

产后恢复 ≠ 产后减肥

孙俪生完就拍戏？杨幂生完变更瘦？女明星扎堆生娃，恢复得一个比一个漂亮！“怎么才能像孙俪、杨幂等女明星们一样，产后摇身变‘辣妈’？”成为准妈妈最为关心的问题之一。事实上，产后恢复不仅仅是减肥瘦身那么简单！

现代快报记者 王苏颖 马晶晶



怀孕后胖二三十斤很正常

怀孕生子，对女人最大的改变莫过于身材。据李琴经络养生堂技术总监宋中华估计，因产后肥胖而前来减肥的顾客占到总数的20%至30%。也就是说，正在减肥的十个胖子之中，就有两三个是产后肥胖的妈妈。

“像杨幂这样生完孩子后身材比怀孕前更瘦的情况也是存在的。这跟个人体质有关。”在宋中华看来，有些准妈妈太注重身材了，容易孕期减肥不当，“其实怀孕后胖25到30斤都正常，超过这个涨幅才需要控制饮食。”

实际上，很多妈妈并不是怀孕时变胖的，而是坐月子的时候长胖的。“产妇的身体‘虚不受补’，最需要的是器官与体质的恢复，盲目吃太多的食物，只会增肥长胖。”

传统减肥美体机构都建议胖妈们在孩子断奶后再进行减肥。太早减肥饮食营养跟不上，身体机能也未修复好，反而对妈妈和宝宝都有伤害。

产后抑郁也“致”斑

在与许多产后妈妈的交流中，常会听到这样的抱怨：“我的脸上本来挺白净的，怀孕以后就开始长斑了”。对于爱美女性来说，产后亟待修复的不只是身型，还有瑕疵丛生的皮肤。

从中医角度来说，产妇容易气血不足、身体虚亏，加上淤血阻滞，会加速色素斑的形成。“不少产妇出现抑郁情绪，导致肝气郁结，脸上就开始长黄褐斑了。”南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明解释道。

糟糕的是，这些斑大多长在皮肤底层，即便是采取医疗仪器进行剥脱，也极有可能反弹，对治疗色斑的意义不大。杜长明建议，长斑的妈妈出了月子再进行中药调理祛斑比较好。女性在产后要多多注意休息，保证充足的睡眠和愉悦的心情，切除色斑滋生的温床。

哺乳不会影响胸型

哺乳会造成胸下垂吗？这个问题

困扰了很多爱美女性。到底是要让宝宝吃上放心奶，还是要挺拔的乳房？南京市妇幼保健院妇女保健所所长吴江平让新手妈妈们放下心理来哺乳。

吴所长认为，只要坚持适当的锻炼，如扩胸运动；不要过度减肥，导致胸部脂肪组织严重变少；选择合适的文胸……即使坚持哺乳，断奶后，胸部也依然会坚挺。“现在很多女性喜欢用有钢圈的文胸，但切记不能太紧，否则会影响血液循环，导致乳腺增生等疾病。”吴所长称，选择有钢圈的文胸时，下端以能放进2个手指头的文胸为佳，睡觉前一定要解开。

有研究证明，不哺乳的女性是乳腺癌的高发人群，但到底喂多久并没有具体的说法。世界卫生组织建议哺乳至2岁，在中国很少有妈妈能坚持这么久。“一般我们建议至少应该母乳喂养4~6个月，1岁后断奶也可以。”

这些产后恢复误区，你知道吗？

□专家：南京市妇幼保健院妇女保健所所长 吴江平

误区：吸奶器会造成乳腺炎？

专家：在分娩最初的一个星期内不要用，因为此时乳汁刚分泌，奶水还不是很多，要让孩子养成吸吮习惯，让产妇大脑产生泌乳素，尽早下奶，这时候如果使用吸奶器，反而容易导致乳腺导管水肿。当正常泌乳后，不能及时给孩子喂奶，可以使用吸奶器。

误区：产后绑束缚带可以防止子宫下垂？

专家：不建议绑束缚带。子宫在产后必须要回到盆腔，恢复到原来的位置，产后绑束缚带反而不利于子宫恢复到原来的位置。它会导致盆腔压力增加，造成盆底功能障碍等疾病。

误区：产后一定要喝红糖水吗？

专家：分娩超过10天后就可以不用喝了，特别是出血不干净的产妇。如果想喝，可以喝一些，因为红糖含有对身体有益的微量元素。糖尿病产妇切

记不要喝。

误区：产后要大量喝汤，喝汤能催奶？

专家：喝汤多少和奶水多少没有太大关系，催奶最好的办法是孩子吸吮刺激泌乳素分泌。很多没有奶水的人无论如何补充汤汁都没有奶水。而宝宝的吸吮，妈妈的睡眠质量、心情和对乳房的刺激等因素都会影响泌乳素的产生。

误区：坐月子要一个月不刷牙、不洗澡？

专家：其实随时可以刷牙。早晚刷牙、饭后漱口是正常的口腔保健，可以用儿童牙刷这类软的毛刷，否则食物残渣容易引发牙龈炎。而洗澡则建议等伤口好了后，在保暖的前提下，随时可以洗澡，记得洗发后用电吹风吹干。

现代快报记者 马晶晶

世界杯激战正酣，场外的各种美女也是相当惹眼抢眼，个个前凸后翘，身材火辣，你只能自叹不如了吗？不，也许我们的先天没有那么好，但有传统的中医加上最先进的仪器，你也可以“胸器”逼人。

传统+科技 绿色方法 让胸部自己长

1个月罩杯升级 完成毕业时未完成的梦

晓娟去年大学毕业，工作后她怎么都开心不起来，因为自己的胸部发育得不是很好，总有同事对她指指点点。

其实晓娟曾想过要丰胸，可又担心还没结婚就丰胸会对今后造成影响。今年年初，她在西祠上看到了“MM快快长”，点进去发现是一个丰胸讨论版，她了解到这是一家主打中医有氧激活疗法做丰胸的机构。因为家人是中医，对中医也比较信任，于是她在3月份找到了位于新街口的“瑞峰丰胸”，在那里接受丰胸疗程。

“我的效果挺好的，第一次做完就感觉到胸部有膨胀的感觉，第一个月就从原来的70cm长到了75cm，现在已经达到了82cm，胸部变得丰盈有弹性了。”

一举多得，丰胸安全还能养生

据瑞峰的乔院长介绍，现在绿色安全的丰胸方法是最受欢迎的，瑞峰正是采用传统中医+最新科技，这种完美的结合既能保证效果，又能通过刺激人体穴位、疏通经络达到养生目的。

记者了解到，在瑞峰，年轻未婚的女孩，因为本身气血充足，丰胸效果好也非常



快；更有很多妈妈级的顾客，她们的要求不仅是丰胸，更看重健康、绿色的手法。瑞峰中医有氧激活疗法就是通过刺激人体穴位，激发自身的长胸因子，真正实现用自己的“肉”丰胸。结合全球第一部集多功能于一体的美胸仪——意大利美胸魔师，通过LED光、电流刺激、声频振动、射频刺激及中远红外线，为不同的乳型升杯、矫形，淡化乳头黑色素，并且没有副作用，能够一次性解决扁平、下垂、外扩、萎缩等多种胸部问题。

越美丽 悦生活

瑞峰暑期特惠，只需99元，奢享美胸有氧激活丰盈养护套餐。

更多胸部护理问题可咨询：58931978（新街口店）、86269418（龙江店）

网上搜索“瑞峰丰胸美胸”了解更多女性瑞峰丰胸心得和丰胸效果



瑞峰

99元

特价

▶ 奢享美胸有氧激活丰盈养护套餐

经络健康体察
背部督脉疏通
胸部全息检测
汉方胸部有氧激活护理
汉方胸部悬灸配穴调养
贵妃美胸丰盈按摩

（仅限新客户首次体验 扫描二维码预约报名）

坚挺紧实养护丰满防病 产前准备 产后修复抗衰

加微信，送夏季排毒养生灸1次

1个月让您换掉文胸

独有瑞峰汉方有氧激活丰胸美胸



更多优惠尽在 <http://b1156934.xici.net>
瑞峰国际胸部养护丰胸美胸中心400-660-9418
新街口店（大洋百货旁）：石鼓路33号东方名苑A座901
龙江店（新城市广场）：江东北路220号03栋1105

1297165775
电话：025-5893 1978
电话：025-8626 9418