

五天即见效的  
身体与心灵修炼



(日) 友永淳子 著  
李鹏程 译

ヨーが断食で美しく  
健康になる

# 断食 瑜伽

瘦身、排毒、改善肌肤、休养器官、舒缓压力、修炼心灵……  
**一切改变只需五天!**

**全球首部断食瑜伽说明书!**

**国际瑜伽交流联合会 (IYCF) 推荐图书!**



# 断食瑜伽

五天即见效的  
身体与心灵修炼



## 图书在版编目 (CIP) 数据

断食瑜伽：五天即见效的身体与心灵修炼 / (日)  
友永淳子著；李鹏程译. — 北京：金城出版社，2011.7  
ISBN 978-7-80251-688-5

I. ①断… II. ①友… ②李… III. ①瑜伽—通俗读物  
IV. ① R247.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第125214号

Yogo Danjiki de Utsukushiku Kenkouni Naru

Copyright © 2006 Tomonaga Junko

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Gold Wall Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Chikumashobo Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chikumashobo Ltd.

through SanMay International Media (BeiJing) Co., ltd

## 断食瑜伽：五天即见效的身体与心灵修炼

---

出版人 王吉胜

作者 (日) 友永淳子

策划人 王喻彪

策划编辑 夏青

责任编辑 张朴远

开本 880毫米 × 1230毫米 1/32

印张 4.625

字数 101千字

版次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

印刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-80251-688-5

定价 26.80元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区37号楼 邮编：100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 64200125

总编室 (010) 64228516

网址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

# 什么是断食瑜伽？

这是指在为期五天中，前两天食用清粥等逐渐地减食（减少食量），第三天进行真正的断食，第四、五天再逐渐复食（恢复进食）的一种断食方式（还有更简单的“简易版”做法，参见下一页）。在这段期间内，利用瑜伽运动改善身体的代谢，并借由呼吸法或冥想使心情平静。

在断食期间，必须充分摄取水分，以及适量饮用 PAIROGEN（以醋为原料，加入适当糖分制成的健康饮料）。

断食瑜伽具有以下效果。

- ◎ 减重瘦身
- ◎ 排毒
- ◎ 改善头发与肌肤的状态
- ◎ 让组织器官获得休息
- ◎ 舒缓压力
- ◎ 培养正确的饮食形态
- ◎ 发现更好的生活方式

.....

看到这里，你是不是也已经开始跃跃欲试了呢？

## 断食瑜伽（详细内容参见第二章）

- 第一天** 禁食肉、鱼、蛋类、油腻食物。减少酒、尼古丁、咖啡因的摄取量。早餐减为平日用餐量的八成，午餐减至六成，晚餐减至五成。
- 第二天** 进食糙米粥、加入大量蔬菜的味噌汤、饮料（PAIROGEN）。
- 第三天** 进行真正的断食，只喝饮料。
- 第四天** 从糙米糊（稠汤）再进食到糙米粥、加入大量蔬菜的味噌汤、饮料。
- 第五天** 从糙米粥再进食到白饭、当季蔬菜煮成的味噌汤、水煮豆腐、炖蔬菜等。

---

## 下面是更简单的方法

---

### 断食瑜伽 简易版（详细内容参见第二章末段）

- 第一天** 平日饮食。禁食肉、鱼、蛋类，并减少油脂摄取。减少酒、尼古丁、咖啡因的摄取量。
- 第二天** 进食口味清淡的饮食。晚餐吃清粥（糙粥）与味噌汤。
- 第三天** 进行真正的断食，只喝饮料。
- 第四天** 早餐吃清粥。午餐是白饭和味噌汤。晚餐是口味清淡的饮食。
- 第五天** 早餐的分量稍微减少，从午餐开始即可恢复平日饮食。



## 目录

什么是断食瑜伽？

前言

### 第1篇 断食瑜伽的效果

#### 第1章 对身体的效果

减重效果 / 014

排毒效果 / 016

使身体变得柔软 / 019

改善关节疼痛 / 020

稳定身体器官与精神 / 021

#### 第2章 对心灵的效果

拥有自信 / 022

保持感恩的心 / 023

舒缓压力——Asana 与 Pranayama / 024

缓和身体及心灵的偏差 / 026

灵活弹性地掌握时间 / 027

### 第3章 培养正确的饮食习惯

保持身心一致 / 028

值得实行的饮食方法 / 030

开始享受美食 / 034

### 第4章 发现更好的生活方式

早睡早起 / 036

每天运动 / 037

稳定情绪 / 038

学会感恩 / 039

## 第2篇 进行断食的过程

### 第5章 进行断食瑜伽

开始断食之前——确立目标 / 042

减食第一天 / 044

减食第二天 / 046

第二天晚上 / 048

感觉饥饿时的解决技巧 / 050

真正断食阶段 / 052

复食第一天 / 055

复食第二天 / 057

- 复食第三天起 / 059
- 断食瑜伽的重点 / 060
- 断食瑜伽（简易版） / 063

### 第3篇 断食过程中的瑜伽做法

#### 第6章 断食中的瑜伽姿势动作（Asana 体位法）

- 练习时的一般注意事项 / 068
- 腹式呼吸 / 069
- 全身伸展 / 072
- 腰部扭转（腹部、背脊、腰部的扭转） / 074
- 脚跟前踢 / 077
- 在腹部上方画圆 / 079
- 桥式的体位与变化 / 082
- 双膝放倒 / 085
- 犬式与眼镜蛇式 / 088
- 拍打臀部与摇身运动 / 091
- 弓式体位与变化 / 094
- 消除胀气的体位 / 097
- 鳄鱼式体位 / 099
- 合跖合掌法 / 103
- 微血管运动 / 105
- 倒立式、盾立式、锄式的体位 / 108



鱼式体位与摊尸式（大休息的体位） / 111

## 第7章 断食中的呼吸法（Pranayama 调息法）

Nadi Sodhana（呼吸道净化法） / 115

Sitali、Sitkari（能冷却、缓和空腹的呼吸法）

（能冷却、缓和空腹的呼吸法） / 118

完全呼吸法 / 121

Kapalabhati（头盖净化呼吸法） / 123

Bhastrika（风箱式呼吸法） / 125

## 第8章 冥想法

调整身体、呼吸及心灵 / 128

利用呼吸的冥想法 / 129

利用对象的冥想法 / 130

追寻意象的冥想法 / 131

# 第4篇 世界上的断食

## 第9章 断食扮演的角色

无食、绝食与断食之间的差异 / 134

各宗教的断食 / 135

进行断食的生物 / 137

结语

# 前言

## 超过两千人的体验

近三十年来，我在自己的瑜伽学院里已经指导超过两千人进行“断食瑜伽”。近来“短期断食”和“断食疗法”（Fasting）极为流行，拜此所赐，断食似乎稍微能让更多人接受了。但尽管如此，要将断食法推荐给每个人却不是轻松的事。每次只是想简单地推荐，就常被反驳：“我无法少吃一餐”、“我不吃东西就浑身无力”、“饿肚子就像要我的命”等，或反而得到“别那么极端勉强自己比较好……”、“一定要好好地吃，注意自己的健康喔！”之类的告诫。

市面上充斥着五花八门的减肥药品及健康食品，标榜着瘦身减重功效的排毒、按摩等妙方也不在少数。处在瘦身、美容方法多样化的现代，大多数人仍会认为断食是一项痛苦难耐的减重选择。

## 维持日常生活同时进行断食

“断食瑜伽”并不需要特别集中住宿才能进行，而是可以同时维持

从事工作、家事、上学等日常生活的断食课程。此外，这种断食方法还搭配专门为断食者编排的瑜伽运动。这在无法忍受断食的人听来，肯定又是不得了的事：“为什么不吃还能运动？”、“没有吃还要运动，一定痛苦得要命！”、“有吃东西时做瑜伽就很辛苦了，不吃哪可能做得下去？”即使是已经熟悉或接触过瑜伽的人，也有不少对断食避之唯恐不及。

## 必须“一日三餐”吗？

营养需要靠饮食补充，一日三餐的规律饮食让人得以进行每天的劳动，并养成健全的精神与健康的身体，这确实是正确的观念。正值成长期的人，一定要正常地每天进食三餐。但是认为所有的成人也必须充分摄取三餐才对，这是在从前那个如今无法想象的营养状况不佳的年代里才有的想法。

每个人的身体状况不尽相同，在你的身边，肯定有身材苗条的大胃王，或是胖嘟嘟但食量却很小的人吧！人的体质存在着个别差异。所以有一天只吃一餐却能登上超过三层楼高的浪头的冲浪运动员，也有每日三餐外加零食却整天窝在家里不工作的人。而你是否也受制于“一日三餐”的观念，并以它为自己经常吃东西的正当理由呢？

## 和体脂肪之间的关联

以前我们在健康教育课上曾学到以下的观念：摄取的食物经过消化

吸收后，会将碳水化合物转化成葡萄糖等单糖类，脂肪转化成脂肪酸等，蛋白质则转化成氨基酸。未使用到的葡萄糖会转化成肝糖（Glycogen），储存在肝脏和肌肉中；另一部分的葡萄糖则以三酸甘油酯（中性脂肪）的形式储存在脂肪细胞中。

因此，女性的体脂肪在 25% 以上、男性的体脂肪在 15% 以上的人，其体内储存的热量就足以毫无疑问地完成断食瑜伽。每公斤的体脂肪，相当于 7000 大卡的热量。即使是体重仅有 40kg 的娇小女性，只要有 2kg 的体脂肪，体内就储存相当于 24000 大卡的热量，这可是断食三天并进行瑜伽课程也消耗不完的量。因此即使以“科学”的观点来看，断食也是一种安全的减重方法。

## 什么是“一日断食瑜伽”？

接下来就是心理层面抗拒的问题了。食物可以带给我们快乐，也控制了掌管情绪的血糖参数。本书提供的方法，运用了各种瑜伽技巧与体验者的意见，在前两天减少食量，第三天完全不进食，第四、第五天再渐渐地复食。所谓复食，并非单纯地恢复以往的饮食习惯，而是要进一步顺应适合自己的饮食方式。进行瑜伽运动并且完全不进食（摄取少许热量）的为期一天的断食方式，本书统称为“一日断食瑜伽”。

## 找出适合自己的饮食方式

我们都知道饮食过量会带来许多痛苦：自己喜爱的裙子完全穿不下、皮肤状况变差，甚至还会引发各种疾病。为了摆脱这种痛苦，每个人都必须依照适合自己的方法，摄取适合自己的食物。在此提倡的断食瑜伽，可以让我们找到方法，并思索适合自己的每日身体律动；还能更进一步从中学到如何掌控自我朝目标迈进，以及每天怀抱一颗开朗与感恩的心，满足地生活。

## 不适合进行断食的人

很可惜，有些人确实不适合进行本书推荐的断食方法。

### ① 忧郁症、饮食障碍（暴食症、厌食症）、重度胃溃疡、癌症末期等患者

断食是一场与自己的对话。在精神方面患有严重障碍的人，必须先咨询平日求诊的医师。此外，重度胃溃疡患者可能会因为限制摄取食物，导致病情恶化。至于必须考虑体力负荷的癌末病患，也不可贸然进行断食。

### ② 高血压、高血脂等血液循环疾病及糖尿病的患者

本来这些患者才是应该断食的族群，但由于担心身上恐怕隐藏着无自觉症状的其他疾病，因此须询问医师后经过检查再进行。肾脏病或

其他慢性疾病的患者，也须先咨询医师。

③ 未满 15 岁的成长期青少年

等到身体完全发育成熟后，或是能自我控制时再进行。

④ 最好避免单独进行的人

体脂肪率未达 20% 的女性及未达 10% 的男性。

BMI 值低于 20 的人。

⑤ 身体状况不佳时

即使没有上述不适合条件，但身体感到不舒服时，绝不可逞强进行。



第1篇

# 断食瑜伽的效果





# 第1章 对身体的效果

## 减重效果

其实在断食的效果中，我并不喜欢只特别强调减重效果。现代女性即使完全没必要瘦身，还是会为了减重烦恼。其实每个人各有适合自己的体重，最令自己充满精神活力的体重，即标准体重。过度减重只会让身体结构失衡，甚至导致皮肤粗糙、脱发、骨质密度降低、贫血、月经异常等后遗症。体脂肪率未达 20% 的女性及未达 10% 的男性，请勿自行实施断食。BMI 值<sup>1</sup>在 20 以下的人也一样。

尽管如此，我也不得不说，在断食瑜伽的好处中，最令人感到开心的就是减重效果了。每次我请所有参加者填写感想时，大约有七成以上的人所写的感谢辞是以减重效果为主。即使原本抱持其他目标，并非以减重为目的的人，也会表示最高兴的是变瘦了、身体更紧实。

我们的体重来自于先前吃下肚的食物，而且是经年累月地成长，进食了数万餐后的集大成。身上的每个细胞，都是由以往摄取的食物所形成，

---

1 BMI 值：身体质量指数 (Body Mass Index) 的简称。计算公式为：BMI= 体重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) ÷ 身高 (公尺)