

**编者按:**

被孩子捆绑失去自己的生活、和孕前胖若两人不修边幅，身为人母后就是黄脸婆了吗？NO！你也可以成就不凡的自我。

如果你在亲子领域有独特的技能，如果你懂得婚姻之道、婆媳之法，如果你有极大的兴趣为大家展示你的独特之处，我们将为你打开一扇解锁妈妈“隐藏技能”的大门，欢迎手工达人、美食达人、育儿达人、旅游达人、瘦身达人的辣妈们……来加入我们的“辣妈达人营”专栏，分享你的美丽秘笈和生活心得，你不但有机会在今日女报和辣妈联萌公众号得到推荐和展示，更有机会收获精美好礼，让我们一起成长为更好的我们。今天，来看看第一期达人：“S女神”妈妈——陈思豆。



扫一扫，回复  
关键字“辣妈”  
报名推荐

# “辣妈达人营”上线， 解锁辣妈新技能

文、图 今日女报 / 凤网记者 章清清 视频：周纯梓

**“S女神”妈妈**

孕34周



妈咪档案：

陈思豆，湖南永州人，35岁，知名健身教练，中英国际健身交流大使。

乌溜溜的直发、一身非常显身材的紧身衣裤、推着婴儿车，依然是前凸后翘的S身材，四年后再见陈思豆，她除了多了一个娃，身材、容貌和4年前我们采访她相比，几乎没有丝毫变化。实际上陈思豆今年已经35岁了。这种状态，当然让每个看到她的妈妈都想知道，“怎么做到的？”

但陈思豆一开口先打破了她的完美神话，“我整个孕期还是胖了10公斤，生产前上称的体重差不多是120斤，是我人生最胖的时候了。”

那么人生最胖时刻的陈思豆是什么样子呢？实际上看她孕期照片，直到快生产前，她除了肚子像刚饱腹一顿外，四肢仍很纤细，怀孕六个月时，她还应邀参加了一档综艺节目，在舞台上大玩双节棍。而

她的宝宝生下来也有7斤4两重，这不就是最让孕妈们羡慕的

“长胎不长肉”吗？

陈思豆分享的秘笈是，整个孕期她很注意饮食，而且最关键的是一直都有做适量的运动。“整个孕期我都有运动，而且我一直坚持少吃多餐，除了三餐外，加餐就吃坚果、牛奶还有每天一个煮鸡蛋。”

2018年5月宝宝生下来后，对身材苛求完美的陈思豆，拿出了当年不做白领，从零开始逆袭成健身教练的“发狠”劲头开始火速健身塑形。

在月子期间，她就开始积极进行产后身体和身材的调理修复。“你看我的臀部并没有因为生孩子而变大变垮吧，这是因为我在产后42天内做了骨盆修复，产后6周内，女性荷尔蒙尚未降低，是进行骨盆恢复的黄金时间。”

产后42天，陈思豆开始有计划的做一些简单的运动。“躺在床上我就练勾脚蹦脚的运动50次，一天做4次，这有助唤醒身

体机能，锻炼腿部肌肉线条”。产后20天，她就基本恢复身材，期间，她还参加一档辣妈秀的活动，并获得了亚军的好成绩。

3个月后，陈思豆全面恢复了运动。平时在家，每天都给自己设定训练目标，包括用瑜伽球、弹力带等做30分钟的有氧训练。同时，她也再度回归健身房，除了不练深蹲外，其他的健身器械都开始练习。随着运动，她身体的各项机能已经完全复原到了孕前水平。今年，陈思豆还入选了2019中国健美国家队，将去泰国参加亚太健身锦标赛。陈思豆说，“我觉得女人当妈妈只是身份的转变，只要保持科学的健身运动习惯，高龄产后妈妈一样可以光彩照人。”

扫一扫，了解陈思豆此前报道



## 陈思豆分享孕前产后运动秘籍

**孕前期：**保持1个小时的散步或者练习孕妇瑜伽，搭配好少食多餐的科学饮食。

**孕中期：**在保持每天散步的基础上，可以做一些简单的全身运动，比如说，向前走时可以踢腿然后加上一些手部伸展的运动动作。

**孕后期：**适合运用瑜伽球和弹力带进行骨盆运动，训练骨盆周围肌肉控制，有助于顺产。还有凯格尔训练在孕后期就可以做起来，每天做2至3组，每组10至15次的凯格尔练习可以促进孕妇顺利自然分娩，有利于产后恢复。“我自己特别喜欢结合瑜伽球进行练习效果会更好。”

## 自创产后运动“抱宝宝操”

有宝宝后，我就自创了一套和宝宝一起互动的运动。宝宝自身有重量，而负重训练会帮助我们更有效锻炼身体，帮助恢复身材和体型。这样一边带娃一边训练，又加强了和宝宝的亲密互动，我每次和宝宝一起做运动，他都开心得不得了。宝宝喜欢上下起伏，所以我选择的运动方式，尽量是上下运动轨迹的运动。



扫一扫，跟陈思豆学宝宝操

■亲子宝典

## 什么时候抚触宝宝最好

文 / 徐依（湖南省儿童医院新生儿外科）

先为抚触孩子做好充足准备。让室温保持25℃左右，选择比较安静、光线不太刺眼的地方；给宝宝和你选一首柔和的音乐，帮助你们放松；提前准备好宝宝的毛巾、尿布、干净的衣物，抚触结束后给宝宝换上。为小宝宝做抚触的最佳时段：在两次喂奶之间，宝宝的情绪稳定，没有哭闹和身体不适的时候。最佳时间：因为小宝宝的注意力不能长时间集中，所以每个抚摸动作不能重复太多，先从5分钟开始，然后延长到15—20分钟。切忌在宝宝过饱、过饿、过疲劳的时候抚触，否则不但不能让宝宝享受亲子之间的快乐，反而让他对此很反感。

## 孩子“烂嘴角”吃啥好

文 / 龚琼（湖南省儿童医院皮肤科）

如何预防孩子的“烂嘴角”呢？首先要孩子多吃含核黄素丰富的食物：蔬菜和瓜果，如粗粮、黄豆、赤小豆、绿豆、动物肝脏、牛奶、鱼类、大白菜、西红柿、苹果、香蕉、梨等等；其次，还要注意补充富含维生素、矿物质食物的补充，如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等；同时，要多喝水，以利体内毒素快速排出；还有，饭后应让孩子漱口，睡觉前不再吃东西，以免食物残渣留在口腔内，滋生细菌。此外，补锌增加体内的锌含量，从而使体内有足够的锌参与机体的代谢，充分治疗“烂嘴角”。

## 宝宝上火该留心饮食

文 / 何芬芳（湖南省儿童医院呼吸二科）

本来上火时，宝宝们就食欲不振，所以饮食方面要多注意，确保宝宝不会因上火而缺乏营养：如多吃些清火蔬菜，如白菜、芹菜、莴笋、茄子等。要忌辛辣、油腻、高热量的食物，要注意给宝宝少吃大葱、辣椒、胡椒等辛辣食物。在做菜时，我们可注意一下营养搭配。同时，还可做一些去火汤之类的，比如说绿豆汤，还有如荸荠丸子汤、红枣枸杞子橘皮汤等。水果不但含有丰富的营养且能够帮助消化，经常性的让孩子多吃水果，特别是应季性的水果是有利于宝宝成长发育的。我们还可以用水果做成美味的水果沙拉来吸引孩子吃。

## 孩子中暑后不能吃什么

文 / 陈蓉（湖南省儿童医院康复一科）

炎夏，孩子中暑后有啥忌口吗？1. 忌大量饮水。中暑的人应采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜，切忌狂饮不止。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进；2. 忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状；3. 忌吃大量油腻食物。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担；4. 忌单纯进补。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，让本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。

## 宝宝鼻塞怎么办

文 / 徐芳（湖南省儿童医院呼吸二科）

如果宝宝鼻子不通气，妈妈们可以采用以下的方法为宝宝解除症状：1. 用蒸汽熏鼻子。可以把暖瓶打开盖，让蒸汽熏一熏鼻子，每次熏10分钟左右即可见效；2. 用吸鼻器吸出鼻涕。如果宝宝比较小，不会擤鼻涕，可以用吸鼻器帮助宝宝吸出鼻子，注意吸的时候不要太用力，擤出鼻涕后宝宝会感到鼻子通畅一些；3. 如果是伤风伤寒感冒，可让宝宝喝红糖姜水，生姜要多放一些，以不辣为准，喝完了让宝宝睡觉；4. 按摩鼻子。可以用大拇指和食指从眼角处向下再向上往复按摩鼻子，促进鼻子的正常血液循环，有利于减轻鼻塞症状。