

母亲节快乐!
熟女送给35岁~45岁的自己,
女儿送给45岁~55岁的母亲,
别让更年期45岁以前袭击你!
35岁开始瑜伽, 推迟绝经期10年!
* 留驻青春,
(女人55岁之后步入
更年期不是梦!) *
附赠自学DVD
同步教程, 轻松掌握

※ 气质依然优雅淡定 ※ 身材依然轻盈美好
※ 眼神依然灵动迷人 ※ 是女人一辈子的目标

MENOPAUSE-POSTPONING YOGA

女士延缓更年期 瑜伽

中国纺织出版社

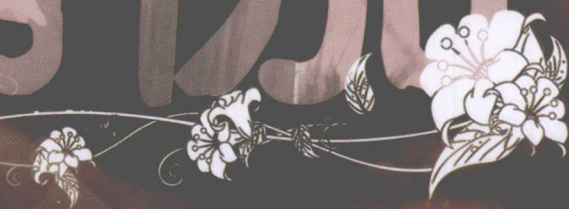
中国瑜伽行业协会 (CYPA) 联合监制
* 权威瑜伽培训机构五年研发
* 国际瑜伽导师全程监制
* 时尚摄影基地拍摄示范

Yoga

● 矫林江 黄小曼 著

MENOPAUSE
YOGA

女士延缓更年期 瑜伽



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是继《30岁瑜伽玉女的养颜经》之后又一本以瑜伽保养女性容颜、捍卫女性身心健康的美丽修炼书。书中针对女性更年期这一特殊时期,从生理、健康、容颜、身材、心灵等方面,结合瑜伽和中医的各种方法,让你的身体和心灵焕发出全新的光彩。本书是献给35~50岁女人最美丽成熟的15年的礼物,以其高度的专业素养和诗意、感性的文字,奉献给读者一部极富女性特质的品质生活读本。向你传授40岁不老美人的秘密,焕发年轻女孩不可比拟的成熟魅力。

图书在版编目(CIP)数据

女士延缓更年期瑜伽/矫林江 黄小曼著. —北京:中国纺织出版社, 2010.5

(她世纪Yoga书屋)

ISBN 978-7-5064-6317-1

I. ①女… II. ①矫…②黄… 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043701号

策划编辑:曲小月

责任编辑:王慧 曹昌虹

特约编辑:朱凌琳 岳莉

责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

深圳市彩美印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14

字数:208千字 定价:39.80元(附DVD光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

A woman with dark hair styled in a bun, wearing a black strapless dress and a long earring, is seated on a light-colored sofa. She is holding a tall, slender glass of champagne with a silver rim. The background is softly blurred, showing a warm, indoor setting with a lamp and some foliage.

THE SECOND YOUTH
MENOPAUSE YOGA



序言

PREFACE

美人依旧，40岁迎来人生的第二次青春

女人的一生，该用什么来丈量？用绵长的横亘一生的情感索带，还是用血液里流淌的女性激素？用每一个生命阶段的喜怒哀乐，还是用岁月年轮刻画的自然印记？

7岁时，我们急切地试穿妈妈的高跟鞋；

14岁时，我们惊恐地发现初潮的到来；

21岁时，我们凄美地享受不被祝福的爱情；

28岁时，我们欣喜地迎接另一个小生命；

39岁时，我们惶惑地体验身心的种种改变；

46岁时，我们寂寞地告别伴随多年的“好朋友”。

可是，如果这些都是生命历程中无法回避、无处回避又无需回避的必然片段，那么选择如何面对、如何调整、如何克服，如何美妙地活出精彩，却是一种生命智慧。

40岁，你的身体会发生什么变化

萧芳芳因《女人40》一举获金马奖，在上台领奖之时，披肩不慎坠地。影后说道：“女人一过40，什么都往下掉。”一句话，道尽40女人的心事。

你的胳膊——原来圆润而结实，捏上去紧绷绷的很有弹性，像个充饱了气的皮球，现在却有些垮。

你的乳房——从前敢穿白衬衫不戴胸罩，现在？低于300元的内衣看都不要看。

你的大腿——上大学时，有条牛仔裤是心头最爱，当年穿它约会男朋友，现在穿它在花园剪草、在厨房炸鸡蛋。

.....

而浴室里那只电子体重计分明告诉你：没有胖啊。但有很多衣服干真万确地穿不下了。后来终于找到了科学依据：肌肉组织比脂肪组织的比重大，同等重量，脂肪要占据更大空间。

对40岁的身体，不满之处罄竹难书

40岁的身体容易疲倦，过去打游戏机通宵不成问题，凉水洗把脸又上班去了，现在怎么也得正式上床睡足7个小时。

35岁时在镜子里发现第一条皱纹，告诉自己是笑纹，但板住脸，它分明还在那里。

20多岁因失恋而倒头大睡14个小时，现在哪还有这福分？只要12点之后还没睡下，或半夜醒了，就再也睡不着，翻来覆去地折腾，一趟趟去洗手间。

SPRING



序言

PREFACE

20 多岁，你的衣柜里满是黑白灰。一直认为，素色的衣服更能衬出粉脸晶莹，容光焕发。40 岁后在商场一见亮色衣服就不由自主地扑上去。

让我重新回到 20 岁？哦，不，千万别干这种恐怖的玩笑。好不容易熬过了一无所有的青春期，虽然那时候，皮肤光洁嫩滑，但现在也不赖啊。更关键的是，现在的美是岁月沉淀出来的厚重的美，对生活游刃有余的智慧是以前无法比拟的。

40 岁，到底是怎么一种年纪？

一种女人 40，是萧芳芳和许鞍华的《女人 40》，是在厨房和厅堂里打转的女人 40。为家庭操劳，为生活琐事忙碌，无暇打理自己，开始甘心成为黄脸婆。她们已经不相信爱情的美好，也不再关注自己的女性身份，任由时光将她们的身體和心灵雕刻上沧桑的痕迹。

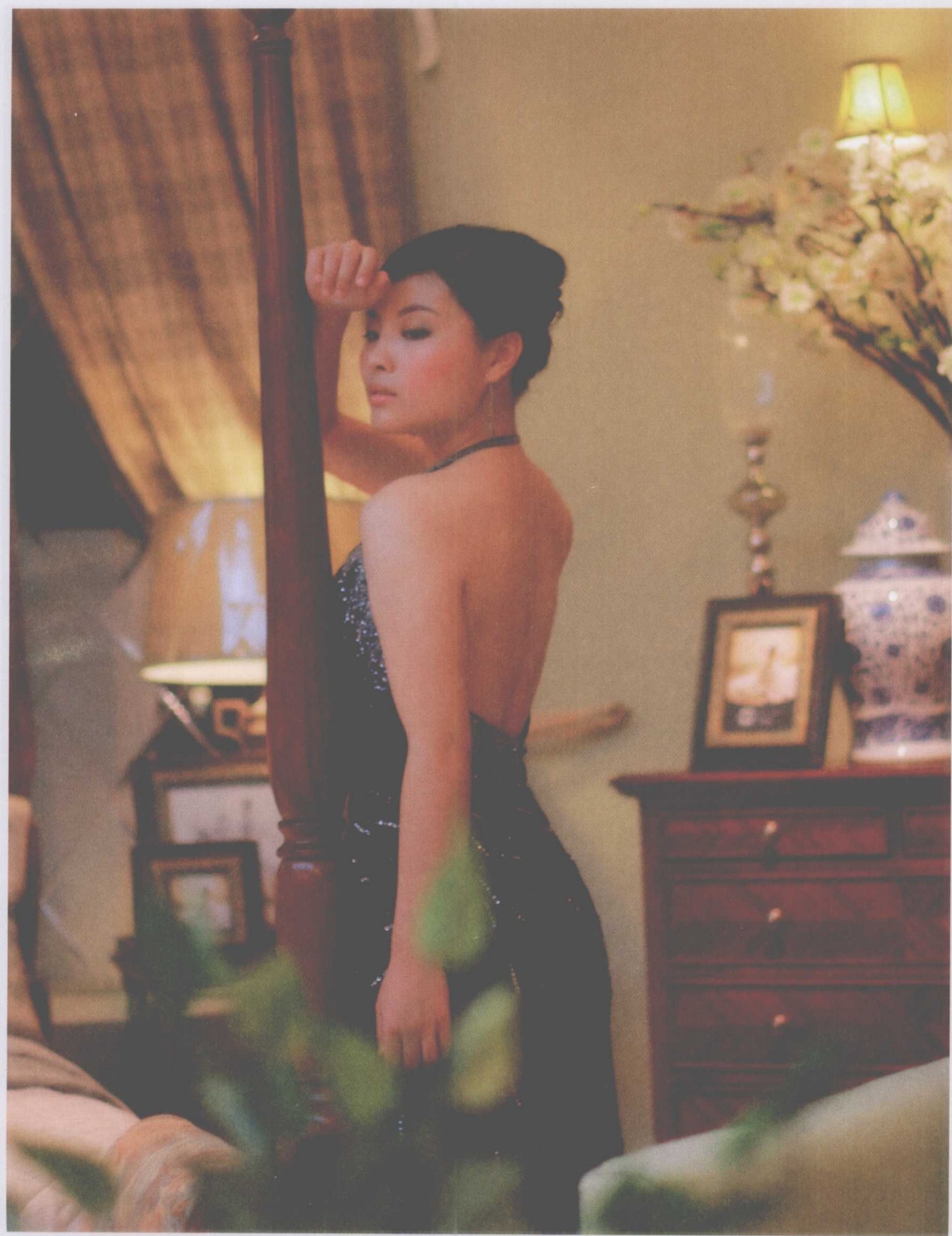
另外一种女人 40，却在生活中绝对精彩。依然爱美丽，拥有浪漫的梦想，会因电影中的情景而哭泣，会对生活抱有强烈的好奇，会因老公送上的大把鲜花满面春光……或许身材略有发福，或许脸上有了皱纹，可是美丽依然没有远离，气质由清纯变成典雅，韵味由生涩到成熟。

别怀疑，其实，只要找到得当的方法，人人都能修炼到后一种的美好境界。而瑜伽便是让你成为优雅气质女人的“秘密武器”。它能照顾女性身体和心灵的各种需要，以舒缓、绵长、柔软、曼妙的肢体语言，在动静之间镌刻女人玲珑有致的躯体，塑造女人婉约、柔和的美丽，营造女人月下清溪般宁静祥和的心灵。

我们该怎样迎接生命中的美好季节

相信我，变老绝不是一件令人愉快的事，你要抵抗地心引力带来的下垂与松弛，还要对付爱情的消逝、更年期的到来、空巢期的寂寞以及生活中的其他难题。虽然这是事情的真相，但也不需要悲伤。

人生经历赋予女人宝贵财富，熟龄女性更应享有精神和生活上的优越感。从精神上，我们开始知道如何思考，开始绽放出智慧的光芒，散发迷人魅力；在生活上，我们也更知道如何爱惜自己，享受完美生活。





谁敢说女人 40 豆腐渣？经过岁月历练的女人有种洗净铅华的美和由内散发的从容与自信，相比 20 岁时的我们来说，品位与内涵在岁月的沉淀后无需刻意显露就能自然散发。而女人的魅力永远不会随着年龄的增长而消亡，也许撒娇已不符合我们的年龄和身份，然而淡定的自信，深情地交流，却不是任何年轻女子可以做得到的。就像杜拉斯说的，我爱你脸上的皱纹，我爱这种岁月洗涤后生命的坦然、澄澈和真正成熟的美。作为一个女人，只要你愿意，你的每个年龄都是美的。

每个女人都是天生的梦想家，你一定也不例外。我们总以为能在一瞬间，魔幻般地得到上天的眷顾和宠爱，却忘了，华丽转身的背后，总隐藏着许多不为人知的秘密。改变，其实就源自点滴的细水长流……从这个春天起，带上你所有关于美丽的梦想，依照我们为你提供的瑜伽秘方，点滴积累，等待焕然一新的美丽吧！

莫小爱

2010年4月5日

序言 PREFACE





CONTENTS

012 Chapter 01 瑜伽，更年期女士的解忧处方

Yoga, a good prescription for menopause troubles

- 014 一、更年期——女性的第二个春天
- 016 二、女人心事——我们怎样应对更年期
- 018 三、神奇妙方——瑜伽为我们安全护航
- 020 四、事前准备——练习瑜伽前的注意事项

022 Chapter 02 神奇青春瑜伽，助你延缓更年期的来临

Vigor Yoga, delaying the arrival of menopause

- 024 一、35岁前开始练习瑜伽，让时光在你的身上停驻
- 032 二、维持体内激素平衡，抵御岁月侵袭
- 036 三、善理气血，40岁也不做黄脸婆
- 040 四、体内排毒，女人私密防老真经
- 045 五、平衡体内酸碱度，美得清晰不茫然
- 049 六、呵护我们的卵巢，青春不老的驻颜秘密
- 053 七、提升子宫力，让娇媚容颜常开不败
- 057 八、瑜伽巧放松，拥有柔韧灵活的年轻体态

062 Chapter 03 邂逅更年期，瑜伽助力轻松化解更年期8大典型症状

Yoga helps you easily resolve climacteric syndrome

- 064 一、缓解头痛、晕眩，打破疼痛的紧箍咒
- 068 二、摆脱潮红、潮热，不做四十岁“潮女”
- 072 三、赶走胸闷、心悸，让你拥有“安顿的心”



WOMEN'S WORRY



CONTENTS

- 076 四、告别失眠、多梦，瑜伽救急让你一夜好眠
- 080 五、警惕关节疼痛，预约二十年后的健步如飞
- 084 六、战胜尿频、尿失禁，掌握膀胱的主动权
- 088 七、终结身体水肿，恢复原有的身段轮廓不是梦
- 092 八、消灭便秘、腹泻、消化不良，瑜伽为你的肠胃开处方



098 Chapter 04 拒绝疾病侵扰， 瑜伽全面捍卫第二春的活力健康

Yoga fully protects your health

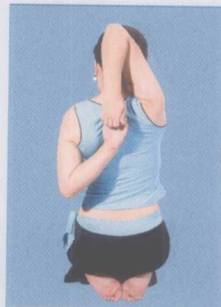
- 100 一、盘点心血管问题，跟随瑜伽进行宠爱心脏行动
- 104 二、抗击血压、血脂、血糖高，拒做新“三高”女性
- 109 三、预防乳腺癌、乳腺增生，阻击女性健康第一杀手
- 113 四、警惕子宫肌瘤、宫颈癌，别让女人花在疏忽中过早枯萎
- 117 五、当心卵巢癌、阴道炎，时刻警惕其中的内幕黑手
- 122 六、认识骨质疏松、骨质增生，破译女性中年护骨密码
- 126 七、舒缓腰椎间盘突出、腰部疼痛，恢复灵活柔韧的细腰
- 131 八、远离颈椎病、肩周炎，锻造坚实无病痛的优质颈肩
- 135 九、克服背部疼痛，让瑜伽伸展来解救脊柱钝感
- 140 十、拒绝慢性疲劳，唤醒百分百的身心健康



144 Chapter 05 岁月无痕靠内养， 瑜伽让更年期女士也能焕发美丽光彩

Becoming more beautiful during menopause

- 146 一、熟女抗松弛亦有道，紧致的肌肤让时光倒流二十年





CONTENTS

- 150 二、肌肤瑜伽熨平皱纹，让出卖年龄的面部纹路束手就擒
- 155 三、秒杀粗大毛孔，四十女人一样可以拥有细腻粉红的脸颊
- 160 四、攻克眼周衰老，别让你的心灵之窗沾染上岁月尘埃
- 165 五、培育优质秀发，不要稀疏枯黄稻草

170 Chapter 06 瑜伽塑身，让你保持少女般窈窕体态 Yoga keeps you as slim as a maid

- 172 一、美颈瑜伽术，让优雅颈部曲线为你的高贵增色
- 176 二、创造美胸不坠神话，做永远的性感女神
- 180 三、预防身高缩水，修炼生机勃勃的轻盈体态
- 184 四、消减蝴蝶袖和腰围发福，让你柔软且“腰”娆
- 188 五、抵抗地心引力，让熟女的翘臀紧致天天向上
- 192 六、赶走腿部橘皮，美腿拒绝浮肿松弛

196 Chapter 07 用心把好身体之门， 瑜伽修炼20岁不可能拥有的平静心 Yoga gives you a peaceful mind

- 198 一、摆脱抑郁和自卑，淡定平和才从容
- 202 二、不焦虑不紧张，美丽需要内外兼修
- 207 三、身心保卫战，拒绝神经衰弱的折磨
- 211 四、锻炼你的记忆力，让你的大脑永葆年轻

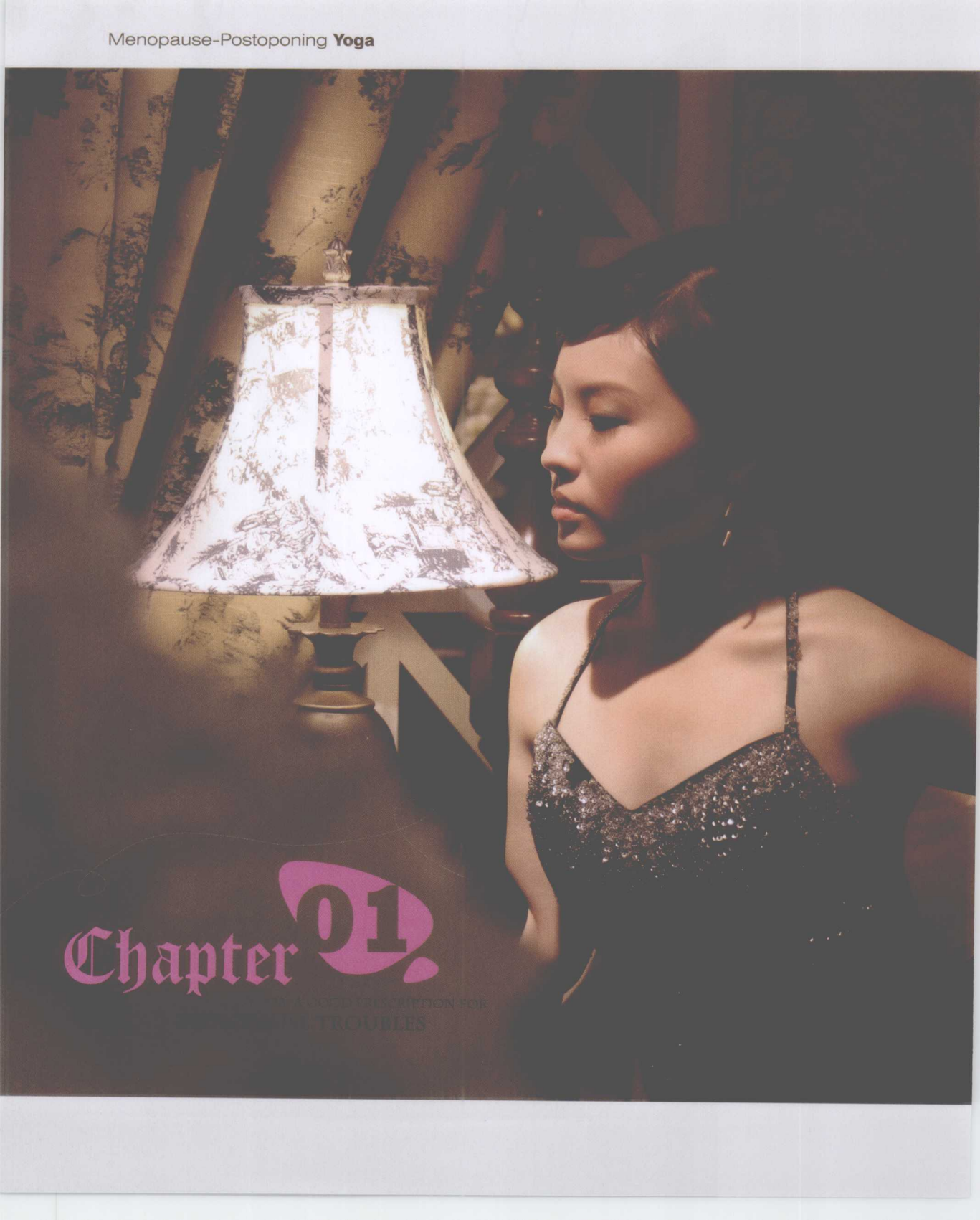


CONTENTS

216 五、乐观宽容，宁静心灵成就幸福人生

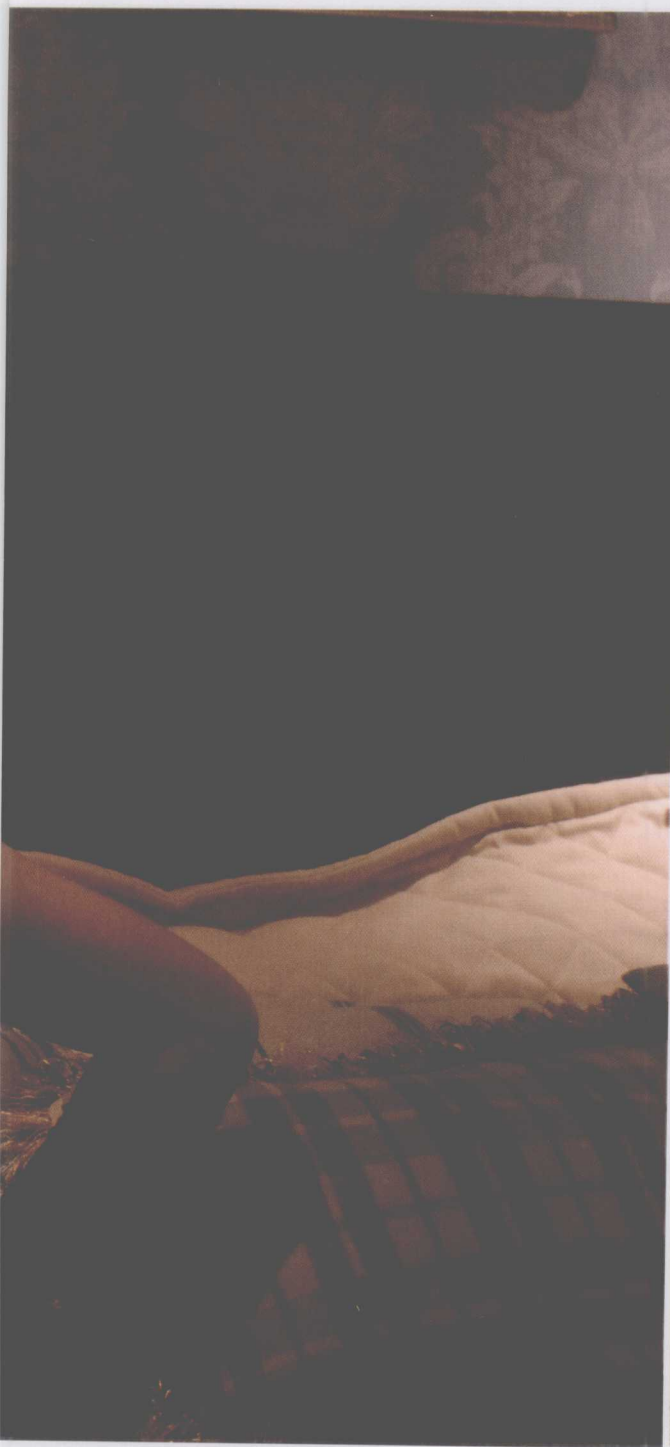
220 附录：瑜伽行业交流专区
Yoga Industry Communion



A woman with dark hair, wearing a dark, sequined spaghetti-strap dress, is shown in profile, looking towards a lamp. The lamp has a white, patterned shade and is lit, casting a warm glow. The background features patterned wallpaper and a dark wooden chair. The overall mood is intimate and elegant.

Chapter 01

THE GOOD PRESCRIPTION FOR
MENOPAUSE TROUBLES



瑜伽， 更年期女士的 解忧处方

YOGA, A GOOD
PRESCRIPTION FOR
MENOPAUSE TROUBLES

走过了生命中最灿烂的青春年华，
也早已享受过事业、家庭、孩子带来的种种悲喜哀乐，
四十岁，最稳定最智慧的年龄，该怎样度过？
无疑，爱情早已尘埃落定，成为相濡以沫的亲情，
而孩子的离开，使空巢期的你与更年期相遇，
该有怎样的一段相处历程？
不要怕，更年期并不会带走我们更多，
只要拥有瑜伽——
健康、美丽、快乐，一直会常伴身旁！



MENOPAUSE— THE SECOND SPRING FOR WOMEN



一、更年期——女性的第二个春天

35 岁的生日才刚刚过去，你却开始觉得体力不济，不是做事丢三落四，就是莫名其妙地对下属发脾气。茶水间里你听到女同事的八卦，“更年期”三个字进入耳边，你一下子觉得颓然无力。难道这一切都是真的，你已经“早更”了？其实，你完全不必恐慌，更不必视“更年期”为洪水猛兽，唯恐避之不及。它没有你想象得那么可怕，只有了解它，你才会发现，这一阶段完全是人生的另一个春天！

你还记得十几岁时躁动的青春期吗？我们的生物钟引爆了雌性激素炸弹，于是，开始货真价实地向女人这个身份进发。那时的我们，躁动不安，对迅速成长的身体感到陌生，甚至憎恶，面对镜子里日渐陌生的自己感到不满、沮丧、欣喜、忐忑……而最终，都会接纳并欣赏自己。

经过生命中最浪漫的二十多岁，最璀璨的三十几岁，如今，我们终于要迎接最醇厚的四十几岁。女人四十，更年期也会随之而来，我们的身体和心理如同青春期一样，会发生种种变化，也许还会带来不适，但一切都是暂时的。我们的卵巢功能开始衰退，先是丧失排卵功能，孕激素分泌减少，然后是卵泡发育逐渐停止，雌激素分泌也逐渐减少，月经周期开始出现紊乱、不规则，最后完全停止。主要症状是身体有阵发性潮热，情绪不稳定，易激动、紧张，甚至失眠，记忆力减退等，严重者会出现全身乏力而影响工作和生活。

这是女性身体的变化历程。当体内的卵巢分泌出第一个卵子，我们无法逃避地结识了“大姨妈”，随后卵巢的功能越来越强大，我们的身体也开始越来越成熟，进入生殖旺盛期。等卵巢过了巅峰期，从活跃渐渐转入衰退，体内的雌激素分泌就会随之下降，于是，就进入了更年期。

更年期分为绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止一年以后），统称为“围绝经期”。绝经前期，你会发现卵巢功能开始衰退，已经不规则排卵或不排卵，月经周期不准，甚至出现异常出血。绝经期，我们经历最后一次月经后，卵巢不能再分泌雌激素。绝经后期是指停经之后，卵巢功能完全消失的阶段，我们将进入老年期。整个过程一般来说平均有10~15年的时间。

更年期综合征是指我们在绝经前后因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。一般在绝经前期月经紊乱时，月经失调、胸闷心悸、关节疼痛等症状已经开始出现，可持续至绝经后2~3年。所以，更年期的持续时间并不等于更年期综合征的持续时间。

大部分女性通常在40岁进入更年期，45~55岁之间停经。但由于现代生活压力大，很多女性在35岁时就会出现月经紊乱、潮红潮热、烦躁失眠、体重攀升等现象，我们称之为“隐性更年期”。



此外，由于体质、遗传、生活环境的不同，更年期的来临以及持续时间也是不同的。但总有一些规律可循，我们可以根据几种指标预测离更年期还有多远。

家族遗传：祖母、母亲、同胞姐姐进入更年期的年龄可以作为我们的预测指标。但这并不绝对，后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素也会产生影响，使更年期提前或推迟。

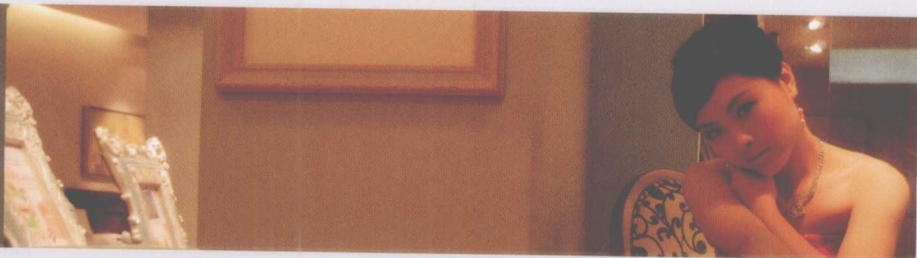
初潮年龄：月经初潮年龄与更年期年龄呈反比，即初潮年龄愈早，绝经年龄愈晚；而初潮年龄愈晚，绝经年龄则愈早。

月经紊乱现象：月经改变的表现大致分为三种类型：一是月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经。二是月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至表现为阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经。三是突然停经。

更年期的先兆：你会发现身体出现一些症状——如感到颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时皮肤发红，伴有出汗；又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而在某次月经前突然发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群。另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪方面的改变，也是步入更年期的先兆。

正如青春时期，我们无法接受迅速成长的身体一样，如今，我们也对突然而来的身体变化无所适从。但请相信，更年期不是磨难，反而是审查自己身体的好时机，只要悉心调养，使体内的新陈代谢在新的基础上达到平衡状态，你的身体状况可能会比以前更好，因此，它可以被称为让我们焕发美丽的“第二个春天”。唯一不同的是，成熟淡定取代了青春莽撞，但人生，还有大把的美好时光。

MENOPAUSE—
THE SECOND SPRING
FOR WOMEN





WOMEN'S WORRY— HOW TO DEAL WITH MENOPAUSE



二、女人心事——我们该怎样应对更年期

更年期中身体的变化并不是三言两语就能说得明白，而心理的变化也不是只要拼命说“淡定，淡定”就能抵挡得过去的。不仅是容貌身体上的“衰老态”，也并非只是情绪上的“歇斯底里”，更有可能的是阵营大乱的雌激素。而我们该怎样面对？除了坦然接受岁月的改变外，我们可以通过饮食、运动、心理调节来尽量绽放更年期的独有华彩！

不惧衰老，保持良好心态

女人 40，我们的身体会发生什么？皱纹和斑点爬上脸、面部肌肤松弛下垂、身体开始局部发胖呈现臃肿态、身形不再挺拔而微微佝偻……各种老化问题找上门来的时候，你是否处之泰然？相信你和我一样，面对渐渐不再年轻的面孔和身体时，也曾沮丧得要发疯，但生理年龄的增长是一个躲不掉的残酷事实，与其苦苦扮嫩，不如坦然接受。这并不是叫你直接高举双手，缴械投降，而是在积极防御做好抗老措施之外，不为早晚到来的事情焦虑而已。

虽然谁也无法逆转时间和衰老，但是我们却能让自己每时每刻都光彩照人，哪怕在厨房或者加班的深夜，你也需要将一切变得美好。我们的时光，应该过得更加的悠然自得——不是刻意地违背年龄，而是要让心灵更加丰饶；不是刻意地拒绝岁月，而是积极地享受当下。

爱上运动，永不放弃对美丽的追求

不少女性每年都在拍摄身体写真集，记录自己少女的苗条、少妇的丰满、怀孕的大腹圆圆、中年的隐现脂肪、更年期克制的赘肉……每年身体的变化就是一记警钟，时时提醒我们热爱生活从关爱自己的身体做起。

记忆中有个这样的镜头是我久久不能忘怀的：“巴黎街头一个满头卷曲银发的老太太涂着玫瑰红色的唇膏，穿着花色艳丽的衣裙和细细的高跟鞋挺拔地站在公交车站旁等车。那姿态、那神态就像一支仪仗队正在接受她的检阅。”人已暮年、红颜不见，但挺拔矍铄是一件绝对可以打造的事情。

你永远也无法用自信替代好身材带来的美好感受。长期保持好身材，代表着你超强的毅力和克制力，代表着你性格中的闪光点。锻炼比节食更重要，因为它不仅让你的身体逆龄紧致，更能为你的每一天带来充沛活力。

热爱生活，保持良好的生活习惯

热爱生活并非是一个空泛的口号，它代表着永远爱自己，无论有多忙，一天或一周里你都要给自己留出私密的美好时光。它也代表着对世界保持好奇，多听音