担心,现在产后即使是在医院里也是开着空调的。只要妈妈们注意调好温度就可以,最好把温度定在26℃左右,并且避免空调直接对着妈妈和宝宝吹。如果是太冷和太热的季节,不开空调宝宝也受不了的。很容易起热疹或者感冒。



另外,随着气候与居住环境的温、湿度变化,产妇穿着的服装与室内使用的电器设备,应做好适当的调整,室内温度约26摄氏度,湿度约50%~60%,穿着长袖、长裤、袜子,避免着凉、感冒,或关节受到风、寒、湿的入侵。

建议妈妈们可以多吃点姜,这样可以驱寒,让手脚和身体都暖和起来,避免寒邪入侵,留下疾病。

产后掉头发，新妈妈别恐慌

脱发有很多原因，比如精神压力过度导致的精神性脱发、遗传性脱发、脂溢性脱发……对于产后妈妈来说，绝大多数人会因为产后不能适应内分泌的骤变而引起一时性脱发。这也是最让妈妈们头疼的事，不过各位妈妈请放心，这种现象只是暂时的，不用担心会因此而变成秃头。

其实，大约有 1/3 的妈妈在分娩后 4 个月左右出现掉发的现象。这首先是因为怀孕之后妈妈们体内激素分泌量大大增加的缘故。除了雌、孕激素以外，妈妈们体内还会产生一定量的催产素和生乳素等。这些“素”的作用共同维持着身体在孕期的各种生理平衡。在它们的共同作用下，孕期的头发会加速生长，所以孕期中妈妈们的头发数量会有增多的现象，而且还会富有光泽。但是，一旦分娩，短时期内这些激素便会大量减少，那么，头发的营养供应自然就相对地减少了，于是就发生了产后头发脱落的现象。

其次，妊娠、分娩和产后哺乳会消耗妈妈们极大的能量。我们知道，产后身体恢复、哺育宝宝都需要消耗大量的营养。营养缺乏或营养不均衡，会导致体内蛋白质、钙、锌、B 族维生素的缺乏，这会使头发“断粮”，影响头发的正常生长和代谢，使头发变得枯黄而且容易折断。

再者，精神因素也是一个重要的不可忽视的原因。妊娠后，特别是第一次怀孕，初为人母，人生角色有了重大改变，妈妈们在精神上会有较大的压力。而分娩后，妈妈从接受宝宝的欣喜转入疲倦，情绪从高亢转入相对低落，还有部分新妈妈会出现感情脆弱、焦虑，这些

精神因素加之亲自哺乳、照顾小宝宝，睡眠受到影响，会导致头皮的供血量减少，从某种角度上来说也是断了头发的营养来源，使头发营养不良而脱落。

但产后脱发绝大多数都只是暂时的，根据产后妈妈身体内分泌水平的恢复情况，一般6个月到一年左右脱发现象就会自行停止。在这期间妈妈们可以通过以下一些细节来保养自己的秀发，减少脱发的数量，尽快恢复健康的状态。

首先要注意的就是清洁头发。因为，受传统观念的影响，有些新妈妈在坐月子期间，不敢洗头、梳头，令头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积，这会影响头部的血液供给，还容易引起毛囊炎或头皮感染，从而使脱发几率增加。

洗头发可是有讲究的。注意清洗的频次和水温都可以有效地呵护头发。比如，夏季每周可以洗3至7次，冬季可以每周洗1至3次，洗头时水温最好与体温 37°C 接近，不要超过 40°C 。不要用脱脂性强或碱性洗发剂，因为这类洗发剂的脱脂性和脱水性均很强，易使头发干燥、头皮坏死。建议妈妈们选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂，或者根据自己的发质选用适合的洗护产品。梳头最好不要用塑料梳子，最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既能去除头屑，又能按摩头皮，促进血液循环。

饮食营养也要非常注意。头发茁壮成长所需要的主要营养成分多来源于绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类等。绿色蔬菜中含有丰富的纤维质，能增加头发的数量。豆类中富含蛋白质，能起到增加头发光泽和弹力的作用。海菜、海带、裙带菜等海藻类食物中含有丰富的钙、钾、碘等营养元素，对促进脑神经细胞的新陈代谢有帮助，还可以预防白发。另外，山药、甘薯、香蕉、芒果也是有利于头发茁壮成长的食品。

我们知道，人体代谢期主要在晚上，特别是在晚上10点到凌晨2点这段时间，睡眠充足，头发才能保持正常的新陈代谢。如果这段时间休息不好，头发的新陈代谢受到影响就会脱发。所以，我们建议产后妈妈们尽量做到每天睡眠不少于6个小时，养成定时睡眠的习惯。

生活中有个好心情也是保养头发的诀窍。产后脱发是一个暂时的过程，自己要有信心，相信脱发期马上就会过去，而且会很快长出比以前更美的秀发。

产后多久可以染发或者烫发

经常会听到妈妈们有关产后染发、烫发问题的讨论，有人说：“不可以，处在哺乳期的女性，不要烫头和染发，这样对孩子不好。”也有人说：“最好不要做，即使没有有害物质从头皮侵入身体，烫好的头发总是有味道的，难道不怕哺乳的时候熏到宝宝吗？”

咱们先从美丽的角度来说。哺乳期算是特殊的生理周期，烫头发和染头发出来的效果会和平常不一样。比如说，因为头发的状态不同，染出来的头发颜色会不一样！明明相中的颜色，染出来却不一样了；明明相中的发型，烫出来却变了。

再从健康的角度来说，一些美发师从健康角度出发，常会给妈妈推荐“好药水”。但是，再好的烫发水和染发剂也会不同程度地损伤头



发，因为烫发是通过改变发质结构来达到改变头发形态的效果，只有先破坏发质的链接才能重建新的结构，所以烫发不伤头发是不可能拉直或卷曲的，只是“好药水”可能损伤的程度相对低一些而已，这种损伤会造成毛鳞片组织结构的破坏，使头发发毛、干燥。从染发剂和烫发剂的成分来讲，它们大多数都含有氨和亚蒙尼亚，这对人体多少有些刺激，有的人还会过敏！哺乳期的妈妈还会通过奶水影响宝宝。所以不要轻信“好药水，绝不损伤头发”的说法。

另外，妈妈在产后三到六个月的时间里或多或少会有脱发现象，而且掉得还挺多。如果在这个时候烫发，无疑是雪上加霜，对自身营养吸收，对发质都有很大影响。

从对宝宝影响的角度来看，除了哺乳期通过奶水的影响外，即使是过了哺乳期，由于妈妈始终每天要和宝宝进行亲密的接触，所以，虽然从理论上来说，断奶后烫、染头发是可以的，但是，烫、染头发的药水都有刺鼻的气味，有些气味会残留一两个星期甚至更久才能彻底消失，小宝宝的嗅觉那么敏感，平时妈妈和宝宝频繁接触，怎么能给宝宝好的影响呢？所以，建议妈妈产后两年内还是不要染发、烫发为好。

如果实在爱漂亮，去美发店让发型师修剪一个漂亮的发型也是不错的选择。当然，穿漂亮一点颜色的衣服，面色也会好看很多哦！

提前防御，远离“人老珠黄”

眼睛，

脸部最早形成皱纹的部位！

皮肤最早松弛老化的部位！

美容养颜最需重视的部位！

有了宝宝后，新妈妈常常睡不好觉，黑眼圈、眼袋浮肿、鱼尾纹……通通出现了！看着镜子里的自己，通常觉得无计可施。难道任凭岁月把自己打造成老珠黄的黄脸婆？妈妈们当然不能坐以待毙。首先，让我们一起来找出眼部问题的根源，寻回我们18岁时的青春明眸。

如何去掉黑眼圈？

黑眼圈的形成原因有两种。第一种我们叫它“血管性黑眼圈”。眼周血管分布相对比较密集，血液的颜色很容易透过薄薄的眼周肌肤显现出来。如果血液循环不好，黑眼圈就会出现了。产后妈妈们起夜、生活作息不规律、休息不好都会影响眼部肌肤的血液循环，出现青黑色的黑眼圈。

解决黑眼圈很多妈妈首先想到的是各种眼霜产品，但对于“血管性黑眼圈”来说，通过使用清爽型的眼霜只能是减缓黑眼圈的程度，想要遏止的可能性不太大。最好的方法还是安排好自己的生活，保证充足的睡眠，尽量别熬夜。睡觉的时候采取仰睡的姿势，而不是俯睡，并最好为自己准备一个柔软舒适的枕头。

另外，适当地做一些DIY眼膜，也是可以缓解黑眼圈的，比如冷热交替的敷眼法。用热水烫过的毛巾和冰冻的毛巾轮流交替敷在眼睛上，热毛巾大约敷20分钟，毛巾的热力会促进血液流通。接着再用冷毛巾同样敷30秒至1分钟，令毛孔收缩，这样交替可以促进眼睛周围的血液循环，帮助眼周肌肤附近的淤血消散，还能抑制眼部充血。

土豆片敷眼也有不错的效果。土豆含粉质，具有美白的功效，夜晚敷，更有助消除眼睛的疲累。妈妈们可以把削过皮的土豆切成约2毫米的薄片，轻轻敷在黑眼圈的地方，停留5分钟，再用清水洗净。值得注意的是有芽的土豆可千万不要用，因为有毒，最好用个大的土豆，这样覆盖面积比较大，眼部肌肤可以更好地吸收营养。