

忙里偷闲练瑜伽系列丛书

祛病养生篇

忙里偷闲练瑜伽

张液液 编著

人民体育出版社



忙里偷闲练瑜伽

祛病养生篇

张液液◎编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

忙里偷闲练瑜伽. 祛病养生篇 / 张液液编著. - 北京:

人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2549-2

I. 忙… II. 张… III. 瑜伽术 - 基本知识

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第117594号

WWW.YOUGA.COM.CN 登陆密码意外惊喜等着你
网站登录密码:

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 36开本 4.625印张 80千字

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数: 1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2549-2 / G · 2448

定价: 23.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《忙里偷闲练瑜伽》出版说明

随着我国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，人们在解决了基本的温饱问题之后，开始逐渐意识到身心健康的重要。现代都市人群面临着生活越来越好、压力越来越大的困惑。瑜伽功近年来悄然来到我们身边，正是为了满足人们在紧张的生活节奏下缓解身心压力的需要。

瑜伽，原为梵文，本意是“合一”“连接”“结合”，即中国人所说的“天人合一”。瑜伽以哲学思想为依托，通过体位法的锻炼促使精神与肉体的高度统一，逐渐演化成为一种被大众所接受的健身运动。

瑜伽是一门经得起科学验证的古老运动。它对某些疼痛具有疗效，尤其能预防膝盖老化，减缓骨关节炎和手腕症候群引起的疼痛。同采用药物治疗相比，瑜伽对控制高血压有同样显著的效果。一般人在练习三个月的瑜伽之后，就会产生“身心更健康、更幸福”的主观感受。瑜伽的伸展训练能强化肌肉、骨骼，有助于预防骨质疏松症、减轻背痛，甚至可以作为恢复健康的辅助治疗。瑜伽动作对腺体的影响很大。人的身体可说完全受各种腺体荷尔蒙分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些荷尔蒙的影响。瑜伽功法能使各种腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽动作的扭转或弯曲姿势，通常需停顿相当一段时间，以给腺体造成压力，这些压力可以强化这些腺体，使其分泌正常。

本书的定位并不是讲高深的气功，而是力图使瑜伽成为一种缓解疲劳、强身健体、放松心情的大众化的简单易学的全民健身活动。作者修习瑜伽多年，同时又受益于常年从事中医养生护理的积累，因此在书中不仅图文并茂地对瑜伽动作进行了系统的说明，同时穿插许多养生保健的小常识，以及调息、冥想、节食等领域的修炼体会，对满足现代都市人群追求完美与科学的生活质量，实为不可多得的一本好书。

本书分基础篇、祛病养生篇两册。基础篇介绍瑜伽基础知识、体位法经典动作等。祛病养生篇介绍减肥塑身、强身祛病的瑜伽体位法及相关小常识等。本书另外一大特点就是配合图书的出版发行，作者还建立了一个瑜伽多媒体教学网站（www.youga.com.cn）。读者可以根据自己的时间和地点安排瑜伽练习进度，真正做到忙里偷闲练瑜伽。购买此书不仅掌握了基本动作，还等于拥有二十四小时的瑜伽私人教练，让您在最经济、最便捷的情况下享受瑜伽馆内的专业辅导。

总之，此书与网站的结合为广大瑜伽爱好者提供了方便、经济、快捷的瑜伽练习途径。希望读者在购得此书时感到物超所值！

目录

CONTENTS

第一章 强健消化系统瑜伽套餐 1

- 1.腿旋转式 (Leg Cycling) 2
- 2.摇摆式 (Rock and Roll) 4
- 联合国公布的十大垃圾食物 6
- 3.鸵鸟式 (Padangusthasana) 8
- 4.侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana) 10
- 5.放气式 (Vaya Nishkasana) 12
- 6.仰卧放松功 (Shavasana) 14

第二章 强健内分泌与新陈代谢系统瑜伽套餐 ... 15

- 1.半脊柱扭动式 (Ardha Matsyendrasana) 16
- 2.卧角式 (Supta Konasana) 18
- 3.单腿肩倒立式 (Eka Pada Sarvangasana) 20
- 4.拱背升腿式 (Uttana Padasana) 22
- 5.弓式 (Danurasana) 23

第三章 加强神经系统瑜伽套餐 25

1. 祈阳式 (Surya Namaskara) 26
2. 肩倒立式 (Sarvangasana) 33
3. 双角式 (Dwi Konasana) 36
4. 蝗虫式 (Salabhasana) 37

第四章 防治呼吸系统疾病瑜伽套餐 39

1. 半莲花单腿背部伸展式
(Ardha Baddha Padma paschimottanasana) 40
2. 山式 (Parvatasana) 42
3. 骆驼式 (Ustrasana) 44
4. 榻式 (Paryankasana) 46
5. 倒箭式 (Viparita Karni Asana) 47
- 饮食预防流感 48

第五章 强壮筋骨瑜伽套餐 51

1. 战士第一式 (Virabhadrasana I) 52
2. 前伸展式 (Purvottanasana) 54
3. 狗伸展式 (Urdhva Mukha Svanasana) 56
4. 蛙式 (Bhekasana) 58
5. 侧角转动式 (Parivrtta Parsvakonasana) 60

目 录

CONTENTS

第六章 强壮心脑血管系统瑜伽套餐 61

1. 摩天式 (Tadasana) 62
2. 摩天式变体 (Tadasana) 63
3. 卧英雄式 (Supta Virasana) 65
4. 单腿交换伸展式 (Janu Sirshasana) 67
5. 增强精力呼吸功 (Surya Bheda Pranayama) 69

第七章 对女性有益的瑜伽套餐 71

1. 半舰式 (ArdhaMadasana) 72
2. 猫伸展式 (Marjariasana) 73
3. 双腿背部伸展式 (Pash Chimottanasana) 75
4. 束角式 (Baddha Konasana) 77
5. 蛇伸展式 (Bhujangasana) 79
6. 鱼式 (Matsyasana) 80

第八章 对男性有益的瑜伽套餐 81

1. 坐角式 (Upavistha Konasana) 82

2. 增延脊柱伸展式 (Uttanasana)	84
3. 头倒立式 (Headstand)	86
4. 蹲式 (Utthanasana)	88
5. 轮式 (Chakrasana)	91
6. 梨式 (Halasana)	93

第九章 减肥塑身瑜伽套餐 97

1. 门闩式 (Parighasana)	98
2. 单腿跪伸展式 (Trianga Mukhaikapda Paschimottanasana)	100
3. 直角式 (Samakonasana)	102
4. 英雄式 (Virasana)	103
5. 战士第三式 (Virabhadrasana III)	104
6. 克尔史那姿势 (Krsna)	106

第十章 驻颜瑜伽套餐 107

1. 桥式 (Setu Asana)	108
2. 三角转动式 (Parivrtta Trikonasana)	109
3. 侧犁式 (Parsva Halasana)	111
4. 叩首式 (Pranamasana)	113
5. 虎式 (Vyaghrasana)	115
科学饮食防未老先衰	117

目 录

CONTENTS

第十一章 孕产妇瑜伽套餐	119
产前瑜伽套餐	120
1. 蹬自行车式 (Leg Cycling)	120
2. 鸭行式 (Duck Walk)	121
3. 罐头开启器和炮弹式 (The Can Opener and Cannonball Postures)	122
4. 蝴蝶式练习 (The Butterfly Exercise)	124
5. 蛇击式 (Shashank Bhujangasana)	125
产后瑜伽套餐	128
1. 船式 (Naukasana)	128
2. 上伸腿式 (Urdhva Prasarita Padasana)	129
3. 腰转动式 (Kati Chakrasana I)	130
4. 腰躯转动式 (Kati Chakrasana II)	132
5. 人面狮身式 (Bhujangasana)	134
战胜肥胖的秘密	135
致 谢	136

第一章

强健消化系统瑜伽套餐

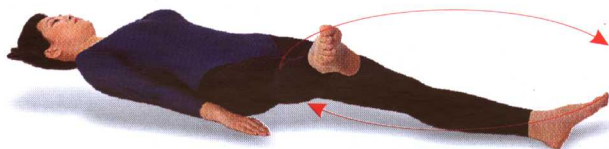
现代人由于精神紧张、生活不规律、饮食不清洁或不节制等因素，造成肠胃抵抗力每况愈下，各种肠胃疾病，如消化不良、胃炎、便秘、痔疮等接踵而来，给我们的生活带来诸多不便，甚至影响了正常的工作、学习和生活。

练习瑜伽是一项祛除上述病症行之有效的办法。它可以促进胃肠蠕动，促使身体里主管消化的腺体正常分泌各种激素和酶，帮助肠胃系统消化和吸收，从而强健我们脆弱的消化系统，增强其免疫力，抵御各种不良侵害。

腿旋转式 (Leg Cycling)



A 仰卧，上身平放在地面上，两腿伸直左、右腿顺时针、逆时针各做划圆运动8次。



功效：减少腹部脂肪，治疗便秘，有助消化。

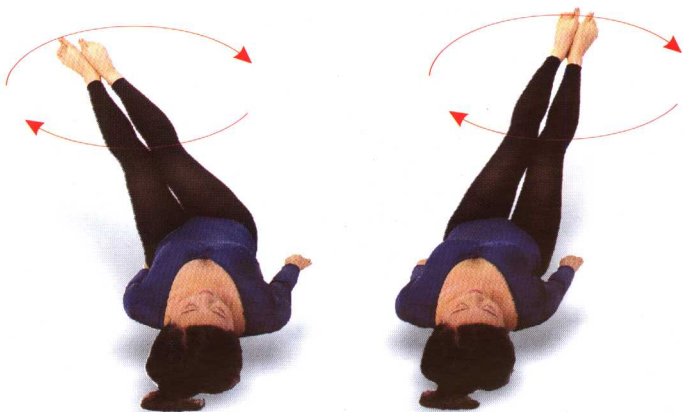


消化不良

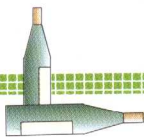


消化不良可能是胃、小肠或大肠什么地方出了毛病，其表现为胀气、腹痛、打嗝、恶心、呕吐等。造成消化不良的原因很多，慢性胃病、生活压力、情绪紧张、缺乏消化酶均可能引起消化不良。一些不好的饮食习惯，如边吃边说话、狼吞虎咽、边吃饭边喝汤都容易造成消化不良。

YOGA 强健消化系统瑜伽套餐



B 双腿伸直并拢，向上抬起，做划圆运动。顺时针、逆时针各做8次。

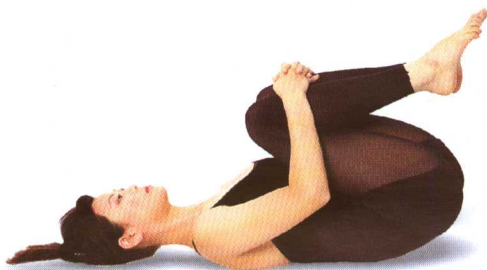


- 如果粪便恶臭，而且排便时肛门灼热，这通常是结肠含有有毒物质的征兆。可实施禁食计划
- 避免食用碳酸饮料、垃圾食物、油炸食物、精加工食物等。

2 摇摆式 (Rock and Roll)



A 仰卧，两腿向前伸直。



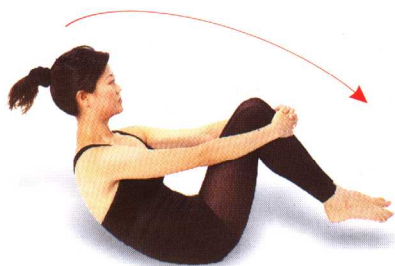
B 两腿屈膝，将大腿收近胸部。两臂抱着两腿，十指相交。

重复做8~10个回合。

功效：按摩放松背部，增加血液循环，消除腹胀。

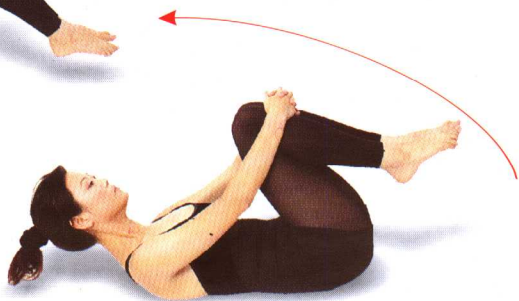


YOGA 强健消化系统瑜伽套餐



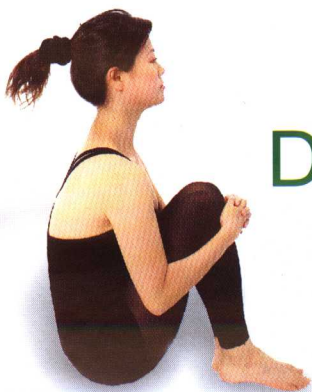
C

抬起头，让身体前后摇摆5次。



D

到第5次完成时，顺势做出蹲着的姿势。此为一个回合。



联合国公布的十大垃圾食物

一、油炸类食品

1. 导致心血管疾病的元凶(油炸淀粉)
2. 含致癌物质
3. 破坏维生素，使蛋白质变性

二、腌制类食品

1. 导致高血压，使肾负担过重，易患鼻咽癌
2. 影响粘膜系统（对肠胃有害）
3. 易得溃疡和发炎

三、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）

1. 含三大致癌物质之一——亚硝酸盐（防腐和显色作用）
2. 含大量防腐剂（加重肝脏负担）

四、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）

1. 食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担）
2. 严重破坏维生素
3. 热量过多、营养成分低

五、汽水可乐类食品

1. 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙
2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐



联合国公布的十大垃圾食物

六、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）

1. 盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）
2. 只有热量，没有营养

七、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）

1. 破坏维生素，使蛋白质变性
2. 热量过多，营养成分低

八、话梅、蜜饯类食品（果脯）

1. 含三大致癌物质之一——亚硝酸盐（防腐和显色作用）
2. 盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）

九、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）

1. 含奶油，极易引起肥胖
2. 含糖量过高，影响正餐

十、烧烤类食品

1. 含大量三苯四丙吡（三大致癌物质之首）
2. 1只烤鸡腿相当于60支烟的毒性
3. 导致蛋白质碳化变性（加重肾脏、肝脏负担）

