

<<产后体形恢复与健康>>

图书基本信息

书名：<<产后体形恢复与健康>>

13位ISBN编号：9787508274331

10位ISBN编号：7508274334

出版时间：2012-5

出版时间：施玉清 金盾出版社 (2012-05出版)

作者：施玉清

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<产后体形恢复与健康>>

### 内容概要

《产后体形恢复与健康》共分八个部分，重点围绕产后体形恢复与健康，详细介绍了女性产后体形变化，产后日常保养，产后体形锻炼，产后饮食营养，产后体形保健，产后美容护肤，产后疾病防治，产后服饰搭配等知识。

《产后体形恢复与健康》内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合基层医务工作者，产后女性及广大读者阅读参考。

## <<产后体形恢复与健康>>

### 书籍目录

一、产后体形变化二、产后日常保养三、产后体形锻炼四、产后饮食营养五、产后体形保健六、产后美容护肤七、产后疾病防治八、产后服饰搭配

## &lt;&lt;产后体形恢复与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

23. 产妇6周后的背部运动 直立的骨骼肌分布于整个背部，它的功能非常重要，因为与腹部的肌肉相连可以维持良好的姿势。

虽然腹部肌肉需要更多的密集训练，但背部的肌肉也一样需要运动。

(1) 猫拱背运动（第一级）：四肢着床，以手支撑肩膀，双膝微微分开，支撑臀部；吸气再呼气，在呼气的同时，收缩腹部肌肉，并将头部往胸部方向靠，使背部拱起有如正在生气的猫一样；放松，然后再恢复原来的姿势。

做这动作时，要抬起头，不要让背部运动过度；在拱背的时候，可以运动到腹部肌肉；抬起头的时候，则可以运动到脊髓肌。

重复6-8次，然后进展至16次。

注意事项：确定是使用腹部肌肉在运动；在整个运动过程中，呼吸要平稳；保持运动的缓慢与节奏感。

(2) 前倾跪姿换腿上提运动（第二级）：四肢着床，以手支撑肩膀，双膝微微分开，以支撑臀部；弯曲头部，使之朝向胸部，同时弯曲左膝，以左膝向前碰触头部。

在这么做的时候，由侧看时，背部呈拱状。

这时，抬起头部，使之与背部齐高，在这同时，向后伸直左脚。

做这运动时，要缓慢而有节制地伸展肌肉，避免将脚抬得太高，或是拱起背部。

重复6-8次，然后再换脚进行。

进展至各脚能做2组的8次运动，会比一只脚连续做16次还要好一些。

(3) 前倾、平躺、换脚、上（下）竖棘肌与臀肌运动（第三级）：面部朝下俯卧，手肘弯曲，将前额置于手肘上。

笔直地抬高在身后的左腿，无法提得很高，重要的是要确保臀部前方平贴于床面，并且要感受到背部下方有疼痛的感觉。

重复6-8次，然后再换脚进行。

(4) 前倾、俯卧、头部与肩膀上提（上竖棘肌运动）（第二级）：面部朝下平躺，双手置于肩部两旁。

双手下压，抬起头部与肩膀，离床约25厘米以内。

这时，髋部平贴着床板。

不应该感到背部有疼痛或拉伤的感觉。

重复6-8次，进步至能够连做16次，是2组的连续8次，同时中间要有短暂的休息。

(5) 前倾俯卧、头部与肩膀上提（上竖棘肌运动）（第三级）：面部朝下平躺，前额靠在床板上，双手置于背部后方；吸气再呼气，在呼气的同时，将头部与肩膀抬离地面，双手向后拉。

24. 产妇6周后的缓和运动 (1) 手臂的环绕运动：缓慢而有韵律地恢复原先没有做运动的姿态。

双脚分开直立，与髋部同宽，保持膝盖的柔软，骨盆向内缩，肩膀向后倾。

将双手贴近耳旁，高举过头部，在头上绕1个圈；当放下手，置于大腿前时，弯曲膝盖；再把手高举于头上时，又伸直双膝；在双手到达最上方时，做一深呼吸，有韵律地重复这动作4-6次。

.....

## <<产后体形恢复与健康>>

### 编辑推荐

《产后体形恢复与健康》由施玉清主编，内容包括：产后调整，24小时后可下床活动，每天2~3次，每次30分钟；坚持锻炼，体力恢复后坚持做保健操，其中仰卧起坐最重要；合理膳食，少吃动物脂肪、内脏和甜食，少量多餐，粗细粮搭配。

<<产后体形恢复与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>