

中国妇幼保健协会副秘书长

宋岚芹

作序推荐

安全·科学·贴心

# 好好生 好好美

王昕 著

跟王昕学孕期养护瑜伽



孕产瑜伽 | 明星导师 | 王昕

新作再度来袭

专为中国准妈妈打造

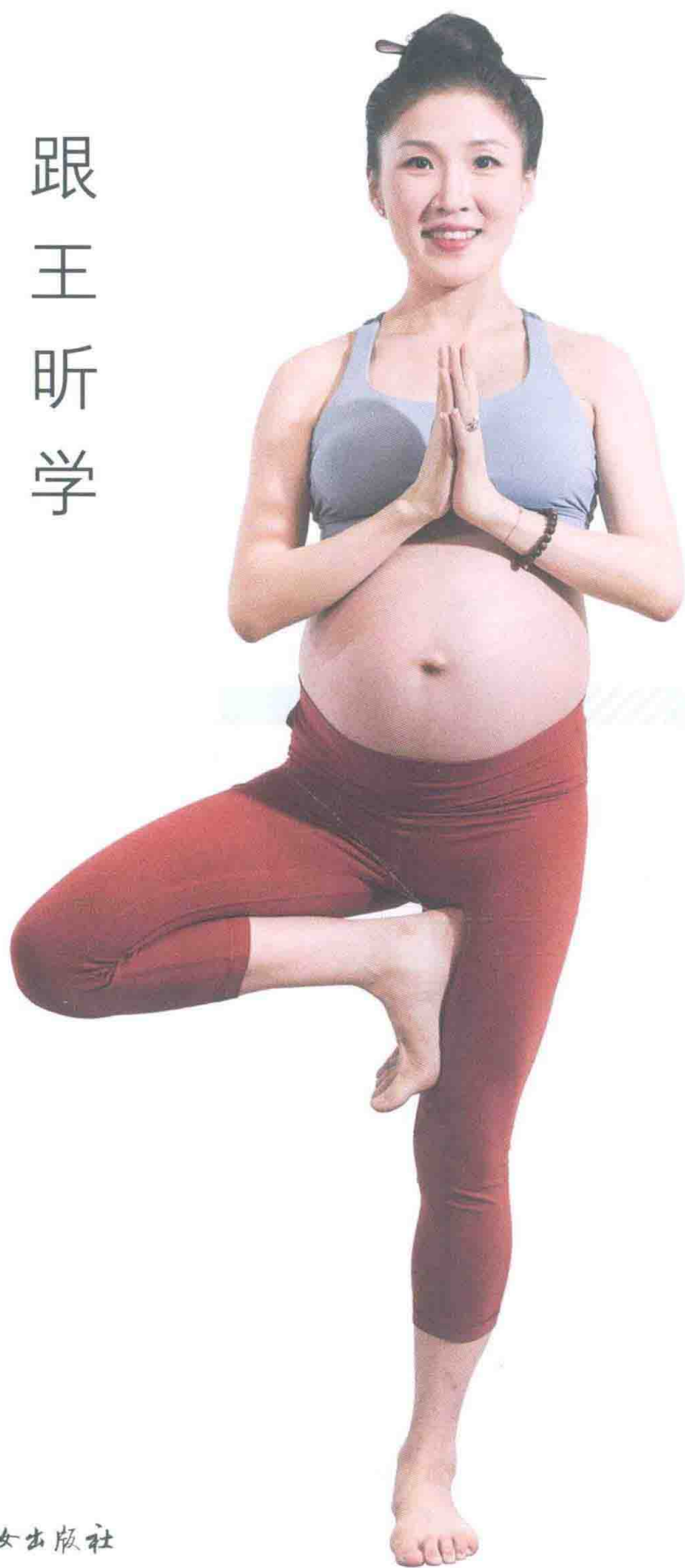
· · · 真人示范 · · ·

孕期瑜伽指导

中国妇女出版社

好好生

好好美



跟王昕学  
孕期养护瑜伽

王昕 著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好好生 好好美 : 跟王昕学孕期养护瑜伽 / 王昕著  
— 北京 : 中国妇女出版社, 2021.7  
ISBN 978-7-5127-1988-0

I. ①好… II. ①王… III. ①产妇—瑜伽 IV.  
①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第098973号

读者请注意: 本书所涉及的所有运动、健康相关内容均非医疗诊断, 但其中提供了何时及怎样就医的建议。出版方对任何声称从本书内容或建议中受到的损害或损伤, 不负有任何责任和义务。

## 好好生 好好美——跟王昕学孕期养护瑜伽

---

作 者: 王 昕 著

责任编辑: 李一之

封面设计: 季晨设计工作室

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 185×235 1/16

印 张: 20

字 数: 300千字

版 次: 2021年7月第1版

印 次: 2021年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1988-0

定 价: 89.80元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



扫码观看  
真人教学视频



王昕和儿子漠漠、女儿萨萨

## 推荐序一 女人如歌



R E F A C E E P R E F

快过年了，王昕给我打来电话，说两个孩子自愿跟姥姥去山东过年，她留在北京又可以干点活儿了。我认识王昕，是从和她探讨孕产妇能不能做瑜伽开始的，她是学过医的，2004年进入瑜伽行业，2007年开始专攻孕产瑜伽，2010年开始孕产瑜伽教学。从见到她的那一刻起，我就喜欢她了，她为人大方、热情，工作认真、温和、耐心，有现代女孩的时尚和美丽，又有传统女孩的沉稳和优雅。和她接触后，就看到了她的长着一头卷毛、活泼可爱的儿子。不久，她又

生了女儿，两个年龄相差不大的孩子给她增加了不少事务和劳作。她一边工作，一边管孩子，甚至生老二后，坐月子期间还安排了讲课，工作安排得总是那么多、那么满，我真心疼她。即使这样，也没有看到她丝毫懈怠，没有听到她诉苦，每次见到她依然是高高兴兴、风风火火地在干活儿，我被她打动了。

最近她又拿来写的关于孕产瑜伽的《好好生 好好美》系列图书让我写序，我一辈子做妇幼保健，不十分懂瑜伽，我怕不能胜任想推辞，但她仍希望我来写。翻看书

稿，里面的内容又一次打动了我，这是她工作的总结，生活的体会，真实、生动，有针对性，语言通俗明了，有时还有些随意而谈。书中不但讲了孕产妇瑜伽，还讲了一些妇幼保健知识；不但包含了瑜伽对人体美的重塑技巧，还涉及了心灵的提升，满满的正能量。本书看点很多，是一本有用的书，也是一本好看的书。

一个女人既要好好生，又要好好美，对妇幼保健来说是一个好的命题。一个女人变成妈妈是一次重大的蜕变，要成为健康、智慧、有

爱心、有担当的漂亮妈妈，需要付出努力，需要学习——不仅需要学习方方面面的知识和技能，还包含了学习如何和孩子一起成长。一旦目标明确，我们就勇往直前吧！

女人如歌，由自己作曲、自己演唱，不同的歌有不同的风格和味道，如歌的女人在不同的人生阶段又有不同的歌、不同的美学享受，它将弥漫在每一个家庭和每一个社会空间，甚至如潺潺溪流，在起伏跌宕中，带着对美的近似永恒的追寻，裹入女人的情怀。

在人类生存发展长河中，对美

与健康的追求，一直是女人耳畔一首永恒、动听、优美的乐曲。在乐曲中律动，在乐曲中塑造形体美，这是王昕希望告诉读者的。这本书，女人可以读，她们的另一半也

可以读，一起提升对美学与健康的理解，想一想都是一件十分快乐的事情。

中国妇幼保健协会副秘书长 宋岚芹



## 推荐序二 响亮的美丽

R E F A C E P R E F

毫无疑问，在瑜伽的历史长河里，不乏女性习练者和成就者的身影。在一些瑜伽的神话传说中，女性甚至往往就是某个瑜伽传统流派的创始者之后的第一传承人，例如，希瓦（Siva）和他的妻子夏克提（Shakti），耶纳扶科亚（Yajnavalkya）与他的妻子噶姬（Gargi），等等。瑜伽并不存在对女性习练者的歧视，但对这些女性传承者的详细修持和传承经历则鲜有完整的记载。传统观念中，瑜伽一直作为人类（无论男女）共享的灵性修持、人文关怀、终极追问

的可靠手段和道路，但其习练团体和传承脉系，则主要保留在男性之中。

一个多世纪之前，瑜伽在印度还仅仅是某种古老的退藏于密的修行体系，哈达瑜伽几乎沦为街头展示的越来越少见的卖艺炫技。但经过诸多大师的努力，瑜伽完美转身，成功地完成了其现代化过程。瑜伽的现代化，真正在社会实践层面上实现，有赖于两个方面的转变：一是瑜伽从修行的学问与技术转变成促进身心健康与保健的有效途径，从服务于特定人群的灵性诉

求转向普罗大众的健康需求；另一个转变则来自女性瑜伽的兴起，瑜伽习练者开始从以男性为主转变为有越来越多的女性参与。真正意义上的女性瑜伽的出现，还不到90年的时间。女性瑜伽开始切切实实关注女性特有的生理特征和生理阶段，关注女性特有的担负人类继承和繁衍的特殊使命，包括瑜伽文化传承的重任。瑜伽士尤金德拉（Sri Yogendra）把哈达瑜伽教给了他的夫人萨提·黛薇（Sati Devi），后者于1934年左右写出了第一本女性瑜伽的简明指南。而现代瑜伽之父克

里希那玛查亚（Krishnamacharya）于1937年左右完成了祖传秘籍《瑜伽奥秘》（*Yoga Rahasya*）的文本重建。《瑜伽奥秘》相传由9世纪传奇瑜伽士那达牟尼（Nathamuni）所撰，有详细的女性孕期瑜伽习练的指导。克里希那玛查亚在教学中明确地指出瑜伽对女性的重要性，以及女性对瑜伽的重要性，他极富远见地认为：长远而往，女性是瑜伽传承和复兴的重要力量。由此，瑜伽与女性之间就形成了互相成就、相得益彰的关系，而且这种关系随着时间的推移，仍在不断地

磨合与发展中。同时，瑜伽更成为帮助女性实现意识觉醒、成就事业和人生的非常坚实可靠的自我激励的伙伴。

女性瑜伽的推广和传播，颇具现代意义和时代价值。瑜伽特有的实践性和实用性，使得它既契合科学理性，又属于文化教养；既具备哲学深度，又能够抚慰心灵。由于以前无完备的体系可以借鉴，女性又往往是经济文化、家族传统、社会发展的综合体现者，女性瑜伽就必然需要经过多年的观察实践、大面积的教学，通过不断修正，才能

真正走向成熟。女性瑜伽理论和书籍的出现无不源自深厚的实践总结和提炼，不同的文化背景之下也会形成自己独有的特色。

王昕老师倾注许多心血完成的作品，正是在这一大背景之下出现的富有中国特色的女性瑜伽书。王昕老师是国际孕产交流大会的创办者，两届青年瑜伽大会的主讲教师，也是诸多国际、国内瑜伽大会的主讲者，是一位富有探索精神并富有成就的瑜伽老师。她为人热情真诚，勤于学习和钻研，胸怀大爱，富有奉献精神，学员遍布全中

国。她还是一位优秀的母亲。此书及其后续系列总结提炼了她十多年来的亲身体验和严谨负责的教学经验，非常珍贵。通贯全书，文笔真挚坦诚，深入浅出，浅显易懂。

瑜伽的魅力在于，无论你出于何种需求、因为何种原因邂逅它，你都会从中获得益处。瑜伽，它让我们从喧嚣中保持宁静，于炙热中寻得一份清凉，于贫瘠中获取丰富，于平凡中独步自在。它帮助我们内在

自如平定，收放有度，雍容面对浮世不断的流变。“瑜伽是女性的瑰宝。”吉塔·艾扬格大师说。

愿王昕老师的书带给你自我突破、破茧成蝶的力量。愿它为你的幸福人生助力，愿它成为你每一个进步的阶梯。

瑜伽教育者 闻风

于浙江大学



### 推荐序三

## 让她们永远美丽下去

R E F A C E P R E F

算起来我跟王昕老师认识已有十余个年头了，是看着她从一个医务工作者华丽转身，一步一步成长为广受认可的孕产瑜伽培训导师的见证人。她多年来专注于孕产瑜伽的教学和培训，现在已经桃李满天下。看到越来越多的孕产妇因她的帮助而获益，我深深地为她的成就感到自豪。今天听闻她在百忙之中，把自己多年来的孕产瑜伽教学培训的经验整理成书，分享给大家，让更多的女性朋友受益，更是为她高兴！善良会让她更美丽！

每位女性都希望自己有一个安

全、健康的孕产期。《奥义书》上说：“健康给生命长寿、坚实和力量，借此，整个尘世便变得丰富多彩。”健康是身与心的平和状态，既不能通过金钱买到，也不能通过捷径获得，它是自身的一种修炼：科学饮食，适当锻炼，身心平衡以及合理休息。

怀孕和生产是一个美好而艰辛的过程，会给女性的身体和心理带来很大的冲击，但正像王昕书中所说的那样，怀孕是一个特殊的生理时期，不是一个病理时期，所以孕妇不是病人。很多孕妇都被当成大

熊猫似的保护起来，吃得好、运动少，造成自己和宝宝营养都过剩，导致孕期出现高血压或糖尿病等并发症，影响孕期安全和健康，甚至给孕妇后半生的健康留下隐患。许多妈妈产后不能科学坐月子，导致产后恢复不良。据统计，我国已婚已育女性中，45%的人有不同程度的盆底功能障碍，轻则性生活不和谐、尿频、便秘，重则走路漏尿、腰酸背痛，更严重的甚至子宫脱垂。怀孕和生产过程中造成的盆底肌肉损伤未及时获得修复，是出现这些问题的主要原因。另外，孕产

妇由于体内激素水平和身体的变化，会产生一些情绪上的波动，会有焦虑、怀疑、自卑、沮丧、烦躁等不良情绪产生，如果不能及时排解这些不良情绪，也会危及孕期及产后的安全和健康。

孕期瑜伽练习可以带来完美的身心平衡。孕期瑜伽会针对怀孕的身体做出针对性的训练，有助于良好的消化、良好的血液循环和轻松的呼吸，有利于缓解孕期疲劳和精神紧张，有利于排出体内毒素，缓解生产时的疼痛。产后适时开始瑜伽练习，有利于子宫恢复到正常位

置，促进受损的盆底肌肉和韧带的弹性恢复，加快腹部肌肉的复位，减少脂肪囤积，恢复皮肤张力，减轻身体水肿，有利于新手妈妈体形的恢复，缓解产后焦虑情绪，促进母乳分泌，降低产后抑郁症的发生概率。

感谢王昕老师让更多的女性能

与孕产瑜伽相遇，让她们有机会科学、合理地管理自己的妊娠分娩和产后恢复，让她们永远健康美丽下去。

该书语言风趣幽默，通俗易懂，又不失医学的严谨，难能可贵。

希望孕产瑜伽能帮助到更多的女性朋友！

北京协和医院教授 杨文东

## 自序

# 不做被孕产“绑架”的中国女性

A C E P R E F A C E

如果不是亲自生儿育女，同时还是孕产瑜伽的老师，我从来没有想过怀孕这件事有这么多需要我们“注意”的地方。

我们常常听到老一辈的妈妈们这么说，都是月子里落下的病根，所以才会腰疼、手腕疼、肩膀疼、脊背疼，一到变天腿疼、浑身难受，等等。确实，以前的经济和物质条件艰苦，很多妈妈含辛茹苦才能把我们拉扯大。可是现在，依然有这么说或者这么想的妈妈，真的就是孕产的误区了！

孕产过程，从备孕开始，贯穿

整个孕期，到生完孩子，充满了种种误区。

备孕时，明明是两个人生孩子，却只见夫妻中一人为此事操劳，老婆吃药、调理，苦不堪言，老公却“不得不”社交应酬，抽烟、喝酒一样没少。

怀孕后，女性几乎就成了一个“废人”，这也不让干，那也不让干，任务就是多吃、多喝、多睡，无条件哄着、宠着。同时，你变胖了，别人说“正常的，怀孕都这样”；你下肢浮肿，“正常的，怀孕都这样”；你腰疼，“正常的”；

腿疼，“正常的”；长妊娠纹了，“正常的”；漏尿，“正常的”……

“你真是辛苦了啊，生完孩子就好了！”

终于，生完孩子了，你却慢慢发现，肚子怎么还是那么大，屁股怎么还是那么大，腿成了大象腿，腰疼、背疼、浮肿、妊娠纹、漏尿……这些都还在！

“哎呀，怀孕都这样！生完孩子都这样！”

于是，你万念俱灰、怨气丛生：都怪老公，要是不生孩子就不

会这样；都怪孩子，不然我还是少女身材……

就这样一步步，不少中国女性走入了孕产的误区，成了自己最讨厌的那种人——众多絮絮叨叨的怨妇之一。

即使一些有知识、有文化的“现代派”妈妈，也很难避开一些误区，要进行很多的斗争和严格自律。但作为舌尖上的中国人，我们五千年的美食文化恨不得在孕期全部展现，各种山珍海味、十全大补诱惑着你。从备孕开始加强营养，到怀孕，到产后坐月子，你一直在