不生病，年轻态

瑜伽养生大智慧

实用迷你强身健体方案



迷罗 著

养生是一种修行

养生的智慧就是在正确的时间做正确的运动

一个节气，一套瑜伽方案，就能养出一年的健康平安

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社
凤凰联合
FONGHONG

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽养生大智慧/迷罗著. —南京：江苏人民出版社，2010.12
ISBN 978-7-214-06268-0

Ⅰ. ① 2… Ⅱ. ①迷… Ⅲ. ①经络－养生（中医）－基本知识 ①瑜伽术－基本知识 Ⅳ. ① R224.1 ② R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第089624号

书　　名　瑜伽养生大智慧
著　　者　迷　罗
责任编辑　蒋卫国
文字编辑　李　玫
插　　图　炫木马时尚工作室
出版发行　江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场A楼　邮编：210009）
网　　址　http://www.book-wind.com
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号凤凰广场A楼　邮编：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
印　　刷　北京同文印刷有限责任公司
开　　本　700毫米×1000毫米　1/16
印　　张　14
字　　数　160千字
彩　　插　2
版　　次　2011年3月第1版　2011年3月第1次印刷
标准书号　ISBN 978-7-214-06268-0
定　　价　29.00元
（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

目 录 CONTENTS

前 言 **养生，并不奢侈** ……001

第一章 **养元气是养生的根基**

“元生态”活法：活就活个朝气蓬勃 …… 002

转运先转健康 …… 005

圆满的人生需要“元”满 …… 007

“元生态”就是“年轻态” …… 009

好的人生需要元气打底 …… 011

你的元气耗到哪儿去了 …… 013

第二章 **养元气要抓住三点：节气、瑜伽、经络**

人要想健康，一半靠节气来养 …… 018

养一个节气，收一年的成效 …… 020

元气生，经络通 …… 021

人的手上都有一个“元气表”——八个小太阳 …… 024

察颜观色识元气 …… 026

手、脚、小腹、腰、大腿外侧发凉表明什么 …… 028

第三章 如何通过饮食、睡眠、静坐养元

跟着节气吃，就能补元气：饭食养元法 032
食补不如睡补：睡瑜伽法 036
睡补不如神补：静坐生真元 038
要想不生病，就要守规矩：七支坐法 043
随时随地，坐生元气：三调法 044
一念代万念：五感专一法 046

第四章 连老人都能练的通用补元瑜伽法

每天给自己的身体“开机”：摩天式 049
壮骨通气血：升降活络桩 051
“站得稳，老得慢”：飞天筑基式 053
走路就能练的踩云步 055
补肝又补肾，强筋还健脑：战士式 056
不让心肺出问题：竖卧撑 058
腹胀、胸闷一推解：双手合十擦胸骨 060
不当一“斑”女人：“混元掌” 062
快点瘦：玉带护腰法 064

第五章 生命在于正确的运动

运动可以代替药物，但没有一样药物能替代运动 068
最适合懒人的运动——经络导引瑜伽 069
经络导引瑜伽精华——五行手指瑜伽 072

第六章 养心通小肠的瑜伽三合一方案

要好好侍候自己的心 …… 076
擦亮心经这把“尚方宝剑”的三个小诀窍 …… 077
该让瑜伽“三姐妹”来侍候心经了 …… 079
开启身体的安神之穴：神门、灵道、少海 …… 083
中午犯困，揉腹小憩 10 分钟 …… 085
双手互砍，远离肩周炎 …… 086
久坐之人不伤颈肩的秘密武器：后溪穴 …… 087
养老穴，让您眼不花、腿不软 …… 088
该让瑜伽“三姐妹”来侍候小肠经了 …… 089

第七章 疏肝利胆的瑜伽三合一方案

肝火一上来，人会变成“暴发户” …… 094
情绪不好，去打通肝经 …… 095
心情郁闷，要去看的“三位心理医生” …… 097
该让瑜伽“三姐妹”来侍候肝经了 …… 100
胆经上的三大“御医” …… 104
熬夜后的补救 三秘诀 …… 108
该让瑜伽“三姐妹”来侍候胆经了 …… 109

第八章 养脾胃的瑜伽三合一方案

在正确的时间吃正确的饭 114
胃不好，求公孙、太白穴 116
你腿上的“水利专家”——阴陵泉 119
脾经上有两个妇科保养大穴 122
该让瑜伽“三姐妹”来侍候脾经了 124
不老的秘密：敲胃经 128
把火气转化成美容的灵丹妙药 130
一“盆”药专治咽喉炎 132
减肥的关键在于减腹，减腹的关键在于天枢穴 133
犊鼻穴：让老人家的腿脚利利索索 134
该让瑜伽“三姐妹”来侍候胃经了 135

第九章 保肺排肠毒的瑜伽三合一方案

养肺要特别注意呼吸和节气 140
养好肺就有好皮肤 142
手上有一条止咳的“小鱼”——鱼际 144
点列缺、“看天上掉馅饼”，调治颈椎病有一套 145
早起梳头、叩齿、敲云门—— 老师教我的强身壮体法 146
该让瑜伽“三姐妹”来侍候肺经了 147

为大肠经“充电”，直接解决便秘、痘痘、色斑 …… 152
让你的身体不上火——大肠经上的“消防穴” …… 154
该让瑜伽“三姐妹”来侍候大肠经了 …… 156

第十章 补肾通膀胱的瑜伽三合一方案

调整好肾经，就能提高生活质量 …… 162
个个价值千金的补肾秘诀 …… 164
补肾三穴，功德无量 …… 167
该让瑜伽“三姐妹”来侍候肾经了 …… 169
会使用膀胱经，你就是半个中医理疗师 …… 172
膀胱经上的“三大减压专家” …… 176
该让瑜伽“三姐妹”来侍候膀胱经了 …… 179

第十一章 养心包、三焦的瑜伽三合一方案

要养心，先通心包经 …… 184
“金穴”牌健胃消食片 …… 185
该让瑜伽“三姐妹”来侍候心包经了 …… 187
搓搓三焦经，冬天不怕冷 …… 189
给内脏供暖的三个金牌穴位 …… 191
该让瑜伽“三姐妹”来侍候三焦经了 …… 192

第十二章　跟着节气走，调动自瘦的能量

瘦身的关键在于跟着节气走 …… 198
借天自瘦有秘诀 …… 200
借天自瘦的秘诀一：养元自瘦法 …… 202
借天自瘦的秘诀二：根据体质来减肥 …… 203
借天自瘦的秘诀三：24 节气减肥法 …… 206

后 记　养生，就是养幸福 …… 210

前 言

养生，并不奢侈

我的第一本书《24节气养生法》出版以后，很多朋友给我写信，在我的博客留言，和我共同探讨书中提到的养生法，分享自己的使用心得，这让我深受感动和鼓舞。

曾有一位网友给我留言说：“迷罗老师，对于我这种工作压力大、节奏快、每天工作都像冲锋一样的年轻人来说，养生实在是件很奢侈的事情。看了您的《24节气养生法》后,我按照书后附赠的‘节气说明书’来调节自己的饮食和运动，把养生当成了一种乐趣，这些便捷实用的方法让我受益匪浅。非常感谢您！”

其实，大家不必感谢我，每个人获得健康，最应该感谢的还是自己，因为健康的权利始终都握在自己的手中。

多年来，我一直推广养生瑜伽。在每天的瑜伽课堂上，我都带着大家一起敲经络、揉穴位、练瑜伽，然后分享当下节气的最佳饮食菜单。很多学员早已习惯了这样的生活，并乐此不疲，为什么呢？我想这来自于每个人自己内心对于生命的觉悟。因为大家真正认识到了健康的重要

性，才能如此享受健康带来的生活之美。

在多年的教学和实践中，我把健康总结为八个字：元和、脉顺、筋柔、骨正。

所谓“元和”就是元气充盛平和，“脉顺”是指经脉要通，有了这两点我们就有充足的气血周行全身、滋养脏腑，所以，这二者是我们健康的内在保证。此外，筋要柔，骨要正。因为这样人体才能有结实的架构，才能上承天气，下接地气，劳作而不伤身。这样四步调下来，内外同养，才算有了健康的基础。

在这四步中，我觉得第一步“元和”又是基础中的基础。元气对于我们的身体如同电能对于机器，它相当于我们常讲的免疫力、抵抗力、自愈力、精力、气力等“生化之母”。有道是：“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡。”人的一生就是元气生、壮、弱、散的过程，所以，学会了元气的保养之道，也就掌握了养生的精髓。

元气虽然非常重要，但养元却一点也不难。人体内有元气，天地间也有元气，只要您顺着节气去生活，把握好人与天地之元的大圆套小圆的关系，做到天人相应，老天就会自动为我们的健康保驾护航。这种顺天而生、以天养元的方式，就是我将在书中为大家介绍的“元生态”活法。

与我的上一本书相比，我在这本书中针对我们日常遇到的健康问题，为大家奉献了 12 套经络、穴位、瑜伽导引的三合一养生方案，您会发现，每一个问题都可以通过三个小诀窍、三个关键穴位、三个瑜伽导引动作来解决。

大道至简，这些内容虽然看似简单，却是我从多年养生教学和实践中总结出的经验之谈。如果您按照我提供的关键节气和时辰来做，其中的每一个穴位按摩、瑜伽导引，都能起到事半功倍、以一敌百的作用。

同时，在这本书中我还特别加入了一些减肥塑身、改善睡眠、缓解疲劳等上班族必备的调理方法。因为我出版了《24 节气养生法》以后，惊喜地发现越来越多的年轻人加入到了节气养生的队伍。而且在我的瑜伽课上，也有很多年轻人向我咨询肥胖、失眠、肩颈痛等普遍存在的亚健康问题。我非常希望这些内容能得到更多年轻朋友的喜爱。

最后，希望我倡导的这种“元生态”活法能成为您事业上的“秘密武器”，为您的人生注入充足的电能，为您精彩的生活打上一个圆满的底色。

迷罗

于北京元和斋

第一章

养元气是养生的根基

“元生态”活法：活就活个朝气蓬勃
转运先转健康
圆满的人生需要“元”满
“元生态”就是“年轻态”
好的人生需要元气打底
你的元气耗到哪儿去了

“元生态”活法：活就活个朝气蓬勃

传说，神医扁鹊给人看病，看完后最喜说的一句话就是：“元气不足。”听起来让人一头雾水，这“元气”，到底是个什么东西呢？它跟身体有什么关系呢？

在中医看来，“元气”是保证你生下来，活下去和活得健健康康的重要保证。比如某人动过大手术之后，大夫就会告诫他：“元气大伤，应培元气。”

《难经》讲：“元气乃人身之根本也，根绝则茎叶枯矣。”意思就是说，元气对于人就如同树的根对叶枝一样重要，根断了，树干与枝叶都会枯萎。

简单说来，元气就是保证人体生命活力的能量。俗话说，人活一口气，实际上，人活的是朝气，“朝气蓬勃”就是形容人精神足，精力旺，这里的朝气也可以理解为充足的元气。

如果把人体比作是一部上天设计的精密仪器，那元气就是电能。没

有电能，再先进的机器也无法使用，电能不足，人这部机器更是无法正常运转。

现在，很多年轻人感觉生活没有激情，工作没有动力，内心纠结，活着没劲，这实际上都是身体元气不足造成的。而一些老年人呢，虽然退休了，但在疾病和衰老面前却不服输，寻找一切方法努力为自己的身体服务，并在这份健康工作中自得其乐，使自己的晚年生活充满了朝气和活力。

我有一个学员小李，外号“衰哥”。大学毕业后，意气风发的他怀着满腔热情打算干出一番大事业，偏偏那一年赶上经济危机，工作不好找。最后终于找到了一份工作，但收入不高，压力还很大。

他告诉我，每天自己忙乱得就像在高压锅里一样，晚上一到家就躺在床上，浑身酸痛，肩背沉重，不仅腰肌劳损，颈椎也出问题了，去看了中医，又添了一个“脾胃不和，阳气不足”的毛病。

他说，那时自己生活迷茫，恐惧工作，担忧身体，感觉自己的精力和朝气仿佛被魔鬼一天天地啃噬掉。

每天早晨一起床，他都不敢照镜子。因为镜子里的人面色暗淡，不仅有两个大黑眼圈，还外加眼袋，分明就是一小老头。他说，这样的状态，怎么可能有好的工作业绩和好的生活？自信从何而来？

在我的身边，像小李这样因为“元气”不足而影响生活的朋友非常多。小李可以算是一个元气不足的典型例子。

我的瑜伽养元培训班里，还有一个叫马大姐的阿姨。退休以后，马大姐拖着一身的病痛，开始关注养生。她说，每天的闲暇，都被通经络和练瑜伽这两件事情挤满了，但她乐此不疲。

每次我在课堂上讲了新的东西，她都会回家坚持练习，再“勒令”先生、孩子一起“操练”。例如什么节气该吃点什么，该调调什么经络，该练练什么瑜伽动作，她都烂熟于心。时间久了，家人的体质明显改善，无形中医药开支还减少了。

有天一下课，我刚好有时间，马大姐就拦住我“汇报”她近期的养生状况。

早晨卯时（5:00 ～ 7:00），正是气血流注大肠经的时间，马大姐准点起床，伸一个懒腰“叫醒”胆经，喝一杯蜂蜜水后就开始敲胆经、大肠经，然后去卫生间排掉一晚的体内毒素，接下来洗漱完毕就开始晨练。

先做半个小时的瑜伽练习，练至身体发热以后准备早餐，然后冲进卧室，用一顿雨点般的巴掌把先生叫醒，老公也已经习惯了早晨必挨的这顿“揍”，因为拍打的位置时屁股和腿，这里正好是胆经，在胆经当令时疏通激活胆经，人一天都精神。

吃完早餐，该上班的上班，该上学的上学，家里空下来了，可马大姐还有好多事情要做呢。她算了算日期，离上一次“朱砂掌”排毒已经有七天时间了，于是运足气力，照着大腿又是一顿掌法，这次拍打出来的毒素已经比上次少了很多，于是她用相机拍下来发到我的邮箱里，很得意地附上一句：“毒素日减，功力大增，不枉我苦下功夫，多谢迷罗指点。”

中午，先生和孩子都不回家，所以马大姐简单吃过午饭，喂完小区里的流浪猫，就换上衣服，去见老朋友。从家到咖啡厅不过两站地，马大姐以前都是开车去，现在一路哼着小曲，闲情踱步就去了。路上遇见一些老朋友、老街坊在敲经络，一时兴起，马大姐还会上去指点交流一

下，这也着实吸引了一批忠实粉丝，因为每次听我在课上讲完经络，她便会与大家分享，后来人气越来越旺，竟成了小区的风云人物，马大姐讲，她很享受与别人分享的那种喜悦。

见到朋友，刚坐下，她还没说话，朋友就已经感受到马大姐那份内在平静所蕴含的能量。以前只会板着脸训人的领导马大姐，现在活脱脱一尊笑菩萨。那气色、那精神头比年轻人还好。因为，瑜伽使她放下了对自我的种种执着，她内心全被平和、喜悦所充实，所以劝导朋友的话句句发自内心。一番聊天下来，朋友诉尽了心中苦闷，当下已经轻松很多。

告别了朋友，一看表已近酉时（17:00 ～ 19:00）。太阳正赶着下班，一片夕阳洒在城市里，光彩映在马大姐的脸上。马大姐深吸一口气，踏着暖红的光辉回家给家人准备晚餐了。

当天是节气立春，她早准备好食材要给家人煲一锅健脾胃、补元气的元神养生粥呢，一边想着，马大姐一脸满足的笑容 ……

我们的生活中，不乏各色各样的“马大姐”与“衰哥小李”，毫无疑问，要想事业成功，要想每天日子快快乐乐，都必须依靠健康的体魄来“打底”。把元气好好地培补起来，才是找到健康的第一步。

转运先转健康

某天，“衰哥”小李去拜访一个很重要的客户，打开门后，一个气色红润、衣着得体，全身散发着光彩的女士出现在他面前。

原来，她就是上文我提到的马大姐。

经过交谈，这位看起来四十出头的女士竟然已经六十挂零了，这可真是难得，想必是保养有道。正为健康发愁的小李一边谈工作，一边禁不住向马大姐请教保养的秘诀。

热心的马大姐当然很愿意帮助眼前这位气色不佳的小伙子，于是把自己的“元生态”生活方式娓娓道来，小李听得神情专注，忍不住赞叹：原来生活也可以这样健康快乐，这种“元生态”正是自己梦寐以求的理想生活状态呀！

以前，小李总觉得健康是健康，工作是工作，两者相互不相关，但现在静下来审视自己，才发现原来这几年“衰运”的罪魁祸首就是糟糕的身体状态。

为什么呢？因为马大姐说了，脾主思虑，自己这乱成了浆糊的脑子原来跟脾胃不和有关；肝主怒，看来是自己的无名之火给肝带来了巨大的负担；肾藏精气，自己每天无精打采，原来是肾提示自己“电量”不足了。长期以来，身体通过各种信号来向自己报警，但却都被自己忽视了，最终导致缺乏元气的身体变成“衰运”的元凶。

这次谈话，改变了“小衰哥”的生活。

不知从什么时候起，大家发现那个“衰哥”突然变了，眼前的小李气色好转，性格开朗了不说，工作起来更是思维敏捷，与客户的沟通也非常到位，时间久了，很多客户都主动介绍新客户给小李。其中不乏像小李一样，被“元生态”生活所感染，并且受益的客户。“小衰哥”一下变成了名副其实的小帅哥——健康、阳光、潇洒自如。甚至不少女孩也开始对小李欣赏有加，暗递秋波呢。