

借

ANNIE YOGA

安妮瑜伽

系列

中老年养生保健法

安妮 编著



人民卫生出版社

随书赠送
DVD
VIDEO

安 妮 瑜 伽 系 列

R210
24
2



编著 安妮

人民卫生出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年养生保健法 / 安妮编著. — 北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(安妮瑜伽系列)

ISBN 7-117-07188-5

I. 中... II. 安... III. ①瑜伽术②中年人—保健

③老年人—保健 IV. ① R214 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128222 号

安妮瑜伽系列

中老年养生保健法

编 著: 安 妮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂 (宏达)

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 2 $\frac{2}{3}$

字 数: 40 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07188-5/R · 7189

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者简介



作者安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。2000年创建“安妮水中瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。随后担任BTV-6《每日健身》瑜伽教练等职。至今已接受国内数十家主流媒体采访。在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造福人类。

出版说明

安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。以特定人群的不同需要和取向为出书的主旨，将瑜伽融入现代人的生活，融入健康时尚的潮流。任何人都可以练习瑜伽，选择适合自己练习的瑜伽，并通过孜孜不倦、持之以恒的练习，达到防病强身，调理身心的保健作用。

本书作者从1984年开始研习瑜伽，对瑜伽的思想和理念有着较为深刻的感悟和体会。从长期教授瑜伽的实践中，不断学习和钻研有关饮食、营养及中医经络学方面的知识，积累了丰富的经验。本书就是她多年来经验和体会的总结。用简朴、通俗、大众化的语言写给读者，介绍给大家，以帮助所有喜欢瑜伽的人们，并通过出书让更多的人，特别是中老年朋友，认识瑜伽，正确地练习瑜伽，用科学的方法防病治病，获取健康。

愿人们为了自己的健康，习练瑜伽，愉悦身心，享受生活！

前言

在科技发达和医药进步的今天,各种慢性病患者仍有不断增加的趋势。当西医面对各种不同的疾病时,为了找出治疗的方法,付出了巨大和艰辛的努力,可是对有些疾病,并没有取得持久和良好的效果。与此相反,东方源远流长的“治本之道”,却在防治疾病、恢复身体健康的过程中起到显著的作用。

身体的病痛、功能失调,很多与不良生活习惯、对生活常识缺乏了解、营养不均衡等有关。既然产生疾病的根本原因在于自身的偏差,那么,纠正自身的偏差就成为治疗和预防疾病之本。

当前限于有些地方就医条件和高昂的医疗费用,给许多中老年朋友就医带来困难和不便,有些人不得不放弃或延误疾病的治疗。安妮瑜伽《中老年养生保健法》,从调理身体、增强机体抗病能力入手,不需要花费任何费用,通过自悟和瑜伽练习,从而缓解或消除病痛。

瑜伽往往被认为是追求时尚的年轻人的专利,只适合年轻人练习。其实不然。瑜伽是一门生命的学问,适合于不同年龄、不同层次的人群练习。我相信,只要中老年朋友坚持按照书中介绍的方法,循序渐进,就一定会取得理想的效果。

编者

2005年10月

目录 Contents

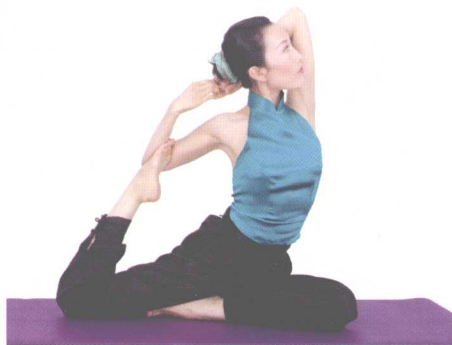
中 老 年 养 生 保 健 法



引言 当自己的保健医生	01
第一章 用瑜伽调“气”养生	03
调“气”的方法	04
呼吸的方法	05
练习瑜伽时的注意事项	06
第二章 纠正身体的不良姿势	07
唤起生命的活力	08
第三章 安妮瑜伽调理法	11
高血压、心脏病	12
体式练习	13
一、屈腿式	13
二、天线式	14
三、放松休息术	15
糖尿病	16

CONTENTS

03 目录



经穴指压法	16
体式练习	17
一、鸽子式	17
二、小孩式	18
三、放松休息术	19

胃肠疾病 20

体式练习	21
一、祈祷式	21
二、十字式	21
三、腹式之姿势	22
四、放松休息术	23

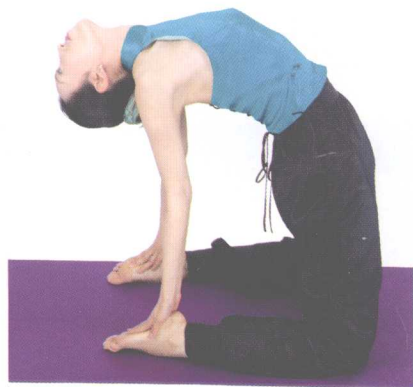


关节炎 24

体式练习	26
一、英雄式	26
二、放松休息术	27

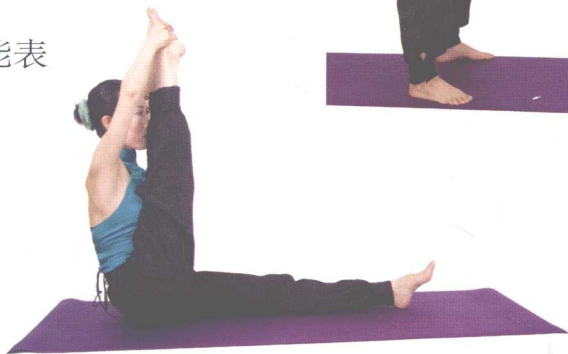
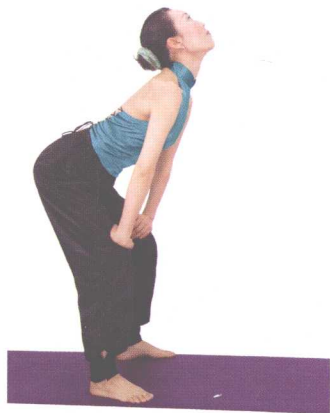
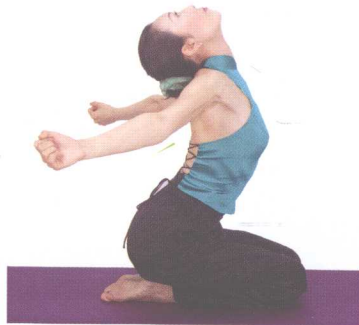
哮喘 28

体式练习	29
一、骆驼式	29
二、鹭鸶式	30



CONTENTS

三、放松休息术	31
更年期综合征	32
体式练习	34
一、完全呼吸法	34
二、树式	35
三、放松休息术	36
第四章 安妮瑜伽经络养生法——时辰篇	37
第五章 健康饮食法	41
食物的重要性	42
瑜伽素食与健康	42
豆类食物的营养价值	43
食物对健康的影响	44
瑜伽断食法	45
养生防病食物功能表	47
第六章 冥想法	51
什么是冥想	52
冥想的方法	52
随后语	54



引言

当自己的保健医生

现在大多数人只知道治病依赖医院，依赖医生，依赖药物，而没有想到依赖自己生命的活力。平时对自己的健康不重视，对五脏六腑不闻不问，漠不关心，时间久了，疾病就会乘虚而入。

一个人有病的时候，心境反而比较宁静，情绪虽然有时接近消极，思想反而清明。“有病方知身是苦，健时多向乱中忙”，这是人知常情。

每一个人都应该是健康的，为什么会有疾病或虚弱现象出现呢？那是因为在使用我们的身体，看待我

们的身体，以及处置我们的身体时犯了许多错误。

有志于自我“改造”身体的人，首先要正确地看待疾病，认真地检讨生活。

正确地看待——疾病是生命本身所施展的正当防卫作用，是恢复正常（平衡）的回复运动。

认真地检讨——易于生病的环境与生活方式。

把身体的一切反应视为生活的反映，针对这些反映而定下正确的生活方向，不断努力，这便是瑜伽。

坚定信念，美好的生活就在前面！

YOGA

第一章
Chapter 1

用瑜伽调“气”养生

- 04 | 调“气”的方法
- 05 | 呼吸的方法
- 06 | 练习瑜伽时的注意事项

任何人都可以学习瑜伽，而学习的重点在于“调气”。“气”在我们的身体里运行，气顺，自然身体健康，精力充沛；气不顺，各种症状、疾病就会油然而生。学习瑜伽的成效在于调气的功夫，善于调气，瑜伽才有用，不善于调气，只是随着音乐在“做”柔软的体操而矣，白费力气。

现代人所处的生活环境与面临的生活压力，影响了身心的均衡发展。生活在现代社会的人们，学会养生的关键在于“调气”。



● 调“气”的方法

1. 调整生活方式。
2. 纠正不良饮食习惯。
3. 练习适当体式，调整身体混乱之气。
4. 运用胸腹式呼吸，纠正身心混乱之气。
5. 运用冥想法纠正内心混乱之气。

● 呼吸的方法

正确的呼吸可以松弛紧张的神经。呼吸与支配感情的自主神经系统有着密切的联系。当身心受到外界的刺激时，呼吸就会变得混乱。瑜伽的呼吸正是注重了这种关系，通过调整呼吸来控制情感。

在生理方面也有许多好处：

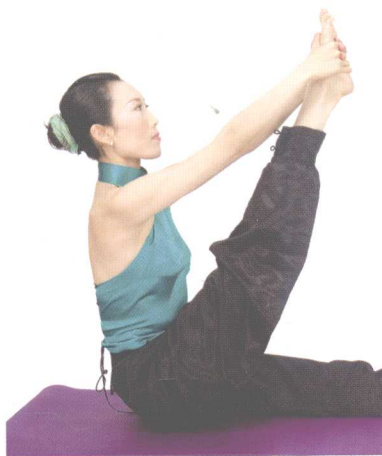
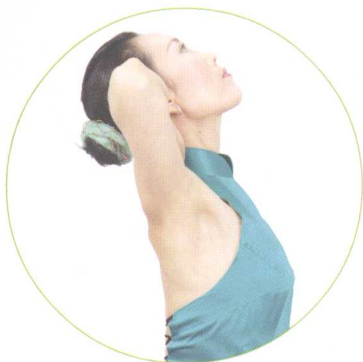
1. 增大肺活量，使平常不使用的上肺部也充满新鲜空气，提高肺的呼吸功能。
2. 增加血液中的氧气，净化全身的血液。
3. 有节奏的呼吸，有助于心脏功能。
4. 使腹部运动活跃，起到按摩内脏的作用。
5. 使大脑有充分的氧气供应，提高大脑的功能。

方法：

采取轻松的姿势坐下，脊椎骨挺直。

用鼻子缓缓吸气，气首先进入到小腹，接着过渡到上腹，继续进入到胸部、锁骨。这时，双肩会自然向上提升，此时正好气吸满。呼气，按照相反的顺序，收缩胸部、上腹、再收缩小腹，甚至要感觉到两侧的肋骨都在向内收缩，最后气从鼻子缓缓地呼出。





小贴示

经常练习可保持心情愉快,腹部平坦,消除便秘。

保持呼吸均匀缓慢、绵长而有控制。练习 10 分钟。

练习瑜伽时的注意事项

1. 空腹状态下练习。
2. 穿着合适的服装,服装过紧会阻碍“气”的流通。
3. 体式练习应配合呼吸缓慢进行,保持集中注意力。做不到的姿势,作一半也有效果,决不可勉强,超过自己的限度时会伤害身体。
4. 确实遵守各种姿势所指示的呼吸法。
5. 每一个体式完成后,静止下来调整呼吸 5 次。
6. 所有的体式完成后,应做 10 分钟放松练习。
7. 不要 1 周只集中练习一次,应坚持每日少量练习,养成习惯。
8. 练习结束后 30 分钟,可洗澡、喝水、吃饭。

YOGA

第二章

Chapter 2

纠正身体的不良姿势

绝大多数人不能均衡地使用身体的全部，他们偏向于使用身体的某部分，以致姿势不端正，筋肉发达不均匀，形成种种不同的体态。

内部的歪曲会形成外部的歪曲，同时，外部的歪曲也会构成内部的歪曲，这种歪曲一旦习惯化，就容易引起各种疾病。

正常的姿势，不仅外观美丽，而且还意味着在肉体及精神上的健康。一个人如果想获得高度的健康，就身体内部而言，必须神经系统与内分泌系统活动完全无缺；就身体外部而言，必须拥有平衡的姿势。

环顾我们的日常生活，身体内、外部的偏差太多。在练习瑜伽的过程中，要不断领悟矫正的原理，使日常生活成为纠正的目标，时刻注意自己的体态，努力保持正常的姿势。

● 唤起生命的活力

要维持健康，增强体力，最重要的是，当天的疲劳当天消除。身体疲劳时，血液会变成酸性，会降低对疾病的抵抗力。