

杨丽菁◎著

Only Lady

杨丽菁 de 健康美心瑜伽

健康美心，
由瑜伽而起

修形·养心·和身
沟通



北方妇女儿童出版社

杨丽菁 de 健康美心瑜伽

杨丽菁◎著

Only Yoga

 北方妇女儿童出版社

著作权合同登记 图字:07-2010-2466 号

图书在版编目(CIP)数据

杨丽菁的健康美心瑜伽 / 杨丽菁著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5385-3938-7

I. ①杨… II. ①杨… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 101375 号

本书中文简体字版由台湾方智出版社通过 Andrew Nurnberg Associates International Limited 授权北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版社许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。版权所有, 侵权必究。

杨丽菁的健康美心瑜伽

杨丽菁 / 著

策 划: 刘 刚

责任编辑: 张晓峰

装帧设计: 熊琼工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 20 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-3938-7

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

早就应该，好好地找个时间、找个地方，
安静下来，与自己的身体对话，
看看工作上如影随形的各种压力，
想想生活中无时无刻的不良习惯，
是否，已经为自己带来许多隐形的伤害，
身体，早已无法承受日积月累的疲惫。
曾经，我也陷入无法喘息的低潮，
感受身体无言的抗议，
却无能为力！

现在，我知道身体的各种低吟，
其实只是想要，寻找一条伸展释放的出口。
就让身心放个瑜伽假期吧！
让身体好好享受一次，
轻松自在、舒适畅快的美丽假期，
不但找回充满活力健康的身体，
还能重新塑造窈窕美丽的自我，
还在等什么？现在就开始吧！



目录~

窈窕 自疗
FUN 轻松



008 推荐序

016 自序



020

瑜伽前的暖身准备

022 暖身瑜伽（拜日式）



030 呼吸与冥想

032 腹式呼吸

034 冥想

HEALTHY YOGA

036 瑜伽使身体回归自然

038 关于肝脏

040 关于心脏

042 关于肺脏

044 关于脾脏

046 关于肾脏



目录~

窈窕 自疗
FUN 轻松

048

瑜伽使身体更健康

- 050 预防头痛
- 058 减轻肩颈酸痛
- 066 减轻腰酸背痛
- 074 改善咳嗽
- 078 改善腿部僵硬
- 084 改善手脚冰冷
- 094 健胃
- 100 改善鼻子过敏
- 106 改善便秘、消化不良
- 114 改善痔疮
- 122 减轻疲劳
- 128 预防感冒
- 132 减轻生理痛
- 134 改善失眠



138 瑜伽美容随身书

- 140 健胸
- 142 瘦脸
- 146 起床
- 148 走路
- 150 看电视
- 154 睡觉前



HEALTHY YOGA

推荐序~

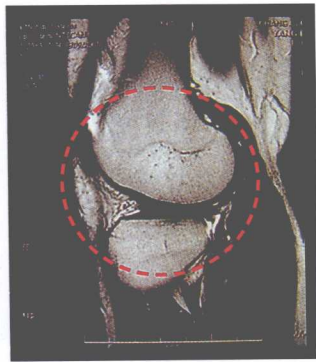
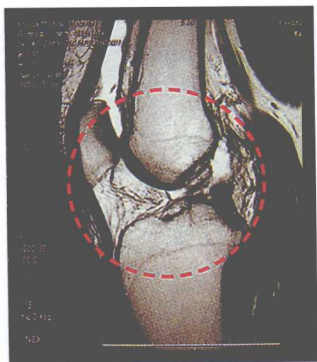
窈窕 自疗
FUN 轻松

祈祷式

非常恭喜《杨丽菁的健康美心瑜伽》要出版了。瑜伽是近年来非常风行的运动，因为瑜伽的呼吸动作有助于身心放松并可减轻压力，瑜伽的四肢收缩及伸展运动可训练身体的柔软度及强化肌力。杨丽菁小姐在瑜伽运动上下了不少功夫并且身体力行，坚持理想，努力不懈，总在想办法设计瑜伽，让瑜伽更贴近生活，更简单易学。这种推己及人和好东西与人分享的精神，令人感动。她不但让自己的运动伤害得以复原，并且愿意以她的亲身体验，编写了这本《杨丽菁的健康美心瑜伽》，来让更多的人可以有一个获得健康及美丽的好方法。

杨丽菁小姐由于以前是武打明星，加上长年拍戏的原因，大大小小的受伤和运动伤害造成包括有十字韧带断裂、脚踝扭伤韧带伤害、腰椎间盘突出、脊椎侧弯等诸多问题。然而令人惊讶的是，她的复原情况非常好，我相信瑜伽是使她保持如此良好状况的主要因素。因为瑜伽运动可以增强全身各重点部位的伸展度及柔软度，不但让你可以健康养生，并且能够塑造曲线、放松心情、消除压力、减轻疲劳。只要有恒心去做，必能带给大家所期望的健康、幸福、快乐、美丽。

我非常高兴杨丽菁小姐推出瑜伽新书，贡献社会，也祝福本书的读者，在瑜伽的帮助下，体能更佳，心情更好，永远健康美丽。



1997年时，杨丽菁的膝盖韧带就因拍戏受伤而断裂。韧带受损或断裂在X光上呈现白色（如左图），正常韧带则呈现黑色（如右图）。

推荐序~

窈窕 自疗
FUN 轻松

瑜伽勤上身，肠胃放轻松

许志弘 医师

許志弘

健康与美丽，是许多人追求的目标，只有身体健康的人，才能散发浑然天成的美，而影响健康与美丽的关键之一，就是是否拥有良好的肠胃。一个肠胃不佳的人，养分的吸收与排泄都不正常，便秘在体内造成的毒素，更会影响皮肤、气色，甚至造成精神萎靡、食欲不振、愁容满面。预防便秘、守护肠胃之道，主要不外乎从饮食、作息与运动着手。杨丽菁小姐的最新著作《杨丽菁的健康美心瑜伽》，是她投入瑜伽研究多年的心得，正可与医学保健之道互相呼应，值得读者细细品味。

外表靓丽的杨丽菁小姐，曾尝过失去健康的痛苦，深深体会到健康的重要。近几年来，她通过勤练瑜伽找回健康，也积极分享个人的学习心得，她在新作《杨丽菁的健康美心瑜伽》一书中，点出瑜伽其实可以很简单，在一吸一吐之间，一个姿势就能带动每根神经和肌肉，让肌肉适度伸展、情绪和缓，达到身心的平衡状态；借此渐渐改善身体状况，活出自信与自我。

行医二十余年来，我从病人的肠胃看尽人生动态，



深深了解：没有健康的肠胃，生活无法快乐起来。例如，现代人生活匆忙，便秘是很普遍的疾病，一开始也许不以为意，长期下来却会让人感到沮丧，何况慢性便秘可能是肠躁症、结肠癌和糖尿病等其他疾病的警讯，因此不能大意。造成便秘的原因通常是：摄取纤维质不足、喝水太少、不常运动，或者便意强烈的时候，却没有马上排便。另外，情绪问题或某些药物也可能引起便秘。又如，痔疮是现代人十分常见的“难言之隐”，发作的原因通常是工作压力大、熬夜、久坐、久站，甚至饮食习惯造成的。痔疮往往让人坐立难安，心神不宁，对日常生活造成十分负面的影响。

医学虽能协助解决病患的痛苦，但根本之道，仍在于疾病的预防。因此，我常对病人强调预防性治疗的重要，提醒他们注意饮食、要有充足的休息，以及经常运动，也推荐一些对防治痔疮有良好功效的运动，如肛门收缩、痔疮体操等来改善血液循环、锻炼肛门肌肉。至于预防便秘，则可以勤做运动，每天运动三十分钟，有助养成排便的习惯。《杨丽菁的健康美心瑜伽》书中介绍的许多瑜伽动作，可加强腹肌，有助唤醒迟滞不动的肠子，有些简单的蹲、伸展、弯曲或转腰的动作，可以扭转腰部肌肉，有助加速肠蠕动；杨小姐所研习瑜伽多年的心得，正与我所提倡的预防性治疗相互呼应，书中介绍的动作，值得大家平日在家多练习。

我很高兴看到《杨丽菁的健康美心瑜伽》这样一本好书问世，杨小姐在书中透过浅显又生动的文字，引领读者从瑜伽着手，守护自己身心的健康。我鼓励读者身体力行，相信大家如果依循书中的指导原则，勤练瑜伽，培养良好的饮食习惯与生活作息，应能照顾好肠胃，保持优美的体态以及愉快的心情，让你的人生放轻松。

推荐序~

窈窕 自疗
FUN 轻松

美丽瑜伽假期

戴承杰

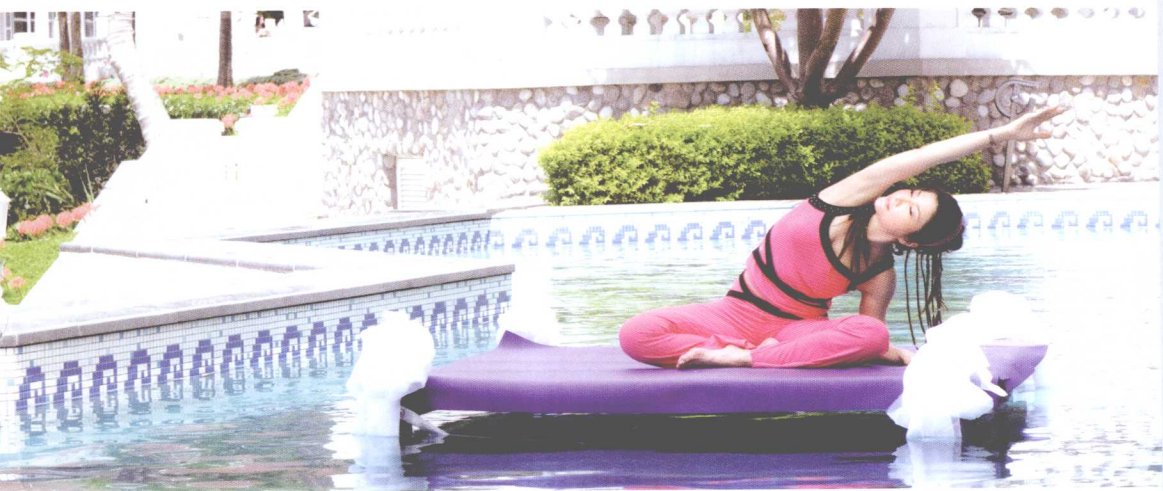
戴承杰

继《百分魔体瑜伽》、《杨丽菁7日瑜伽：雕塑曲线周计划》之后，丽菁小姐再度要将其多年研修心得公诸大众。银幕上曾经看到的丽菁小姐武艺高强，旁人却不知幕后训练或拍摄过程对肢体组织系统可能造成的潜在伤害。自序中提到丽菁小姐因此造成颈椎挫伤、脊椎侧弯、椎间盘突出，甚至压迫到下背神经，造成臀部萎缩而形成的青蛙腿，并检查出左右脚前十字韧带断裂。上述任何一种疾病之痛楚，都足以击垮一个人，何况同时发生在同一个人身上，丽菁小姐的毅力让她再度站起来。当然，陪着杨丽菁小姐一路走来的就是瑜伽。

现今社会及工作职场中已经找不到不忙碌又无压力的工作了。《杨丽菁的健康美心瑜伽》以十多个单元，教导大家如何借由瑜伽度过身体常发生的不舒服，例如头痛、失眠、感冒、生理痛、便秘、疲倦等，并透过呼吸及冥想，使身体和心灵回归自然。

如果能在污浊恶世的环境中保持身心的平衡，天天都是美丽假期。丽菁小姐突破身体外在之苦痛，借由瑜伽之修炼，不仅提升了自我的心灵层次，也给现今社会大众提供了很好的榜样。“转个弯，光明就在前端”，丽菁小姐到达了，《杨丽菁的健康美心瑜伽》的成书，我相信各位也有福气到达。

在此，衷心期待新书的出版，能为大家身体和心灵的提升加分。



推荐序~

窈窕 自疗
FUN 轻松

健康·瘦身，就是瑜伽！

陳孝萱

陈孝萱 知名艺人

过了好一阵子专心带小孩的日子，每次走在马路上，遇到路人或是碰到其他妈妈们，大家最爱问的问题就是：“你是怎么瘦的啊？”显然保持身材，还是大家很在意的一个课题！但是说真的，有专职带过小孩的妈妈都知道，从一个孩子出生到至少上幼儿园前，妈妈是几乎没有喘息的时间，连续几年都处在严重睡眠不足的状态。如果真的好不容易有机会，其他家人心血来潮，愿意帮你照顾一下小孩，你可能也有积了好几个礼拜该办的琐事，正大排长龙地等着你一一解决。所以像保养或保持身材这种事，永远就会被排在最后一项，而且似乎这一项永远也没有完成的一天。

不过，我可以不去做人家送我的顶级SPA券，可以不去理那已经没型很久的头发，但是却绝对不能不去上瑜伽课！因为瑜伽不只是帮助你保持身材，更重要的是长时间练习下来，还可以帮助修护你身体里的毛病，用最自然的方式帮助你的身体尽快复原。我练瑜伽的目的，原本只是希望能有足够的体力，可以应付我那精力旺盛的儿子——铁弟，至于变瘦却是我的Bonus。

丽菁是艺人中很早就开始接触瑜伽的，并且长时间从事教学，我相信她出了这么多本书，像我一样受惠的人一定很多。如果你想要拥有好身材之余，也能同时拥有健康的身体，这本书应该是你很好的选择！

健康·瘦身，就是瑜伽！

刘真 知名艺人

第三次帮丽菁写序了，除了恭喜她的书一直销售长红，也真的佩服她的执著与毅力，我以为瑜伽是让丽菁变美丽的方法之一，没想到这么多年下来，她依然保持每天不断的练习，让瑜伽成为生活中不可或缺的一部分，一种积极养生的态度。

身为一个对运动及舞蹈长期的爱好者，我看到了丽菁不断努力推广瑜伽的过程，很多人学习舞蹈是因为一股激情、三分钟热度，之后就不了了之，除非有深切的体会热爱，才能持之以恒。丽菁就是这样的实践者，瑜伽的魔力，一天一天让丽菁的外表更细致更女人，也让她的外表更丰盈更柔软。我知道，她找到保持美丽的那一把钥匙了，同时她也信守了和姐妹们的约定——一定要一直美丽下去噢！

“健康美心瑜伽”一个充满想象空间的名字，好像可以很放松很没有负担地展开一趟旅程，在现在这个忙碌而速食的社会中，太多人因为工作压力而忽略健康及运动的重要，你有多久没有倾听自己身体的声音了？该是休息一下的时候，深呼吸，跟着杨老师展开一趟放松惬意、自在享受的瑜伽之旅吧！



自序~

窈窕 自疗
FUN 轻松



看到我现在神采奕奕、身材窈窕的模样，或许有些人会抱以羡慕的眼光，认为我一定是原本体质就很好，再加上明星光环非常注重保养，所以才能保持这样健康又有活力的形象，好像永远处在最佳状态。

当我听到这些赞美的话时，心中真是五味杂陈，因为一方面感叹自己曾经如此辛苦地经历那段不为人知的病痛折磨，另一方面却也庆幸自己因为经过这样煎熬的过程，还有机会重新体会健康的重要，并且能够真正掌握到保持健康的秘诀，真的是全然验证了“失之东隅、收之桑榆”这句话的真谛！

还记得当初为了能在演艺圈中崭露头角，无论多高难