

# 刘璇晒孕肚倒立照上热搜

专家：切勿盲目跟风

9月8日，体操奥运冠军刘璇通过其社交网络帐号发布了一组怀孕期间的运动照，迅速登上微博热搜，“#刘璇孕肚倒立照#”话题阅读量超2亿。照片中，刘璇挺着大大的孕肚，完成倒立、一字马等动作，自称是“超人妈妈”。这样的动作真的适合孕妇吗？专家明确表示：不建议孕妇这样做，也反对孕妇们跟风。



此前，艺人陈意涵怀孕期间每天跑步5公里，蹦床世界冠军何雯娜还来了一个脚踩瑜伽球。那么，像刘璇的倒立、一字马，陈意涵的跑步5公里，何雯娜的脚踩瑜伽球，怀孕期间提倡这样运动吗？

“我们不建议孕妇这样做，刘璇这样做可能是为了摆拍更好看，医生也不会建议孕妇过度做伸展、劈叉等动作，孕妇需要保持骨盆稳定。”四川省成都市妇女儿童中心医院孕妇学校负责人、孕产运动指导师宋艳表示，“刘璇摆拍姿势没问题，那是在有安全保障的前提下。如果在现实中，孕妇长期这样运动风险很大。像是孕妇倒立，如果在不稳定的情况下，可能有跌倒受伤的风险；孕妇一字马，可能会引起耻骨区域的疼痛。”

宋艳建议，“孕妇锻炼是因

师针对她们制定孕妇运动方案。普通人平时的体能训练也没有达到她们的强度，更不要说怀孕时期了。孕妇运动应以安全为前提，具体如何做也跟每个人的身体状况密切相关。”

## 孕妇适当运动有利无弊 建议在专业运动指导师指导下运动

“不管是为了肚子里的宝宝还是自己的身体健康，适当的运动对孕妇来说都是有利无弊的。”宋艳介绍，在生理方面孕期适量运动可以提高有氧适能，改善循环、消化系统，提高睡眠质量，减少人为干预生产，如：胎吸、产钳、剖腹产等。

宋艳还介绍，孕期运动能增强肌肉力量和耐力，从而提高分娩时的肌肉效率。增大活动范围，提高平衡性和协调性；提高肌肉线条，以及增加对关节的支撑；增加柔韧性和能动性；改善姿势和预防孕妇可能发生的姿势偏差，以及由此产生的不适情况；改善对骨盆器官的支撑，为怀抱新生儿做准备。

孕妇的运动也很讲究时间，“孕中期尽早运动可显著减少孕妇患妊娠期糖尿病的风险，因此推荐孕妇应在怀孕稳定后尽早参与运动。参与运动的时间越早，效果也越好。”宋艳建议，孕前活动偏少的孕妇建议从每次持续15分钟、每周三次的有氧运动开始，逐渐增加到每次30分钟、每周四次。

宋艳提醒，孕妇在运动时一

定要注意运动强度问题，“推荐至少一周两次~三次（间断进行），每次运动训练应该包括5~10/8~10个不同组动作，包含大肌肉群（上身、下身以及躯干），每个动作应重复10~15/8~10次，每次运动至少应做上述不同动作1~2个循环。”

孕期运动也有一些运动禁忌。“任何孕期运动计划开始之前，要获得医生的同意，同时最好在专业运动指导师的指导下开展运动。为了孕妇安全，不建议孕妇自行在家练习瑜伽或有氧操。”宋艳提醒，如果孕妇有以下任何情况，则不适合进行孕妇运动：前置胎盘、子痫先兆、子宫颈闭锁不全、子宫内生长迟缓、静脉或肺部的血栓症、产妇心脏疾病、阴道出血、胎膜破裂等。

## 孕妇运动咋做？ 专家这样说

宋艳教给孕妈妈一组缓解孕期不适的孕妇运动方式，可缓解腰背疼痛。

方法：坐于椅子上，双腿打开，双手分别扶双腿上，手肘微屈。背部伸直，微微前倾，吸气拉长脊柱，胸口上提，带动颈部前侧拉长，呼气弓背埋头看向肚脐。重复5次。吸气拉长脊柱，胸口上提，带动颈部前侧拉长，呼气上背部扭动向左上方，压低右肩，吸气回正，呼气反方向扭动。重复5次。

贺凤玲

## 善用腮红人更靓

腮红是修饰脸型、美化肤色的最佳帮手，善于使用可以让脸部皮肤显得健康红润，使人更加靓丽。

市面上的腮红种类很多，应针对不同情况选择合适的产品。常见的腮红有以下四种：液状腮红，如胭脂水，含油量少，或是不含油，使用时要小心控制晕染范围，适合偏油性肌肤使用；慕斯状腮红，质地清淡，一次用量不宜太多，以多次覆盖方式涂擦，效果较自然，适合偏油性肌肤使用；乳霜状腮红，质地柔滑，一次用量不宜太多，适合偏干性肌肤使用；膏饼状腮红，适合搭配海绵使用，延展效果更佳，可以制造出油亮妆效，适合偏干性肤质使用。

选择腮红时，要注意其与肌肤的融合性，选择与肤色搭配协调的颜色。可以在手背上试用腮红质感，除了要观察其与肌肤的融合程度外，还要注意腮红在肌肤上的实际效果。如果是膏状腮红，要注意其延展性；如果是粉状腮红，要注意其附着力。要想使腮红达到较好的妆效，最好从以下三点入手：首先，以清淡为宜，腮红的功效主要是让气色看起来自然红润，除非是为了追求特殊的妆面效果，否则颜色不宜过浓；其次，要找出正确的涂抹位置；再次，腮红的色彩搭配也很重要。肤色较暗的人，应尽量选择偏橙色腮红；肤色较白皙的人，可以根据妆容要求自由选择腮红颜色；日常妆应避免选用太红的颜色，面积也不要涂得太大，隐约可见最好；晚妆腮红的颜色可以略加强调，以突出脸部轮廓。此外，还应考虑所在地区的气候特点，若气候较潮湿应选择粉状腮红，以免肤感过于油腻或容易脱妆。

最后，应根据脸型选择适当的腮红形状。对于圆脸型，将腮红以三角形的扫法画到太阳穴，让减轻脸部圆润感；对于长脸型，应呈水平线扫，还要注意加强颧骨轮廓；对于方脸型，将腮红由鼻梁扫到太阳穴，再用颜色更深的腮红涂在发际线处，减轻脸部横扩感；对于倒三角脸型，可水平扫腮红，但注意不要太靠近鼻子，而对于鹅蛋形脸型，腮红形状无固定限制，避免只涂在颧骨上即可。

钱琦

## 唇部干燥 三招应对

秋天，很多人都有唇部干燥的问题，在这里推荐三个简单易操作的唇部护理法给大家。

**1. 注重唇部保养** 使用唇部彩妆品之前，最好选用滋润度强的护唇膏先行打底，降低口红对唇部的刺激，同时要注意彻底卸妆，且不过度摩擦嘴唇。

**2. 保持唇部运动** 让嘴唇保持“啊”音5秒钟，保持“哎”音5秒钟后放松，用力保持“哦”音5秒钟；最后保持“一”和“屋”音形状各5秒钟，重复以上动作5分钟。

**3. 保证饮食营养** 平时多喝水，不要等到口渴了才想起喝水，最好采用少喝多次的方法。还要多吃水果、蔬菜，摄取适量的营养元素（如维A、维B、维C、维E等）。另外，少吃辛辣上火的食物，以免双唇起泡。

郑玉平

## 四个运动 拉伸肌肉

然后通过延伸脊柱、拉伸背部肌肉，尽可能地让身体陷入垫子中。想象着骨盆已经和上身脱离，同时保持深呼吸20秒。

**胃部按摩运动** 可以拉伸背部肌肉，强化腹部和腿部肌肉，提高自身消化能力。首先张开双臂，弯曲膝盖让脚趾轻轻放在垫子上，用尾骨来保持平衡，然后双手举起向前伸并挺起脊椎，想象自己坐在一个平衡梁上。再将腿向前伸，同时张开双手，身体向后扭转使得一只手处于背面，想象着去砍身后的一棵

树。最后将身体转回去同时把膝盖放下来，再做另外一边。

**祈祷姿势运动** 可以拉伸脊椎及手臂、肩膀、臀部和腿的肌肉，帮助脊椎和脖子变得笔直。保持脖子向下按的同时让头部微微向上仰，两个膝盖和脚中间有间隔，全身趴下，然后让身体拱起，将臀部重心放在大腿上。再伸出双手，保持手掌向下紧贴地面直到额头靠到地板上，让脊椎拉直、骨盆向上耸立。

济南市第五人民医院 张洪军