

排毒纤体

瑜
伽

DETOXIFICATION
AND SLIMMING
YOGA

◎矫林江 丹丹 著

三十几岁瑜伽玉女的纤体秘诀大公开：

为了解决身材的根本问题，
你要做解救自己的女神！

经络按摩 + 瑜伽，排毒纤体的最好方

燃脂纤体·排毒养颜·柔韧平衡，

打造窈窕动人的身体曲线，

练就不易胖的年轻体质！

广州中医药大学针灸
推拿学院副院长 唐纯志
深圳市抗衰老研究会理事长 李光
湖南中医药大学博士生导师 吴润秋
中医界权威专家
※ 联袂推荐好书 ※

附赠自学DVD
唯美画面，物超所值



瑜伽·精品

排毒纤体瑜伽

*Detoxification
And Slimming Yoga*

矫林江 丹丹 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

你想要拥有完美身材，做一个解救自己的女神吗？99%的肥胖都可以通过简单科学的方法解决。《排毒纤体瑜伽》是中国传统经络学、中国按摩医学和印度瑜伽体位法的完美结合。这种内外兼施的舒缓运动，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环，促进身体的新陈代谢，打通全身经络，调节人体五脏六腑，以产生自然疗效，最终达到自然变瘦的目的，养成不复胖体质。

图书在版编目（CIP）数据

排毒纤体瑜伽 / 矫林江，丹丹著. — 北京：中国纺织出版社，2013.1

ISBN 978-7-5064-9240-9

I. ①排… II. ①矫… ②丹… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第235951号

策划编辑：尚智 韩婧	责任编辑：杜磊
特约编辑：朱凌琳 郝巧丽	责任印制：刘强

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

深圳市金星印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：14

字数：205千字 定价：35.00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

PREFACE

推荐序

内外兼修，经络瑜伽

深圳市抗衰老研究会理事长 李光

谁都想留住青春和窈窕，但是岁月的侵蚀和日益恶化的生态环境，让我们注定要在留住“美丽”和“健康”的这条路上倾尽所能，而对于女人来说，这段时间很长，或许是一生。

我们若能充分掌握自己的身体状况，知道怎样能使自己看起来更靓丽、气色红润、身姿优美，随时让身心都保持在最佳状态，这就是拥有了青春！

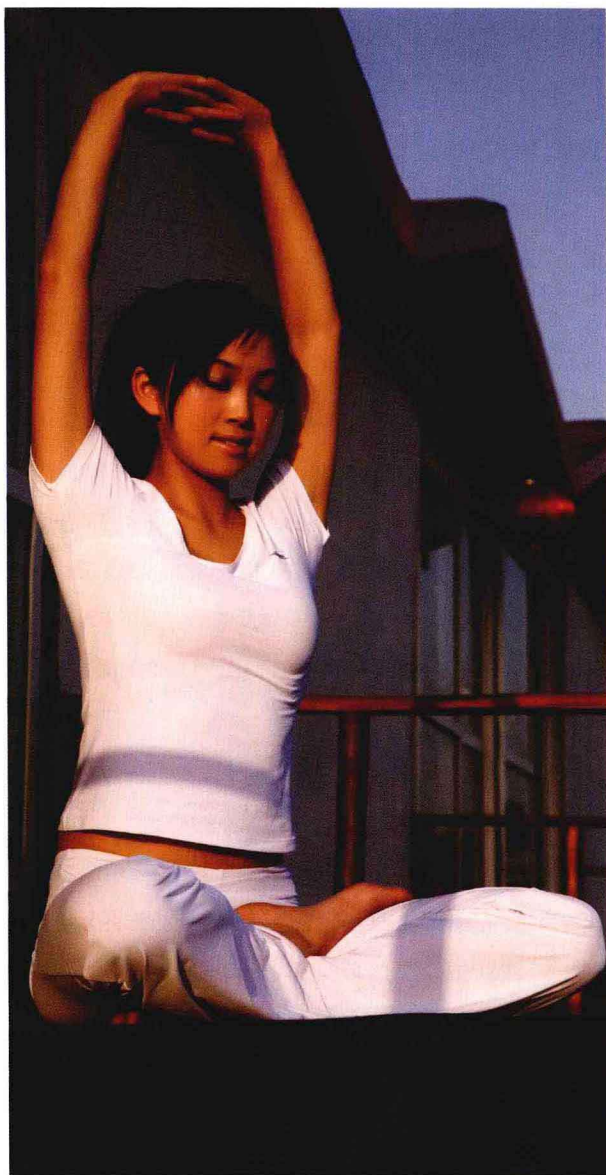
现代女性的工作压力丝毫不亚于男性，每天工作、生活两头忙，也该是时候静下来和自己聊聊天，特别是和自己的身体说说话了：听听她的声音，了解她的需求与状况。要知道，谁都应该是天生的美人坯子！只是有时因为太忙、太累、太爱玩，一个不小心，身体的某些部位就开始发胖、排毒代谢功能停滞，身体免疫力下降。但是，只要你听懂了身体的这些“抗议”，并从现在起用心地通过经络排毒纤体瑜伽来呵护它、改善它，相信用不了多久，你就能惊喜地发现身体反馈给你的正能量：皮肤红润有光泽了、全身肌肤柔滑细腻了、四肢不再水肿虚胖了、腰身变得摇曳诱人了、工作状态快速提高了、和失眠焦虑绝缘了、身体新陈代谢提高了、不再轻易感染流行性感冒了……

经络排毒纤体瑜伽是中医学精华与瑜伽体位法的完美结合，是一种与身体的亲密对话。这种内外兼施的舒缓运动，通过独特、富有针对性的瑜伽体位法来打通全身所有的经络和穴位，给全身以适当的刺激，提高身体新陈代谢和排毒系统功能，以产生自然疗效，收到祛病强身、美容塑身的效果。为什么刺激穴道，能将身体的异常状态恢复为正常呢？经络排毒纤体瑜伽理论认为：通过经络的联系，人体的五脏六腑、五官九窍以及皮肉筋骨等组织成为一个有机的整体。穴道及经络，对脊髓、中枢神经、自律神经，具有一种反射作用，所以，刺激经穴就可以影响到内脏，内脏机能被激活能引发人体固有的自然治愈力和排毒功能。本书编选的瑜伽体位动作，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环、促进皮肤和各个器官的新陈代谢、祛除人体内不良和有毒的囤积物、增强身体免疫力，进而达到塑造人体完美曲线的

功能。在做完瑜伽动作后，还会对相关重点穴位辅以按摩，更可以达到事半功倍的效果。

一提到“经络”和“穴位”，你是不是也马上会联想到“针灸”。这种用针和灸相结合来治病的中国古老医术，的确早已风靡全世界。但是，利用针灸术来探索经穴时，必须具备深厚的医学修养，绝对不是一个外行人所能够轻易办到的。而排毒纤体瑜伽，它在功效上和针灸术完全相同，但所不同的是，即使是外行人，你也可以借助本书精心编排的特效瑜伽体位动作来达到与针灸治疗一样的瘦身、养生、美容效果！经络排毒纤体瑜伽简单安全、时尚健康。身为时时刻刻都在为瘦身犯愁，却更想保全健康的你来说，还等什么呢？

书中还详细地对人体十二大经络、督脉、任脉作了“大揭秘”，采用简洁明了的图文并茂的方式，让你在“经络养生学”里快速入门。在练习每个身体部位独特纤体的体位法前，还有最富针对性的经络及穴位按摩手法专题，让你能从内而外打通身体的“结”，排毒和瘦身双管齐下，炼成永不复胖的完美体形。心动的力量远不及行动，下面让我们一起来进入学习经络排毒纤体瑜伽的神奇旅程吧！



CONTENTS

目录

第一章 东方瘦身智慧——神奇瑜伽+中医经络

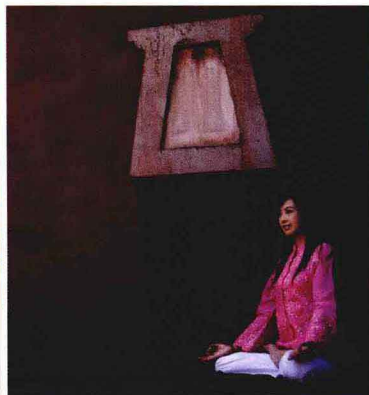
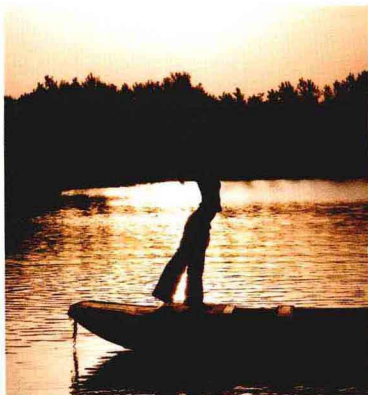
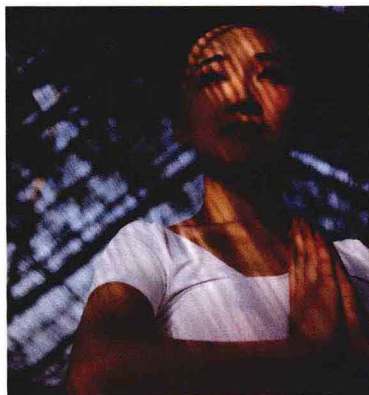
Chapter 01 Oriental Slimming Yoga and Traditional Chinese Medicine Meridians

一、一般瘦身方法与经络排毒瑜伽瘦身法的区别.....	012
The Difference of Body Slimming Between Common Ways and Meridians Yoga	
二、生活中无处不在的毒素是肥胖的祸首.....	015
Toxin in Life Leading to Fat	
三、启动身体六大排毒器官的自愈功能是瘦身的首要任务.....	016
Slimming Functions of Six Detox Organs	
四、千年瑜伽的排毒瘦身功能，能解决你身材的根本性问题.....	018
Yoga Detoxification and Fat Loss	
五、当瑜伽结合经络，你就成为主宰自己身材的女神.....	020
Perfect Slimming Combination of Meridians and Yoga	

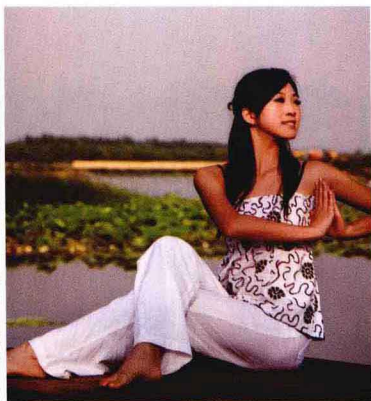
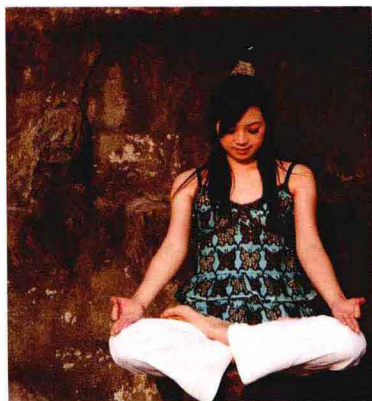
第二章 从现在开始认识人体十四经络，了解中医穴位

Chapter 02 Knowing Something about Fourteen Meridians and Acupuncture Points

一、经络穴位按摩.....	024
Meridians and Acupuncture Points Massage	
二、手太阴肺经.....	025
Taiyin Lung Channel of Hand	
三、手厥阴心包经.....	026
Jueyin Pericardium Channel of Hand	
四、手少阴心经.....	027
Shaoyin Heart Channel of Hand	



五、手太阳小肠经.....	028
Taiyang Small Intestine Channel of Hand	
六、手阳明大肠经.....	029
Yangming Large Intestine Channel of Hand	
七、手少阳三焦经.....	030
Shaoyang Sanjiao Channel of Hand	
八、足太阴脾经.....	031
Taiyin Spleen Channel of Foot	
九、足厥阴肝经.....	032
Jueyin Liver Channel of Foot	
十、足少阴肾经.....	033
Shaoyin Kidney Channel of Foot	
十一、足太阳膀胱经.....	034
Taiyang Bladder Channel of Foot	
十二、足阳明胃经.....	035
Yangming Stomach Channel of Foot	
十三、足少阳胆经.....	036
Shaoyang Gallbladder Channel of Foot	
十四、督脉.....	038
Governor Channel	
十五、任脉.....	039
Conception Channel	





第三章 瑜伽呼吸与调息，以静制动的瘦身秘密

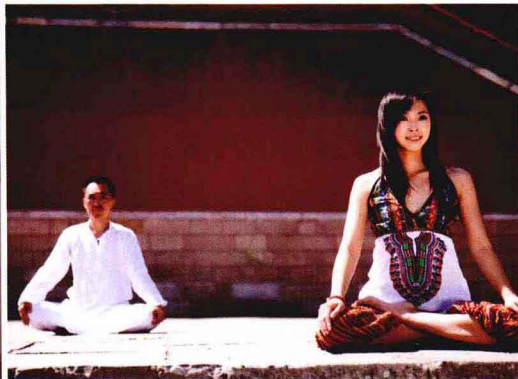
Chapter 03 Yoga Pranayam: Keeping Slim by Quiet Breathing

一、重塑腰背部曲线——胸式呼吸法.....	042
Chest Pranayama	
二、会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法.....	043
Abdomen Pranayama	
三、全面加速新陈代谢——完全式呼吸法.....	044
Full Yoga Pranayama	
四、排毒瘦身二重奏——疏通经络调息法.....	045
Meridians Cleaning Pranayama	
五、“无龄”美人加油站——展臂调息法.....	046
Arms Stretching Pranayama	
六、减压养颜进行时——风箱调息法.....	047
Bellows Pranayama	

第四章 勤习经络瑜伽33式，练就不反弹的永瘦体质

Chapter 04 Meridians and Yoga Poses for Body-shaping

一、瑜伽三式+按摩颈部穴位，打造传说中的天鹅美颈.....	050
Yoga Poses and Meridians Massage for the Neck Slimming	
二、瑜伽四式+淋巴排毒，美人不能没有滑溜溜的柔美香肩.....	055
Yoga Poses and Lymph Detoxification for the Shoulders Slimming	
三、瑜伽二式+排毒按摩，纤纤玉臂宠爱清凉无袖衫.....	060
Yoga Poses and Detox Massage for the Arms Slimming	



- 四、瑜伽三式+畅通乳腺按摩，酥胸无惧地心引力·····063
Yoga Poses and Meridians Massage for the Perfect Breasts
- 五、瑜伽三式+疏通背部经络，你就是回头率百分百的“背影杀手”···068
Yoga Poses and Meridians Massage for the Back Slimming
- 六、瑜伽七式+清除小腹内毒素，才能拥有风摆杨柳的细腰·····072
Yoga Poses and Belly Detoxification for the Waist Slimming
- 七、瑜伽三式+按摩臀部穴位，成就凹凸有致“S”形曲线·····083
Yoga Poses and Meridians Massage for the Buttocks Slimming
- 八、瑜伽三式+排毒消水肿，远离静脉曲张，3D美腿闪现健康光泽···088
Yoga Poses and Edema Eliminating for the Legs Slimming
- 九、瑜伽五式+全身排毒塑形，曲线比体重更重要·····095
Yoga Poses and Meridians Detoxification for the Whole Body-shaping

第五章 精进瑜伽十二式，优化六大排毒器官

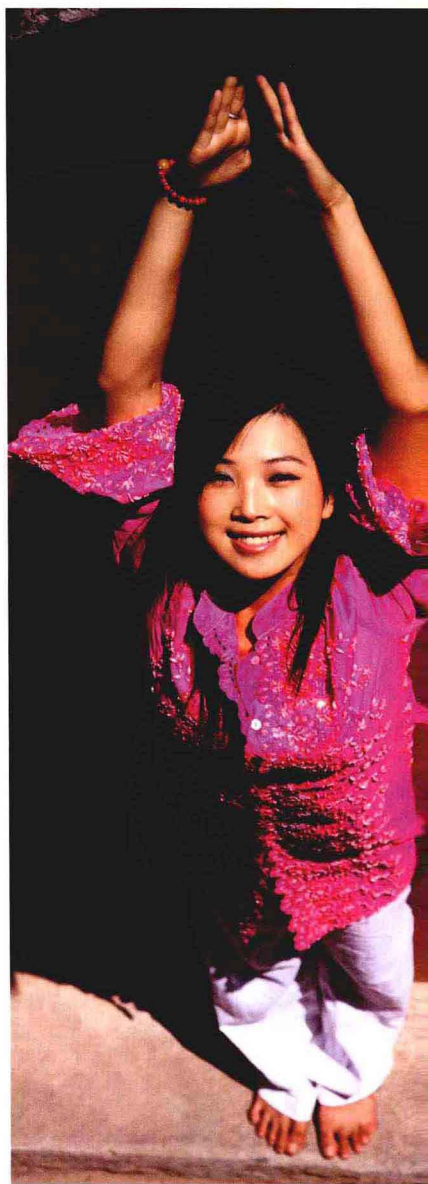
Chapter 05 Twelve Yoga Poses for Optimizing Six Detox Organs

- 一、轻盈水灵女人的美丽天机——肺脏排毒·····104
Lung Detoxification
- 二、到老也拒绝成为水肿黄脸婆——肝脏排毒·····107
Liver Detoxification
- 三、让水桶腰和皱纹的脚步放慢十年——肾脏排毒·····111
Kidney Detoxification
- 四、古今美人的瘦身养颜之本——肠胃排毒·····114
Gastrointestinal Detoxification
- 五、窈窕淑女的素颜秘密——淋巴系统排毒·····117
Lymphatic System Detoxification
- 六、无龄美人的不老传奇——皮肤排毒·····121
Skin Detoxification

第六章 5分钟面部排毒瑜伽，让你远离整型风险悄悄变小脸美人

Chapter 06 Five-minute Detox Yoga for Face Slimming

- 一、排毒塑脸瑜伽——日韩当红明星们上镜的秘密·····126
Facial Detox Yoga
- 二、一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽·····128
Doing Yoga Poses for Facial Detox
- 三、对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法·····135
Meridian Acupuncture Therapy for the Pretty Face





四、DIY 星级瘦脸面膜	139
Face-lift Masks DIY	
五、用草本茶喝出精致小脸	141
Drinking Herb Tea for Face Slimming	
第七章 排除情绪毒素，减肥效果事半功倍	
Chapter 07 Getting Rid of Emotion Toxin for Better Fat Loss	
一、快速消除疲劳伸展式	144
Stretch Yoga Poses for Eliminating Fatigue	
二、谢绝焦虑伸展式	147
Stretch Yoga Poses for Eliminating Anxiety	
三、赶走头痛伸展式	150
Stretch Yoga Poses for Eliminating Headache	
四、安然入眠伸展式	152
Stretch Yoga Poses for Good Sleep	
五、瑜伽美人的无毒生活秘籍	158
The Secrets of Life without Toxin	
 附录：身体自测：你到底有多“毒”？	166
Appendix: Measuring How Much Toxin You Have in Your Body	



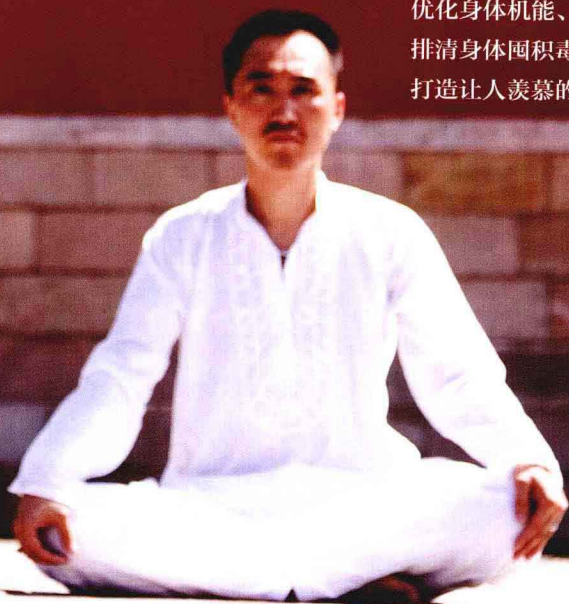
Ori
Yoga and T
M

第一章 东方瘦身智慧—— 神奇瑜伽 + 中医经络



CHAPTER 01 Total Slimming: Traditional Chinese Medicine Meridians

仔细观察过你的身体吗？虽不是太胖，
但双臂却“蝴蝶翩翩”？虽看上去瘦弱，
但双腿却壮如象腿？虽面如桃花，却有着水桶粗腰？
瘦身，是伴随每个爱美女性一生的至臻追求。
随着健康养生的概念越来越风行，
“经络排毒瘦身”自然当仁不让地成为其中最受关注的佼佼者。
要瘦得健康，就要从内而外地乐活身心，
从现在起，让我们一起平心静气地跟随着瑜伽优美的姿势，
优化身体机能、梳理阻塞的经络、
排清身体囤积毒素、甩掉恼人的赘肉、抚平紧张情绪，
打造让人羡慕的不复胖体形。



一、一般瘦身方法与经络排毒瑜伽瘦身法的区别

The Difference of Body Slimming

Between Common Ways and Meridians Yoga

“试遍了市面上所有的减肥方法为什么还是瘦不下来？不论是白天还是夜晚，已经吃得够少了，体重为什么还是居高不下？脸上难缠的痘痘和枯燥暗黄的皮肤让人每一天都心情沮丧！

为什么镜子里的我比实际年龄看上去衰老了十几岁？”

熟悉吧，这样的独白是不是也正好说中了你的心声？无须怀疑，这些正是千千万万“毒女”们都在经历痛苦过程。而造成这些情况的原因其实只有一个，那就是你“太毒了”！

什么是毒素？一直以来对于毒素的解释都众说纷纭，基本上毒素的概念有广义和狭义之分。从广义来说，各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质都可以称之为“毒素”。狭义地说，对人体有害的毒素主要有重金属、微生物感染、过剩的蛋白质和没有及时排出体外的宿便这四大类。简单来说，也就是来自外在环境中的细菌、病毒、压力和污染等种种对人体有害的物质，以及人体自身在进行新陈代谢中产生的、没有被人体及时排出的废物都称之为“毒素”。

人类每天正常进食之后都需要经过新陈代谢的作用将食物中的营养成分利用或分解成为垃圾，部分吸收的养分可以帮助我们生存下去，但是在利用养分的过程中不可避免地会产生一些垃圾、废物等我们不需要的代谢物，而这些代谢物过分囤积之后就会刺激细胞、组织、器官产生不良反应，也就是人们在生活中最常提及的“毒素”，女人们最痛恨的“眼中钉，肉中刺”。

一旦人体的新陈代谢受到了干扰，代谢力自然是一落千丈，再加上毒素让神经系统和内脏器官机能产生障碍，酵素作用引发的水肿和便秘，让瘦身减肥变得是比登天还难！所有人都知道，肥胖的身躯不但严重地影响外貌，让肥胖者丧失自信心，还会诱导一些相关的心理疾病。最可怕的是肥胖更是威胁健康的第一杀手！严重肥胖者极易罹患糖尿病、脑卒中、脂肪肝、高血压、高血脂等常见的现代病！

随着世界卫生组织健康新概念“健康不仅是没有疾病，而且应该是肉体、心灵上都保持完好安宁的状态”的提出，人们越来越注重健康的完整性。在这里我们必须认识到，除了要坚持生理排毒外，我们也要注意消解心理毒素。生理健康和心理健康可说是孪生姐妹，而心理健康在某种程度上甚至比生理健康更为重要，消极的情绪对人们身体健康的影响是多方面的，它可以对人体的大脑、内脏以及其他部位产生极大的危害。举个例子，当你感觉到忧郁时，大脑就会因为过度抑制而造成免疫力的失调，从而引起营养性功能紊乱，使人体虚弱早衰。而性格内向、消沉、多虑的人则更容易患溃疡病、哮喘病、癌症、便秘等疾病。不良情绪的淤积是心理毒素的来源，要塑造健康的身心，就必须生理、心理一起排毒，做个由内而外散发着健康气息的无毒美人！

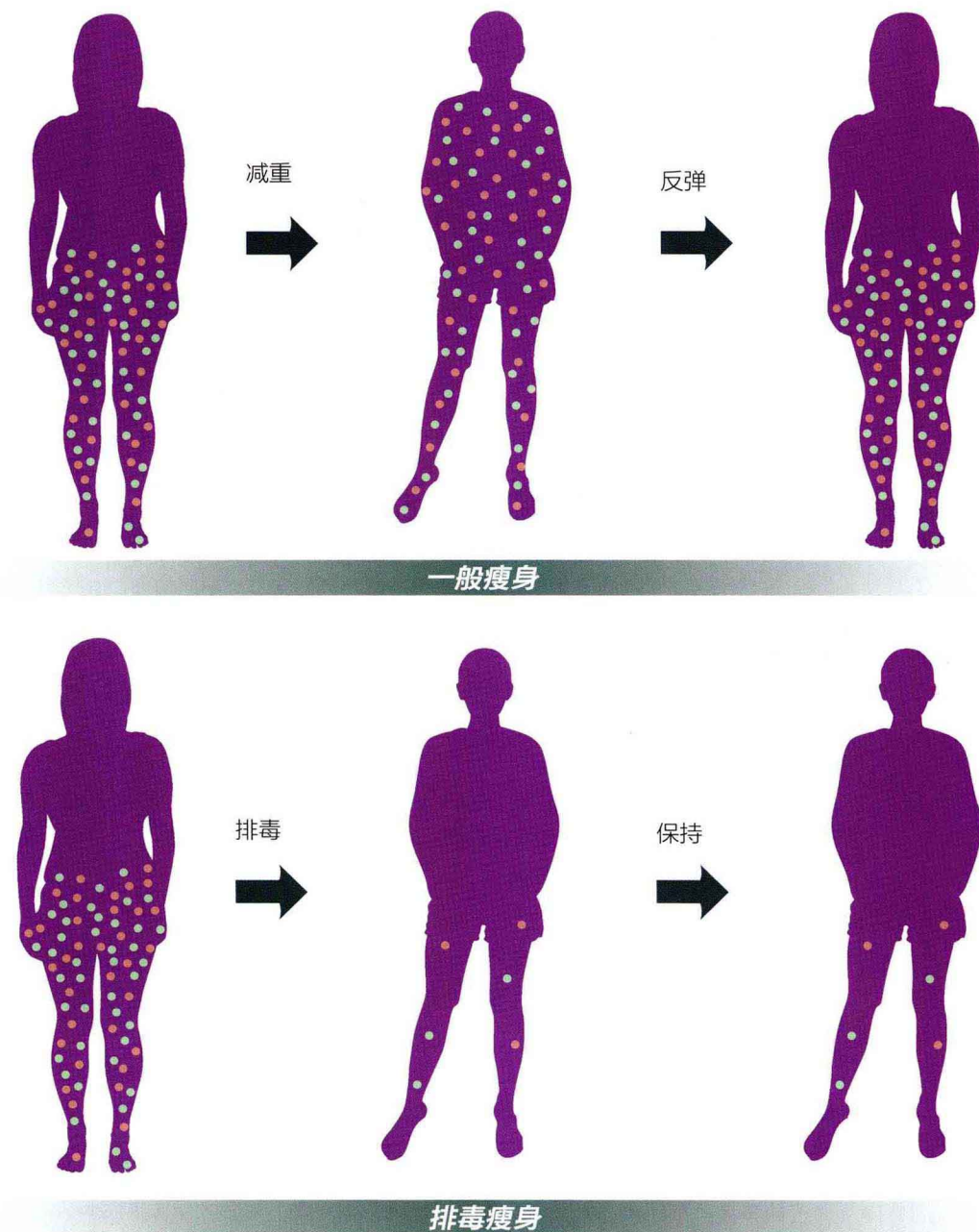


图1-1 一般瘦身VS经络排毒瑜伽瘦身

●脂肪之害

脂肪让人又爱又恨。没有脂肪人类无法生存下去，但是过多的脂肪却让我们发胖之余还损害了健康。多余的脂肪对人体造成了坏的影响这谁都知道，但坏在哪儿、有多坏，大多数人都说不清楚。为了让大家看清身体里的脂肪，伦敦皇家学院的贝尔博士为两名女性拍摄了核磁共振成像扫描片。在这两张照片中，左边的女子体重 100 千克，右边的女子体重 55 千克。在红色的肌肉、白色的骨骼、黑色的器官映衬下，黄色的脂肪清晰可见。

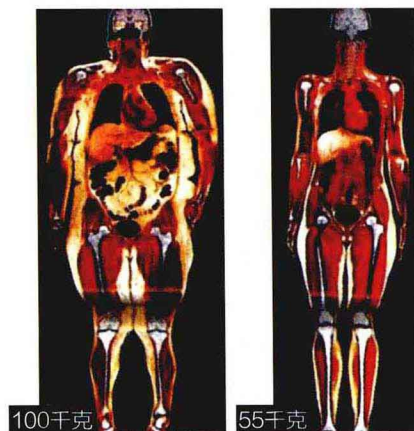


图1-2 女子体重对比图

颈部	头部和脖颈周围过多脂肪会压迫神经，引发头痛和颈痛。左图女子脖颈两侧的黄色区域显示了厚厚的皮下脂肪，这将对她的气管产生压迫，导致打鼾
肺部	虽然两名女性的肺部大小差不多，但较重的那位呼吸会更加困难，进而损害免疫系统，甚至导致高血压
臀部	肥胖意味着髋关节要承受更多的重量，磨损更快，更容易患关节炎。此外，脂肪会导致血液回流速度减缓，引发下肢静脉曲张
心脏	内脏脂肪不只是没有活动能力的油脂块，它们产生的化学物质更可导致心脏病、糖尿病和某些癌症。左图女性的心脏明显增大，不能有效地输送血液，最终会导致呼吸急促，还可能诱发心脏衰竭
肠胃	内脏脂肪不断分泌瘦素等激素，让新陈代谢发生改变，极易引发 II 型糖尿病。这些激素还能扰乱整个内分泌系统，引发多囊卵巢综合症，导致女性毛发过多、体重增加和不孕不育
膝部	肥胖是导致膝关节和脚踝等承重关节部位患关节炎的重要因素，体重每增长 1 磅（454g），奔跑或跳跃时产生的冲力对关节施加的压力会变成原来的 10 倍
足部	体重是正常体重两倍的人，会习惯性脚后跟疼痛。哈佛大学医学院研究发现，超重会使足底跖腱膜炎，使人在走路时足跟产生刺痛感



二、生活中无处不在的毒素是肥胖的祸首

Toxin in Life Leading to Fat

阳光、空气、水是我们生存下去的基本条件。但是过度地暴晒在太阳下，会让皮肤吸收过量的紫外线，增加了罹患皮肤癌的概率；人类赖以维生的空气中，充满着尘埃、汽车排放出的废气、化工厂释放出的毒气，甚至随处可见的二手烟都在每天伤害着肺部；就连我们平时喝的水也不能幸免于难，不论是自来水还是办公室饮水机中的饮用水都存在着无数的细菌、重金属及氨气，长期饮用极可能引发慢性中毒。

那我们每天吃的食物又如何？利益驱使下的农药残留、地沟油、人工添加剂、人工合成物，甚至是人为的过度烹调等，都让我们在日常“吃”的这个动作上，不但吸收了人体所需的营养，也在不知情和不自愿的情况下，连带着也吞下了损害身体健康的有害物质。

生活中充满着各式各样的毒素，不论是环境中的毒、饮食中的毒，甚至是心灵中的毒都充斥着我们的生活，每个人都不能幸免于难。让这些毒素长期滞留在体内，将会对健康产生不良影响，让人轻而易举地就能加入到“亚健康”一族当中去。

在中医理论中，人体致病的主要因素主要有内外两种：外因是“六淫邪气”，意为自然界的六种常规气候变化——风、寒、暑、湿、燥、火，它们出现异常时，就对人体造成影响，例如风寒感冒等；内因则为“内伤七情”，意为人们内心喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志变化，通常对人体没有损害，但当突然、强烈或长期持续的情志刺激，超过了人体本身的正常生理活动范围，就使人体气机紊乱、脏腑阴阳气血失调，导致疾病发生。所谓“毒素”，归根结底就是这些内外因素引起的身体循环不畅、不顺的问题。

毒素匿藏在哪儿？

通过人体正常的血液循环过程，大量外在、内在的毒素被大面积地运送到身体的每个部位，部分毒素还囤积在内脏，有些则囤积在身体脂肪内。

外在毒素：从空气、水、食物中摄取到的毒素。

有害金属——大型鱼类及填补牙齿的物质中所含的水银；生活中排出的一切废气和来自水中的铅或铬；残留农药中的大量有害物质。

化学物质——化工厂、垃圾处理厂、废弃物设备排放出的毒气；建筑材料或油漆涂料中含有的乙醛等化学物质。

内在毒素：人体自身制造出的毒素。

过氧化物——紫外线、吸烟、过度运动所产生的活性氧，会让脂肪和水分转化为过氧化物，从而导致体内产生连锁的氧化应激反应。

精神压力——工作上高度的精神紧张和不正常的心理变化，会让交感神经作用变得激烈，导致体内血液循环变差，过分压抑产生大量忧郁情绪。

三、启动身体六大排毒器官自愈功能是瘦身的首要任务

Slimming Functions of Six Detox Organs

我们的身体架构蕴涵着无比神奇的魔法，从你一出生，每一个器官就听话地开始了它的本分工作，有条不紊、兢兢业业。所谓知己知彼，百战不殆，从现在开始，让我们彻底并认真地了解身体的六大排毒器官，在生活的每个细节更好地去呵护它、保护它、优化它，只有在平日里就做好优质的保养工作，才能让你的人生赢尽美丽、永葆健康。

我们身体拥有强大的自愈能力，但是现代人不正常的生活习惯往往在损耗这种上天给予的恩赐。要维护和激发身体的自愈力，调节身体自带的排毒能力，请循序渐进地做到以下几点：

第一，要按着自然规律生活，按时起居，“休息”就是“养脏器”，譬如肝、胆是在深夜“子丑时”开始运作的，如果这个时候不睡觉，它们将无法好好工作、排毒，第二天你就会精神萎靡、效率低下。

第二，饮食要有节制，吃每种东西都想想它跟你身体的关系，比如血脂高、血压高的人，就多吃有利于血液循环的食物；仔细“聆听”身体的需要，比如你这段时间特别“馋”苹果或芹菜，那可能就是你的身体需要纤维素、维生素的信号。

第三，运动也要选适合自己体质的，比如说体寒的人就不宜经常游泳，瑜伽、散步和骑自行车是适合多数人的运动方式。

第四，控制心情，学会调节、忍让，“不以物喜，不以己悲”，这是非常重要的。

淋巴系统：淋巴系统是遍布全身的人体内的免疫系统，是肺脏、肝脏、肾脏、皮肤等器官的毒素“转运站”。晚上9~11点是淋巴系统的黄金排毒时间，安静地休息吧！



皮肤：皮肤是人体最大的排毒器官，盐、尿素、酸、氨和水等体内垃圾都能通过皮肤排汗而大量地排泄出来，运动后“香汗淋漓”就是最好的排毒方式。

图1-3 保护身体的自愈能力