

# 你是怀孕了,不是生病了

谁说孕妇一定要静养,最近很多准妈妈悄悄在“孕动”

怀孕了!传统观念中,孕妇就应该跟静养两个字牢牢绑在一起,孕期应减少甚至停止运动。就在外媒不断传来便秘超模即便怀孕也练瑜伽,英国“孕汉子”依然上健身房进行力量训练时,一位准妈妈告诉笔者,其实孕妇瑜伽、孕妇普拉提等已悄悄地在准妈妈间流行开了。



孕期末角式



盘腿简易牛面式伸展



青蛙式半蹲



美人鱼支撑伸展

## 洪纓推荐孕妇瑜伽体式

### ●青蛙式半蹲

**姿势:**取半蹲式,将膝盖与脚跟对齐,脚趾与膝盖、大腿方向一致,两侧手肘放于膝盖内侧帮助往外推,大腿与地面平行。停留做3—5个深呼吸。

### 益处:

1、伸展大腿内侧,打开骨盆,锻炼盆底肌,有助顺产。2、强化心肺功能,提升体力,有助于生产及产后恢复。3、增加下盘力量,缓解孕晚期的水肿现象。

### 注意事项:

1、膝盖不要超过脚尖,避免膝关节压力过大而受损。2、别憋气,深呼吸。

### ●美人鱼支撑伸展

**姿势:**美人鱼坐姿,左手放于左臀右侧,右臂打直靠近耳朵,用左臂的力量帮助起身,臀部慢慢收紧往前推,两臂成一直线,感受右侧大腿根部、腹壁、胸、肩、后背肌肉及脊椎的伸展。停留3—5个深呼吸,再换另一侧。

### 益处:

1、拉伸髂腰肌,缓解孕早期出现的骨盆前倾而导致的腰酸现象。2、提胸防坠,增强腹壁肌弹性,减少妊娠纹的产生。3、伸展肩部及背部肌肉群,缓解酸痛。

**注意事项:**停留时用力点在腿部,手臂别用力过猛。

### ●孕期末角式

**姿势:**取坐姿,双脚相对,圆腿的中间呈一菱形,以便给宝宝留出空间;背部挺直,慢慢前倾,双手手肘打开放于膝盖内侧稍带下压。停留8—10个深呼吸。

**益处:**打开骨盆,伸展大腿内侧肌肉群,伸展背肌。

### 注意事项:

1、别拱背。  
**●盘腿简易牛面式伸展**  
**姿势:**取盘腿坐姿,背部延伸,挺胸,右手绕过头部,在背后与左手手指相扣,胸椎以上的部位慢慢转向左侧。停留3—5个深呼吸后换另一侧。

**益处:**加强手臂、背部伸展,让胸腺、腋下淋巴及乳腺通畅,有助于深长呼吸。  
**注意事项:**手肘要放于脑后。

“双眼闭合,调整呼吸,双手覆在肚子上,把所有的专注力都放在你腹中的宝宝上……”伴随轻柔音乐,10个大腹便便的准妈妈,在瑜伽教练洪纓的示范下,一个个缓慢地“拗”起造型,谨慎却也身手灵巧。

身怀六甲也练瑜伽,除了爱好,更为了健康。

有助于自然分娩、加强下盘力量、缓解大腿浮肿、打开骨盆……每练一个动作,教练都会告诉大家这个动作的好处在哪里。大约1个小时后,准妈妈微微出汗,此时教室里灯光暗了下来,妈妈们慢慢躺在垫子上,教练抛出各种状况,让准妈妈来进行分娩实战呼吸训练。原来分娩时,针对不同宫口开的指数,可以用相对应的呼吸方法来缓解疼痛。

“洪老师,最近我常常感觉腰部酸痛。”有准妈妈问。洪纓解释,胸闷、腰酸、屁股疼等是很多准妈妈会遇到的问题,因为子宫越来越大,对腰椎的压迫越来越明显。瑜伽可缓解这些不适。10年

瑜伽教龄的洪纓告诉笔者,跟日常瑜伽不同,孕妇瑜伽以强化腰背部、下盘力量及强化呼吸的练习为主。简而言之,孕妇瑜伽就是为了更好地生孩子。

洪纓做过统计,她经手的几百名学员顺产率超过80%,而据国家卫计委统计,中国平均顺产率只有54%。这一点,洪纓挺自豪。此外,通过孕期锻炼,身体力量加强了,孕产期体质改善了,产后恢复也快一些。“曾经有学员第一胎重了30多斤,第二胎怀孕开始练习孕妇瑜伽,最后只重了8公斤,宝宝却有6斤多,而且体形月子里就已恢复得差不多了。”

洪纓的头衔有很多,比如瑜伽协会专业瑜伽老师、左右普拉提学院产前产后瑜伽普拉提培训师等。但她目前只专心做孕妇瑜伽,这跟她的个人经历也很有关系。“2000年我怀孕了,当时压根就没有专门给孕妇锻炼的地方。”洪纓说,自己却在上海发现那里的老外即便在怀孕期间也很在意运动。

“东方人跟欧美人的身

体素质有差异,除非有一定的运动基础,否则不建议准妈妈进行高强度的力量训练。”洪纓说,境外医学专家都认可,规律的运动可帮助准妈妈更好地面对孕产期种种生理上的不适,日本医生最在意控制体重,一旦体重超标,便会介入饮食以及锻炼,而台湾的妇产医院里开设了各种孕产运动课程,比如瑜伽甚至动感单车。

越来越多的孕妇产爱上了瑜伽,最初来孕瑜伽上课只有一两个人,现在一周5天,10人的小班全排满,还有私教课。洪纓说,最重要的是,练习过程中可以调节心性。她推荐小团体训练,准妈妈可以在一起沟通交流,相互倾诉,健康的心理状态有助于预防产后抑郁。

一位准妈妈告诉笔者,作为家里的“熊猫”,常常会有长辈提醒,不能久站,不能运动,不能玩手机,生娃好像变成了一件很痛苦的事。“其实你是怀孕了,不是生病了。更重要的是,通过运动,不要让当妈妈这件美好的事情打乱了生活节奏。”

## DIY 课堂

### 杯子蛋糕做起来

对于杯子蛋糕,美迷一定不陌生。流行美剧《破产姐妹》中,两位主人公为了开一家杯子蛋糕店,一直在努力。女主角之一的麦克斯是个杯子蛋糕高手,让我们跟着她,一起走进杯子蛋糕的世界吧!为了即将到来的圣诞节,还不赶紧学起来?



#### ●基础杯子蛋糕

#### 材料:

小圆模18个(8寸模1个)  
蛋黄糊:蛋黄5个、白砂糖30克、色拉油80克、牛奶80克、低粉100克、泡打粉1/4小勺、盐2克。

蛋白糊:蛋白5个、细砂糖60克。

装饰奶霜:淡奶油200ML、糖15克、巧克力豆适量

#### 做法:

1.蛋白蛋黄分离,蛋黄加30克白糖,用手动打蛋器轻轻打散,不要把蛋黄打发。分次将油加入并搅拌均匀,再加入牛奶搅拌均匀。低粉、盐、泡打粉筛入蛋黄糊中,搅拌均匀。

2.盛蛋白的盆要保证无油无水,最好使用不锈钢盆,加几滴白醋,用电动打蛋器将蛋白打至粗泡,加20克白糖。继续搅打到蛋白开始变浓稠,呈较粗泡沫时,再加20克白糖继续打发。打发至细腻泡沫时再加20克白糖继续打发,当提起打蛋器的时候,蛋白能拉出一个短小直立的尖角,就表明达到了干性发泡的状态,可以停止搅打了。

3.将三分之一的蛋白到入蛋黄糊中,用橡皮刮刀轻轻从底部地往上翻拌,不要划圈搅拌,以免蛋白消泡。翻拌均匀后,把剩下的2/3蛋白全部倒入蛋黄糊中,用同样的手法翻拌均匀,直到蛋白和蛋黄糊充分混合。将混合好的蛋糕糊倒入模具,抹平。

4.烤箱预热150度,上下火30分钟,烤好后的蛋糕从烤箱里取出来,倒扣在冷却架上直到冷却。

5.淡奶油加糖,先低速,再转高速,打蛋器有受阻的感觉时,要随时停下打蛋器,并提起,当出现了短尖,且不会弯曲时,就打好了。

6.装入裱花袋,用中号玫瑰花嘴,挤上花,撒巧克力豆等装饰即可。放入冰箱冷藏味道更佳。



#### ●小雪人的梦境

红红的草莓妆成圣诞老人,糖粉和奶油仿佛茫茫白雪。饼干当做可爱的圣诞小屋,充满童趣的梦境。

#### 小雪人的梦境做法:

用料1:低筋面粉85克、鸡蛋5粒、白糖90g、玉米油40g、牛奶40g。

用料2:动物性奶油、草莓、饼干、彩糖、巧克力酱。

#### 做法:

1.用制作树根蛋糕的方法制作蛋糕糊,倒入8寸模具中烤熟。

2.选几个顶部比较漂亮的草莓,拦腰切开当帽子。再找几个胖点的草莓当身子。奶油打发均匀涂在蛋糕胚上。草莓雪人的身体先安好,挤上奶油,再盖上草莓帽子。用一点巧克力酱装饰成雪人的眼睛。

3.在另一旁挤一堆奶油,将饼干斜插在奶油一侧,靠在奶油上。用奶油做出白雪屋顶,最后用彩糖装饰。

(本报综合)

# 羊绒披肩应搭配修身外衣

毋庸置疑,APEC期间领导人的服饰风采引领了新一轮的搭配热潮。“之前只知道羊绒围巾保暖性很好,没想到被领导人戴出了时尚感。”市民刘女士说,家里已囤积了好几条羊绒围巾,其中就有两条中国红和中国蓝的围巾,但在穿着搭配上自己并不在行。

济南大学美术学院服装系副教授鲍怀敏建议,中国红和中国蓝可搭配范围比较广,但应尽量避开二者的对比色。“红色的对比色是绿色、蓝色的对比色是黄色,市民在穿着搭配时应尽量避开。”鲍怀敏说,服装搭配上,除了考虑色相外,还应考虑

色彩的明度和纯度,“只要将明度、纯度以及色彩面积把握好,不管是互补色还是对比色,都能搭配好。”她说,在色彩搭配上,只要遵循“小部分对比,大部分调和”的法则,都能达到色彩均衡的状态。

“今年比较流行廓型大衣,羊绒围巾在搭配时应尽量不破坏大衣本身的简洁造型,围巾最好不要系得太繁琐。”鲍怀敏建议,女士披肩最好搭配修身版的外衣,避免因搭配宽松外衣而显得累赘,“羊绒围巾的保暖性比较好,在室内既可以披在身上当小外套,也可以直接当围巾搭配长款大衣。”

