

# 瑜伽医生

美国席德西奈医学中心 (Cedars-Sinai Medical Center)  
哈达瑜伽心脏病治疗师

妮尔马拉·海瑞莎\*著

Nirmala Heriza

陈璐\*译

Dr. Yoga

Yoga for Health



## 彻底探索瑜伽对身心健康的益处

专业医师带您体验简单、自然的瑜伽修炼，  
启动在预防和治疗疾病、保持身心健康方面所具有潜能！

美国预防医学研究协会创始人、会长 / 旧金山加利福尼亚大学临床医学教授  
《迪安·欧尼斯医生心脏病治疗计划》及《爱与生存》作者

医学博士 迪安·欧尼斯 推荐

(DEAN ORNISH, M.D.)

**YOGA**启动身体自我疗愈的能力  
发挥超乎想象的作用！

美国席德西奈医学中心心脏病预防与康复中心主任  
理查·戈登管理学硕士(RICHARD GORDON M.A.)

医学博士 C·诺埃尔·柏瑞·默茨 推荐

(C.NOEL BAIREY MERZ M.D.)

美国预防医学研究协会创始人 | 欧尼斯 | 审订

广东省出版集团 花城出版社



合同登记号：图字 19—2008—041 号

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽医生 / (美) 海瑞莎 (Heriza, N.) 著; 陈璐译.  
—广州: 花城出版社, 2009. 2  
书名原文: Dr. Yoga  
ISBN 978-7-5360-5448-6

I. 瑜… II. ①海…②陈… III. 瑜伽术—基本知识  
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124558 号

责任编辑: 张 懿

技术编辑: 赵 琪

封面设计: 张红霞

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东金冠科技发展有限公司

(广州黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)

开 本 787×1092 (毫米) 16 开

印 张 18 1 插页

字 数 200,000 字

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—9,000 册

定 价 38.00 元

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

# 目 录

内容简介 001

献词 003

序 004

前言 007

关于作者 008

使用指南 017

浅谈瑜伽 022

## Part 1 预防篇

健康瑜伽 I：三十分钟基本练习，维持和滋养身心健康 030

练习特定动作，远离各种疾病 054

（一）心血管与循环系统 055

（二）神经系统 067

（三）消化系统 075

（四）免疫系统 082

（五）内分泌系统 090

（六）脊髓—骨骼/肌肉—韧带系统 092

瑜伽维他命：十分钟全方位健身操 098

## Part 2 康复篇

健康瑜伽 II：康复性练习，治疗各种急、慢性疾病 108

医学范例 129

一般疾病 130

失眠 130

一般感冒 133

流感 135

经前症候群 136

痛经 137

停经 138

便秘 139

前列腺疾病 140

头痛和偏头痛 142

过敏症 143

哮喘 144

注意力不足 145

心血管系统 149

案例研究：原发性心肌病 154

案例研究：心绞痛合并继发性肌肉—骨骼系统疾病和

继发性腹部疾病 158

案例研究：压力管理 159

案例研究：高血压 161

案例研究：高血压/心肌梗塞（心脏病发作） 164

案例研究：心房纤颤 165

## 脊髓—骨骼/肌肉—韧带系统 168

案例研究：背痛 170

案例研究：脚底筋膜炎 172

案例研究：腕管症候群 173

## 内分泌系统 175

案例研究：肥胖症 177

## 免疫系统 181

案例研究：癌症 184

案例研究：子宫癌 186

案例研究：乳癌 188

案例研究：前列腺癌 189

案例研究：免疫系统失调 189

案例研究：结肠癌 191

案例研究：慢性疲劳 193

案例研究：人体免疫不全病毒（HIV）感染 194

案例研究：鳞状上皮细胞癌 195

案例研究：非何杰金淋巴瘤 196

## 神经系统/大脑 198

案例研究：忧郁症 201

案例研究：物质滥用 203

案例研究：躁郁症 204

案例研究：癫痫 206 ( 什类能加尔 ) 穿那胆心 下加路 宝和那家

呼吸系统 209

案例研究：哮喘 210

消化系统 212

案例研究：肠过敏症候群 214

以观想技巧修练哈达瑜伽 217



## Part 3 营养篇

瑜伽饮食 226

改变饮食习惯 232

控制体重 234

阅读食物标签 242

令人动心的食谱 250

资源 274

1984.4.4

## 内容简介

经常修练瑜伽会带给人身心极大的满足，每个曾经有过这种经历的人都会告诉你：修练瑜伽对身心健康有益。然而更神奇的是，在这本极富创造性的书中，席德西奈（Cedars-Sinai）医学中心心脏病预防与治疗中心哈达瑜伽（Hatha Yoga）心脏病治疗师、瑜伽联合理事会（United Yoga Council）会长妮尔马拉·海瑞莎会让你发现：瑜伽在医学方面所能发挥的作用远远超乎你的想象。

本书是海瑞莎根据她丰富的实务经验写作而成，包括她在席德西奈医学中心和许多医生及心脏病患者一起合作的经历，及她身为瑜伽治疗师，个人实际修练的过程，及协助不同年龄层的人克服各种疾病的经历。

本书提供给您：

- 一份透过修练瑜伽来预防和治疗疾病的总方案。
- 大部分修练动作的详细图片和指示性说明。
- 两套三十分钟的“健康瑜伽”修练方案；这两套方案均已获得医生认可。
- 一套十分钟的全方位健身操——瑜伽维他命，可以在任何时间、任何地点进行修练。这套瑜伽维他命能纾解工作或生活中的压力，使生活更加安详、幸福。
- 一份对瑜伽修练有益的营养方案，由席德西奈医学中心心脏病预

防与治疗中心营养专家玛丽·弗兰多 (Mary Felando 硕士、营养师) 设计。

不管是健康有问题的人，或仅仅想保养身体、希望身体保持平衡、健康，对这些人来说，本书都是你不可或缺的健康伴侣。

回扣附註書以下，命題能瞭解——縣長謝安文全仰神食十套——  
 可師中書主美科工補強體命題能瞭解安文縣長謝安文全仰神食十套——  
 師中，新委味受新主新，以  
 肝臟組以中學國樂國藝由，業衣養營的志本報對聯報候候——

## 献 词

在此向我深爱的导师沙吉难陀大师 (H. H. Sri Swami Satchidananda Maharaj) 和神圣的瑜伽科学表示敬意。

谨以此书献给我敬爱的导师——世界著名瑜伽大师、国际整体瑜伽协会与静修会创始人沙吉难陀，他的整体瑜伽教义为我在席德西奈医学中心 (Cedars-Sinai Medical Center) 担任哈达瑜伽心脏病治疗师的工作提供了理论基础；同时也向沙吉难陀大师的导师斯文南达大师 (H. H. Sri Swami Sivananda Maharaj)、帕坦加利大师 (H. H. Sri Patanjali) 及这个时代所有伟大的精神领袖表示诚挚的尊敬与谢意，他们的存在和教义一直在为神圣而古老的瑜伽科学做出贡献。

——妮尔马拉·海瑞莎 (Nirmala Heriza)

## 序

我第一次见到妮尔马拉·海瑞莎是在1972年，这已经是三十多年前的的事了。那时是在圣塔芭芭拉（Santa Barbara），她和另一位学者共同主持世界上第一个整体瑜伽（Integral Yoga）静修会，我和著名的印度瑜伽大师沙吉难陀一起去参加这次活动。当时，我被她的智慧、才干及她对瑜伽的热情所吸引，从此开始修练瑜伽和冥想，这对我来说是一次使人生改观的经历。

在体验瑜伽带给我生活的益处的同时，我和非营利性预防医学研究协会（Preventive Medicine Research Institute）的同事也开始用实验来证明瑜伽和冥想在保持身体健康、治疗疾病方面的作用。最初，我们透过一系列随机对照试验证明，当患者全面改善自己的生活方式时，包括修练瑜伽和冥想、改善饮食习惯（多吃低脂食物和素食）、进行适量的锻炼，及参加病友互助交流活动，他们的病情（甚至是严重的心脏病）常常能够得到一定程度的纾解。这些研究成果发表在同行评论性质的医学杂志上，包括《美国医学会杂志》（*Journal of American the Medical Association*）、《柳叶刀》（*The Lancet*，著名的英国临床医学杂志）、《循环》（*Circulation*）、《新英格兰医学杂志》（*The New England Journal of Medicine*）、《美国心脏病学杂志》（*The American Journal of Cardiology*）等。

在进一步的验证过程中，我们发现，这种全面地改变生活方式不但具有医学方面的功效，而且从节约经济成本的角度来说，也是非常有帮助

助的。简单地说，百分之八十的心脏病患者完全可以透过这种全面地改变生活方式来改善自己的健康状况，从而免去进行心脏搭桥手术或血管成形手术。奥马哈互助保险公司（Mutual of Omaha）结果显示，如此可以直接为每位患者节省将近三万美元。许多患者反映，在减少心绞痛发作方面，这种全面地改变生活方式的效果，可以媲美心脏搭桥手术或血管成形术，而且完全不需承担手术的风险和费用。这些研究结果发表在1998年11月的《美国心脏病学杂志》上。此外，我们还发现，那些必须做心脏搭桥术或血管成形术来改善健康状况的患者，透过这种全面地改变生活方式，还能够降低术后再进行其他手术的几率。为此，“医疗保健计划”（Medicare）正在进行一个示范项目，在我和我同事曾经教授过学员的地方，一千八百名患者参与了这个项目。

可以这么说，在过去的二十五年里，瑜伽走过了一段漫长的路程。1977年，当我开始进行第一项相关研究时，一位心脏病专家对我说：“迪安，我不能把病人交给这项教授瑜伽和冥想的研究。我该怎么向病人解释呢？难道跟他们说，我把他们委托给一位印度教大师吗？”基于当时的客观情况，我们那时没有称它为“瑜伽”，而称之为“压力管理法”，尽管大部分压力管理法实际上都是从瑜伽衍生而来的。

现在，瑜伽已经出现在《时代》杂志的封面上，成为一个家喻户晓的词语。虽然目前已经涌出许多瑜伽老师，但是像妮尔马拉·海瑞莎这样既具有丰富的实务经验，又具有完整的知识架构，并且接受过良好瑜伽训练的老师，还是少之又少，她不仅能教授专业的修练方法，还能在教授过程中给人鼓舞和欢乐。

在瑜伽被纳入现代医学主流的过程中，妮尔马拉发挥了重要的作

用，除了在洛杉矶席德西奈（Cedars-Sinai）医学中心任职外，她还在世界各地向心脏病患者传授瑜伽和冥想，她身为瑜伽联合理事会的会长和 President's Council on Physical Fitness and Sports 的合作伙伴之一，对瑜伽的发展有重要的贡献。

本书是妮尔马拉的工作中精华部分的浓缩，书中所介绍的瑜伽既是预防疾病的有效方法，也是正统医学的有益补充，本书的出版必将使许多人受益。

——迪安·欧尼斯，医学博士（Dean Ornish, M.D.）

预防医学研究协会创始人、会长

旧金山加利福尼亚大学临床医学教授

《迪安·欧尼斯医生心脏病治疗计划》和《爱与生存》的作者

## 前 言

关于干书

瑜伽作为一种压力管理法，已经备受肯定且声誉崇隆，近十年来尤为如此。目前，它已经普遍被大众接受和练习使用，特别是在那些已经认识到瑜伽能为他们的生活带来益处的人群中广为流传。对有些人来说，“yoga”这个词听起来过于神秘或渊博，但事实上，它是目前最重要的保健方法之一，在纾解压力、保持身心健康、生活幸福方面发挥着不可言喻的作用，而且它也被运用作为治疗方法之一，应用在心血管疾病等治疗领域。瑜伽作为一种抗压疗法，经历了一段漫长的时间才得到科学界的认同。20 世纪 70 年代中期，世界各国的研究人员开始认识到，抗压治疗对改善人们身心健康有显著效果，冥想、渐进性的放松和视觉想象，能够降低血压和血液中的胆固醇。大多数冥想方法都是由瑜伽衍生而来，所以修练瑜伽可以成为一种非常有效的压力管理方法，它也被视为一种治疗疾病的辅助方法。在洛杉矶心脏病预防与治疗中心，由哈达瑜伽心脏病治疗师向患者传授哈达瑜伽，作为一种主要的抗压疗法，以增进患者的身心健康。我们知道，压力会对人体造成伤害，尤其是在冠心病领域，所以在十多年前，我们就决定对患者使用瑜伽疗法，并获得了许多心脏病康复患者的好评。

——C·诺埃尔·柏瑞·默茨，医学博士（C. Noel Bairey Merz M. D.）

美国席德西奈医学中心心脏病预防与治疗中心主任  
理查德·戈登，管理学硕士（Richard Gordon M. A.）

## 关于作者

---

### ◎ 概 述

2002年6月23日，美国健康与人类服务部（Department of Health and Human Services）部长汤米·汤普森（Tommy Thompson）在健康首脑会议上宣布：“美国医疗保健的发展方向正式由治疗转向预防。”这代表着美国医疗保健事业的发展获得了极大进步。美国全国广播公司对此次会议进行现场直播，由著名新闻主播布莱恩·威廉斯（Brian Williams）主持。布什总统曾在一次记者招待会上表示，加强锻炼、增进身体健康，是他管理国家的重要基石，这项策略正是根据布什总统的这一席话而制定的。

我们正卷入一场声势浩大、能使整个世界发生改变的医学与健康革命，而这是前所未有的。在这场巨变中，东、西方医学意识形态汇集到一起，针灸与注射相结合，药剂学、外科学等西方医学方法与东方治疗方法（例如瑜伽）相结合，共同对抗疾病，有时甚至完全采用东方医学方法进行治疗。例如：迪安·欧尼斯医生已经成功地将瑜伽应用于临床，证明它的确能够帮助预防和治疗心脏疾病。

在过去十年间我是哈达瑜伽心脏病治疗师，任职于加利福尼亚洛杉矶席德西奈医学中心心脏病预防与治疗中心，在融会东西方医学并将其共同纳入现代医学主流的过程中，发挥了积极作用。作为受人敬重的医学专家小组（包括著名的 P. K. Shah 博士、C. 诺埃尔·柏瑞·默茨医

生、多娜·波尔克医生和医务主管理查德·戈登)的一员,我的职责是传授瑜伽,并与那些将瑜伽纳入治疗方案的急、慢性疾病患者进行交流。

此外,我还和一些医生进行专业沟通。例如:著名的心脏病专家欧尼斯医生,他是在沙吉难陀大师整体瑜伽教义的基础上,利用瑜伽和饮食治疗心脏病的先驱;山卓·麦克兰(Sandra McLanahan)医生是《外科学与替代疗法》(一本极富创新精神的医学专业书籍)的合著者,为该书撰写了医学注释。

2001年5月,《时代》杂志对我在席德西奈医学中心从事的工作进行了报道。同年11月,鉴于对我工作的认可,President's Council on Physical Fitness and Sports的代表在华盛顿约见我,并邀请我加入“身体活动与健康”项目,作为瑜伽的代表。

接着,在世界著名瑜伽大师、整体瑜伽创始人沙吉难陀的领导下,成立了瑜伽联合理事会。理事会的合作组织和成员包括席德西奈医学中心、迪安·欧尼斯医生的预防医学研究协会、完整瑜伽协会,及世界各地一些知名医学专家、瑜伽大师。

2003年,瑜伽联合理事会应邀与President's Council on Physical Fitness and Sports一起作为共同主办人,在President's Council on Physical Fitness and Sports的领导下,帮助推行和实施全民健身计划,瑜伽被视为一个重点项目向大众推广。

在我担任瑜伽联合理事会的会长,推行这个开创性的、令人振奋的健身新方法的几年里,有幸和潘妮·罗尔(Penny Royall, President's Council on Physical Fitness and Sports前任执行理事)、梅莉莎·强森

(Melissa Johnson, President's Council on Physical Fitness and Sports 现任执行理事)、克利斯汀·斯贝恩 (Christin Spain, President's Challenge Program 计划负责人) 等华盛顿知名人士合作。能够有机会在这次史无前例的推崇健身和预防保健的全民健身计划中发挥关键性作用,能够让读者知道那些简单自然的修练方法在预防和治疗疾病、保持身心健康方面所具有的巨大潜能,使我感到无比荣幸与自豪,而它们便是我创作本书的灵感和动力来源。

## ◎我的个人经历

### 瑜伽如何拯救我的生命?

20 世纪 70 年代早期,我在纽约从事非百老汇风格作品的创作,主要是一些试验性的戏剧和音乐。其实当我还是洛杉矶圣心学院戏剧艺术与传播专业的学生时,特约剧作家、导演梅根·泰瑞 (Megan Terry) 曾经向我简单介绍过哈达瑜伽,但是我并未意识到它的重要性,所以没有开始修练。

那时,我的日常饮食主要是一些油炸的、高脂肪的、高糖分的食物,外加大量的咖啡,还要抽很多的烟 (每天三包)——简直就是心脏病专家的噩梦——心脏病正蓄势待发。尽管我当时才二十岁,但是我的免疫系统 (可以称为身体的“战略防御系统”) 已经不能正常地发挥作用了,常常会有缺氧的感觉,我还患有慢性支气管炎,呼吸系统功能衰弱,不得不依靠服用青霉素来维持生命。虽然我的创作力正处于最佳状态,但是身体状况却是一塌糊涂。