

产后恢复学校 礼县产后恢复 香港艾妮集团

产品名称	产后恢复学校 礼县产后恢复 香港艾妮集团
公司名称	泰安市亿修教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	泰安市御驾新苑A区
联系电话	18254829788

产品详情

产后腰酸背痛，肚子减不掉?你可能腹直肌分离了!产后腰酸背痛，肚子减不掉?你可能腹直肌分离了!

据统计，60%-90%的孕妇身上可能出现不同程度的腹直肌分离现象。腹直肌分离以后并不只是小腹突出，影响美观，还可能导致前倾、臀部无力、腰痛、膝关节痛等一些列的问题

什么是腹直肌？

腹直肌！那不就是大力水手们的八块腹肌嘛？没错！从突入腹腔的还是在一天天地变大，刚开始挤挤腹腔里面的脏器还能装得下去，后来干脆就自己开疆拓土，抻长腹部肌肉，撑大腹部空间。在这生存空间的角力里，首当其冲的就是腹腔的门户——“腹直肌”。

腹直肌具有保护腹腔脏器，维持腹内压，参与完成、分娩、呕吐和咳嗽等生理功能。

腹直肌分离的危害

在怀孕8-9个月的时候，几乎高达70-80%的妈妈都会产生腹直肌分离。这是由于在整个孕期中，腹壁的皮肤与肌肉受不断增大的腹围影响，部分弹力纤维断裂，且通常肌肉分离至2指以上（指说的就是手指的个数）。

如果两侧肌肉的距离大于3指就属于比较严重的腹直肌分离，有可能引起脐疝，一旦出现了就只能手术。

腹直肌分离的程度越深，腹部肌肉越弱，对腰背部的承受力就越小，更容易腰酸背痛，影响活动、休息、哺乳等。严重还会内脏下移，出现恶心、呕吐、等消化系统症状。

腹直肌分离检查

轻松一分钟即可

躺在床上两腿弯曲，露出腹部。左手撑在头后，身体放松，右手食指和中指垂直探入腹部。然后抬起上身，感觉到两侧腹肌向中间挤压手指时，用手指测量两侧肌肉间的距离，如果感觉不到就向两边挪，直到找到紧张的肌肉，即可判断分离的指数。

1-2指为健康范围；

2-3指需护理；

3指以上得加强修复。

腹直肌分离是常见的怀宝宝“后遗症”，孕早期分离的发生率为0，之后的3个月为27%，后的3个月为66%，产后5-12周发生率为36%。

不要不重视自己孕期腰酸背痛的现象，那很有可能就是腹直肌分离的信号。

如果产后发生了腹直肌分离，产后恢复项目，也别再把恢复的任务一拖再拖，要知道早治早愈的道理。

月子发汗，帮你产后原地满血“复活”

众所周知，女性在坐月子这段时期，有诸多禁忌，不可以吹风，不可以着凉，辛辣刺激的食物更是想都不要想。这么做，是为了尽量避免。听起来很复杂，其实它是几种产后疾病的统称，因产后筋骨腠理大开，身体虚弱，内外空虚不慎侵入而引起的病症。

什么是满月发汗

产后发汗一般是指产后的满月汗蒸，可通过一些发汗仪器，配合中药发汗配方，用以排出在“坐月子”期间积留在体内的寒气，达到预防的效果。生儿育女是女性一生中的大事，然而有90%的女人经历了分娩这一紧张、痛苦、消耗体力的过程的同时，也出现、腰背痛、关节痛、肌肉僵硬怕冷等。中医学认为“发汗法”不仅通经、活动身器官、提神和恢复体力，而且具有可以调节神经的功能、扩张周围血管、改善微循环系统、促进人体五脏六腑的功能。

生活规律

对于怎样保养脸部皮肤这个问题，不仅仅是要从皮肤外入手，关键的还是要改善自身的健康状态，只要身体健康了，礼县产后恢复，皮肤能不好？所以对于怎样保养脸部皮肤，健康而规律的生活也起着决定性的作用。平时经常熬夜，会使我们身体产生很多对皮肤有害的物质，产后恢复学校，不仅仅脸部痘痘频发，油脂泛滥，皮肤本身也会发黄，无光泽，所以大家平时早睡早起，

2、多喝水，产后恢复有用吗，多运动

要使我们的脸部皮肤水润细腻，多喝水是直接的方法。而且适当的做一些有氧运动可以促进我们的汗腺打开，毛孔扩张，这时候喝下一定的水，不仅能补充我们的水分，还能随着血液的循环，滋润我们的皮肤，使我们脸部皮肤更加弹滑水润。

为合作商提供：免费技术培训指导、VI系统设计、全方为经营管理、营销策划、无任何加盟费用！

诚邀智者加入、携手香港艾妮、共享财富盛宴！

产后恢复学校-礼县产后恢复-香港艾妮集团(查看)由泰安市亿修教育咨询有限公司提供。泰安市亿修教育咨询有限公司(www.xganjt.com)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。香港艾妮——您可信赖的朋友，公司地址：泰安市御驾新苑A区，联系人：马黎明。