

Beauty Yoga

美人瑜珈

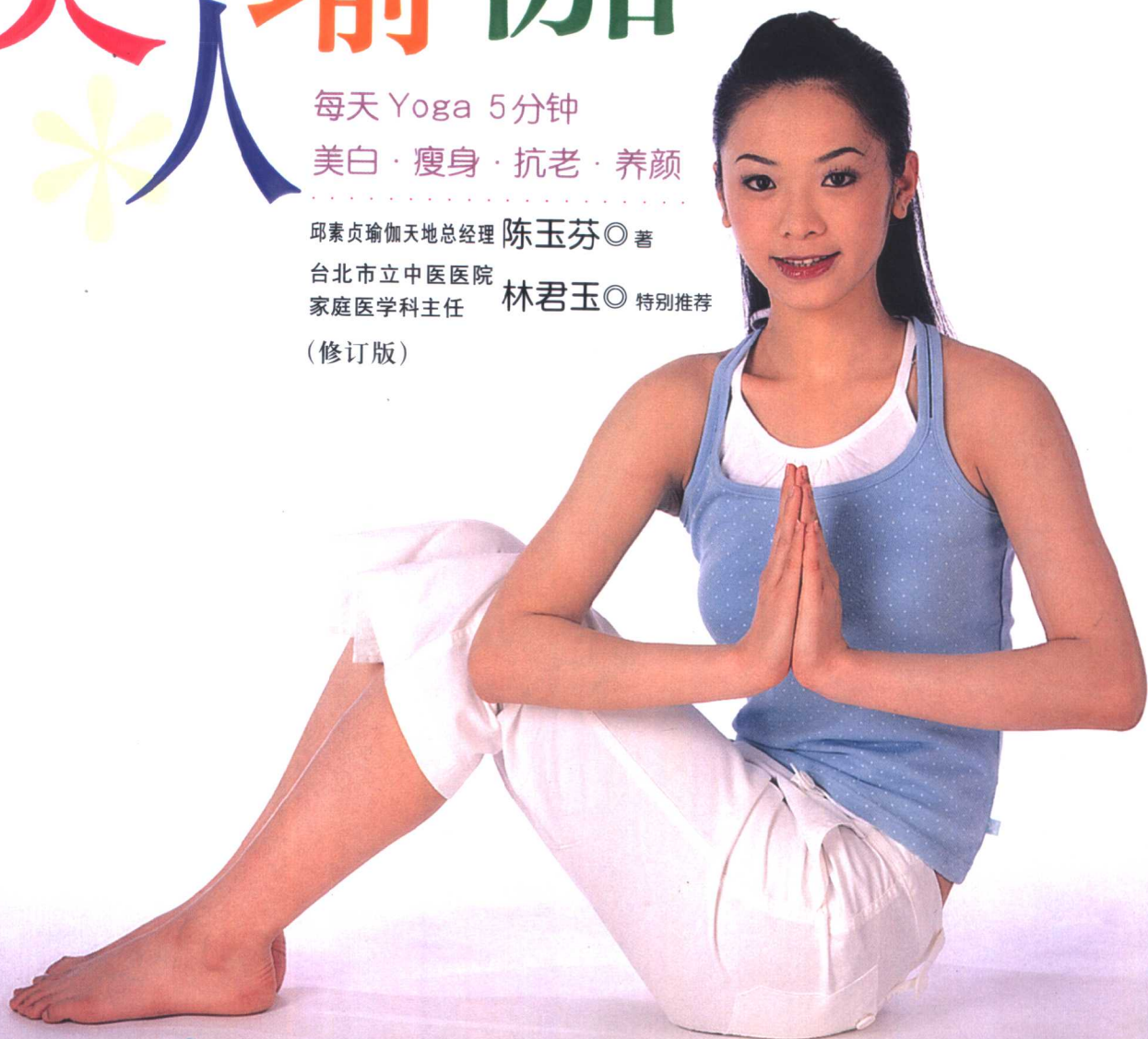
每天 Yoga 5 分钟

美白 · 瘦身 · 抗老 · 养颜

邱素贞瑜伽天地总经理 陈玉芬◎ 著

台北市立中医医院
家庭医学科主任 林君玉◎ 特别推荐

(修订版)



知識出版社

美人瑜伽

Beauty Yoga (修订版)

陈玉芬◎著



知識出版社

总编辑:徐惟诚 社长:田胜立
图书在版编目(CIP)数据

美人瑜伽 / 陈玉芬著. — 北京: 知识出版社

2003.12

ISBN 7-5015-4040-3

I. 美… II. 陈… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118997 号

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2003-8644

策 划: 张 勇

责任编辑: 严 峻

责任印制: 张新民

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编: 100037 电话: 010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

北京地大彩印厂印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/20 印张: 6 字数: 90 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 10 月第 3 次印刷

印数: 20001-30000 册

ISBN 7-5015-4040-3/R · 162

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

医师 | 推荐序

健康常在 美丽相随

减肥几乎已成为全民运动，在家庭医学科的门诊中，经常要求患者减肥，同时也出现越来越多整体上虽然不算过胖，但却对于自己某些身体部位不满意的患者，希望能够美化身材，甚至皮肤、头发等等。

一般来说，我所提供的诊治与建议，除了饮食的均衡与医疗性的控制之外，都必须配合运动，才能收到良好的成效。而且，美丽与健康息息相关，体内许多脂肪与毒素的堆积，往往与新陈代谢不良有关。

尤其许多人年纪轻轻，却常出现不明原因的疲倦、酸痛等等现象，除了饮食、作息均衡，我也建议患者养成固定运动的习惯，促进体内新陈代谢，人体的代谢功能好了，许多过胖、酸痛，甚至痤疮、掉发等问题，就可以得到改善，自然就会容光焕发，人就看起来漂亮。

提到运动，瑜伽也可以算是一种和缓的运动，长期运动可以增加人体的柔软度，特别是有20年瑜伽教学经验的陈玉芬老师所设计的这套《美人瑜伽》，动作难度都不高，很适合一般人息行练习；而本书中针对身体各个部位所设计的动作，也可以在促进全身循环代谢的同时，加强局部的活动，达到健康与塑身并进的效果。

在各式减肥、塑身方式日新月异，一有新的减肥、美容药品，社会大众立即趋之若鹜的今天，瑜伽反而显得更加自然而少副作用，想要让自己更健康、更美丽的朋友，不妨开始试试，让健康与美丽时时与你同在。

台北市市立中医医院家庭医学科主任

林君玉

作者 | 序

你是天生的美人胚子……

美不美，全由你自己决定！

女 为悦己者容？不合时宜了吧！若觉得自己长得有点抱歉，除了自怨自艾，你还可以做些什么？有人说小时候长得不好，还可以怪父母没生好，长大后还不漂亮，就要怪自己没调养好啰！

曾经有人问我，“陈老师，何谓美？”说真的，美的标准很难定夺，但当瑜伽课结束时，我看见学员脸上洋溢的愉悦神情，每个看起来真的都好美，我可以确定，美，并非仅有五官身体上的雕塑，还需要健康气息的散发。因此，“美”，并非只是明眸皓齿、身材火辣，由内而外散发出的整体美，才是叫人无法抗拒的！



因此要想成为一个美丽的新时代女性，内外兼修是何等重要！旧时女性无才便是德，不过在时代的演进下，职业妇女的工作分量往往不比男人少，职场上女性佼佼者比比皆是，什么不忝不求、成功不必在我、个人阶段任务已完成等等似是而非的退缩之词，在她们身上丝毫找不着也看不到，有的是进取奋斗的干劲，谁说女人是弱者？

不过，即使是女强人，也要有时、地利、人和方能成大器，若是慵懒平庸，就算长得抱歉，肯定也不会出色，况且自信十足，处事才能顺遂；无可否认的，没有人能真正留住岁月，然而若能充分掌握自己的状况，知道怎样能使自己感觉更好、看起来更亮丽，随时让身心保持在最佳状态，就是拥有了青春！

知道吗？其实你是天生的美人胚子！只是有时因为自己太忙、太累、太爱玩，一个不注意，某些部位就开始发胖、功能停滞，甚至不舒服，这就是身体在抗议了！



尤其现代女性工作、生活两头忙，也该和自己聊聊天，特别是和自己的身体说说话，听听她的声音、了解她的状况与需要。瑜伽就是一种与身体的亲密对话，在一点一滴的伸展中，感受自己的每一寸肌肤、每一个关节，进而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。

我不敢说瑜伽有多神奇，但有太多的学员的确因瑜伽而受惠，简简单单的一个动作，却能轻易化解多年痼疾，由内而外的调理，让每个学员看起来都神采奕奕，愉悦全写在脸上。有位学员曾告诉我，“陈老师，感谢您，您看我是否不再是从前那个老妈子了！”我着实感到好安慰，因为病没了、精神好了，看来年轻了好多，身材也为之亮丽。

借练习瑜伽，开始了解、动动你的身体，同时冥想着“我将有小蛮腰、翘俏臀、修长腿，夏天可以美美地穿上无袖衣服……”，想到哪里动到哪里，假以时日纵使未能倾国倾城，至少也能充满自信。

瑜伽是一种里外兼施的缓和运动，从适合10岁到100岁各年龄段人的动作，只要吸纳、配合书中的动作，就能让五脏六腑得到调理、驱除疾病，自然容光焕发，再加上日常调养、雕塑身体，丽质不必天生，此刻你已拥有！

看到这里，心动了吗？赶快翻开内页、即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！

邱素贞瑜伽天地总经理

邱素贞

目录 | CONTENTS

医师推荐序 003

作者序 004

做个百分百美人儿 010

- 美容瘦身新概念 / 均衡自然才是美
- 如何使用本书

美人必修课

一定要加油! 013

做任何运动前一定要热身,必修课程中的动作有暖身的整体效果,美人们不可以偷懒喔!

- 丹田呼吸法(腹式呼吸)
- 坐姿/躺姿/静坐(莲花坐式)
- 简易拜日式
- 大休息式(摊尸式)

热门选修学分

瞄准目标,

各个击破!... 023

美人不是一眨眼就能改造,把对自己不满意的部分列出来,接着就从最不满意部位开始密集练习吧!

头发 024

头发干燥无光?分叉断裂?头皮屑满天飞?知道吗——瑜伽能从根本改善发质,拥有闪闪动人的秀发!

024 · 头立三角山式

美人功效→防止头发脱落,防头痛头昏

026 · 兔式

美人功效→可防白发、掉发,防止头皮屑

脸部 028

黄脸婆不是没药救,小皱纹也不会摆不平,瑜伽让你从此不再为“脸”所困!

028 · 狮子式

美人功效→防止脸部肌肉松弛下垂,预防感冒

030 · 光泽式

美人功效→预防老化,防皱,改善气色

032 · 青春式

美人功效→预防双下巴 & 颈部肌肉松弛

颈、肩、背部 034

颈、肩、背是美人展现魅力的重要焦点。你翻出许久没穿的细肩带与露背装,准备吸引众人的目光!

034 · 美人鱼式

美人功效→紧实颈部,预防双下巴,鸡脖子

036 · 犁锄式

美人功效→可伸展颈椎,防坐骨神经酸痛

038 · 蛇变化式

美人功效→细腰,防止下腹肥胖,美化颈肩背部



上臂与手 040

有些人明明不胖,上臂却肉肉的,只要持之以恒练习,不久后,无袖上衣不再是你心头最大的遗憾!

040 · 海狗变化式

美人功效→美化手臂线条, 紧实手臂肌肉

042 · 牛脸式

美人功效→纤细手臂, 预防五十肩 & 肩颈僵硬

044 · 固肩式

美人功效→消除手臂赘肉, 预防乳房下垂

胸部 046

胸部与体形的适当比例与饱满、坚挺的漂亮线条, 才是让你昂首阔步的重要因素。持续努力练习!

046 · 天线式

美人功效→预防乳房下垂, 矫正驼背

048 · 意识式

美人功效→健胸, 预防乳房下垂, 紧实手臂

050 · 伏地挺身猫式

美人功效→健美胸部, 预防手臂粗大

腰部 052

因为久坐、少运动或贪嘴, 而使你变的像“大腰怪”吗? 赶快跟着老师动起来, 不久之后就会摇身一变成“小腰精”!

052 · 水瓶式

美人功效→纤腰, 强化腰脊, 消除腹部赘肉

054 · 膝立侧弯式

美人功效→纤腰, 塑臀, 美化皮肤

056 · 扭腰舒缓式

美人功效→细腰, 消除腿部肿胀, 消除胀气

腹部 058

小腹突出, 人人避之惟恐不及, 偏偏非常容易发生, 小腹婆们动起来! 准备消除小腹、赢得胜利!

058 · 滑翔式

美人功效→消除腹部赘肉, 改善体质

060 · 单手骆驼式

美人功效→消除腹部赘肉, 矫正驼背

062 · 半弓式

美人功效→预防腹部堆积脂肪, 消除大腿赘肉

臀部 064

臀部是身体曲线中重要的一环, 也是透露年龄的地方, 只要持之以恒地练习, 你的臀部肯定会放电!

064 · 弓式

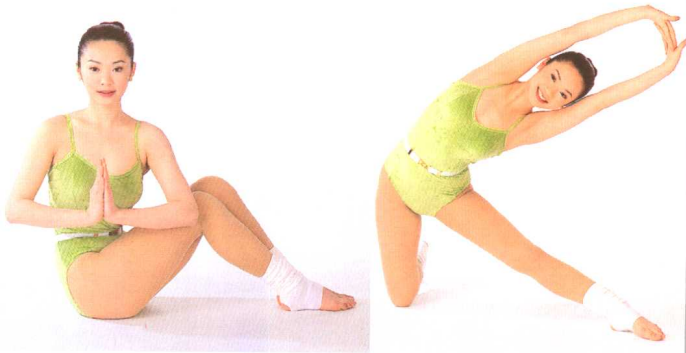
美人功效→具强力塑臀之效, 防止臀部下垂

066 · 单脚蝗虫式

美人功效→塑臀, 提臀, 紧缩大腿肌肉

068 · 头顶轮式

美人功效→坚实臀肌, 预强化腿力, 可矫正驼背



大腿 070

大腿是美人的第二张脸，练习出漂亮的腿部吧，叫人称赞！

070 · 身印式

美人功效→瘦大腿，美化腿形

072 · 前弯式

美人功效→修长腿部线条，美容养颜

074 · 海虾式

美人功效→瘦大腿，美化腿部曲线



膝盖 076

在塑身课程中，膝盖常被忽略，其实却相当重要。圆润健康的膝盖，走起路来挺直漂亮，应该好好爱护它，为双腿的美丽持续加分吧！

076 · 猫伸懒腰式

美人功效→美化膝盖与腿部，防止臀部下垂

078 · 牛面变化式

美人功效→可强化膝盖保持灵活，促进新陈代谢

小腿 080

小腿是腿部最难瘦下来的部分。了解“萝卜”如何形成，配合持久的瑜伽，小白兔将不再跟着你啰！

080 · 踩单车式

美人功效→消除大腿赘肉，改善小腿曲线

082 · 牵引腿肚式

美人功效→消除腿部胀式，美化小腿曲线

足部与踝部 084

古代欧洲宫廷美女的首要条件，就是要有漂亮的脚与脚踝。夏天到了，准备让双足大大美丽一下吧！

084 · 心旷神怡式

美人功效→灵活足部与踝部，舒畅经络，疏通气血

086 · 蜜蜂式

美人功效→活络足部与踝部，促进血液循环

修长身材 088

修长飘逸的身材不是神话！只要掌握几个小撇步，勤加练习，就能调整出完美的身材黄金比例喔！

088 · 天秤式

美人功效→使身材看来高挑修长，纤细腰围

090 · 树木式

美人功效→将身体线条修饰均匀，强化膝盖

全身嫩白工作坊

脱胎换骨，

全方位大作战 ... 092

人家说“一白遮三丑”，防晒、瑜伽、去角质、敷脸、泡澡都要处处留心，全身嫩白指日可待！





嫩白基本功——防晒 093

- 瞄准真正的敌人 / 何时何地需要防晒
- 拒绝抹黑基本配备 / 防晒乳选择与补擦
- 吃对食物防晒兼美白

瑜伽嫩白绝招 096

瑜伽也能使肌肤柔嫩美白?不要怀疑,瑜伽的美白是全身性的,把暗沉、黑色素、蜡黄……统统扫掉!

096 · 肩立式

美人功效→使肌肤富有弹性、防老化

098 · 轮式

美人功效→美白,改善皮肤粗糙、预防老化

100 · 金顶式

美人功效→美容养颜、全身嫩白、防止老化

102 · 吉祥式

美人功效→美白肌肤、预防老化、调整骨盆

104 · 云雀式

美人功效→美白去斑、预防脚背 & 脚关节痛

去角质妙招 106

106 · 挥别暗沉的必要功课

106 · 小细节也要顾到

107 · 去角质用品 & 妙招

盐巴 / 绿豆粉、黄豆粉 / 柑橘果皮 / 糖 /
木瓜与凤梨 / 牛奶皮、豆浆皮



109 · 新鲜面膜 DIY

白芷牛奶美人面膜 / 蜂蜜柠檬美人面膜 /
维他命E美人面膜 / 绿豆薏仁美人面膜 /
芦荟优格美人面膜 / 香蕉蜂蜜美人面膜 /
小黄瓜美人面膜 / 绿茶清洁美人面膜 /
冬瓜亮白美人面膜 / 番茄去斑美人面膜

113 · 全身嫩白美人浴

水果美人浴 / 牛奶美人浴 / 花茶美人浴 /
玫瑰花美人浴 / 生姜美人浴

115 · 美肤加水站

玫瑰山楂茶 / 薄荷茶 / 丝路马鞭草茶 /
美白果仁茶 / 番茄冬瓜茶 / 红枣枸杞桂圆茶 /
莲子银耳汤 / 薏仁去痘汤 / 蜂蜜苦瓜汁 /
蜂蜜胡萝卜汁 / 莲子芦荟汤 / 红苳椰果优格 /
番茄柠檬蜜 / 桑椹汁 / 草莓牛奶 /
蜂蜜葡萄柚汁



出版缘起 | 使用方法

做个百分百美人儿

这是一本让你彻头彻尾、脱胎换骨成为大美人的实用宝典！

别急着说不可能，美丽与否，其实掌握在你自己手里！虽然“美”没有标准规格，却有方法可循，本书就是要提供你最自然、最聪明又最个性化的美容瘦身法宝！

我们靠的不是化妆品，也不是瘦身机器，更不是手术刀——把你的脸蛋、身材涂抹裁切得跟大家都一样，而是运用最能平衡身心的有效瑜伽动作，配合以天然素材为主的生活保养，双管齐下，帮助你从头到脚焕然一新。

同时本书的另一大特色，便是将你可能会遇到的各种美容瘦身问题，依身体各部位分门别类、一一解读，你可以依照需要，选择最适合自己的瑜伽动作与保养组合，不论你想要成为欧式、美式、日本或韩式美女，只要开始跟着我们一起做，距离梦想就接近一大步！

美容瘦身新概念

每个人都想变美，然而到底怎样才算美呢？发质好、身材优还是脸蛋俏？

“美”应是整体的感觉，不能只注重单一部分，事实上美发、美白、瘦身之间，也存在着互相连结的关系，你需要的是全面性的美容、美体资讯与调养，而非顾此失彼的残缺讯息与失衡的锻练。

其实大部分的女性朋友并非真正达到医学上的肥胖，而是部分身材比例不佳，或是肤质、发质欠缺妥善调理，况且令人不满意的部分，会因时节与体质变化有所不同，怎么能把别人的标准套在自己身上呢？

“美”首重均衡，根据药学博士郑慧文的文章指出，美女身材的性感黄金比例是“身体质量数比例——BMI”。

身体质量指数比例(BMI)的计算公式是：将“体重(公斤)”除以“身高(公尺)的平方”。

郑博士指出，研究发现，当女性的BMI等于20时，最容易让男性觉得性感、被吸引。若是瘦得前胸贴后背，反而不如想像中的有魅力。

均衡自然才是美

因此在匀称的身材之外，还要加上因健康而散发出来的光采；向往名模身材的朋友请注意了，“瘦”可不是“美”的同义字喔！真正的美感，其中必定包括了健康与活力，如果过度追求瘦削而不考虑自己的状况，恐怕会适得其反呢！因此均衡、健康与自信，才是“美”的最重要元素。

我们透过瑜伽，愉快地与自己的身体对话，更能借接触草本、天然的保养材料以及保美方法，取得心灵与自然的平衡。毕竟人来自自然，多接触天然事物，对身体、心灵以及环境，才有最好的功效。

本书中除了瑜伽，还提供自我指压，敷脸、饮食等等简易、便捷且有效的美容塑身解决方案，让你不论远看、近看、整体看、分开看，都很好看！



如何使用本书

在了解此书概念之后，最重要的，还是要赶快动起来，好好利用这本专为你设计的美人宝典！

STEP1: 基本动作·美人必修

“美人必修课”是着重通畅循环、调整体质的全身活动，借这些活动，一起暖身吧！

STEP2: 锁定目标·各个击破！

接下来仔细想想，你对于自己有哪些不满呢？腰太肥、手太粗，还是皮肤太糙？就从这些地方开始，各个击破！

STEP3: 自由搭配·按表操课

把想要做的“美人功课”，自由组合列在功课表上（详见书中所附美人功课表），收到成效后，还可以视当时情况，调整课表内容！

STEP4: 持之以恒·释放魅力

爱美就要不怕规律的练习，记得每天确实做到自己定的进度，肯定能越来越接近自己理想中的样子；而在舒畅的伸展、放松以及愉快的心情之中，你会发现，要不美还真很难呢！

美人必修课

一定要加油！

“牵一发而动全身”不是拿来唬人的话，人体本来就是一个精密的循环体，有时长痘痘是因肝脏欠佳，小腹突出也许是循环不良；因此保持全身循环与机能的活泼通畅，这些为健康打底的必修课程，是一定要的啦！

还有，做任何运动以前一定要暖身，才不会受伤，瑜伽动作虽然缓和，却也不要小看它的威力；必修课程中的几个动作接连着做，可以促进全身血液循环、调整体质，并有暖身的整体效果，一定要依序完成才能进入选修课程，美人们不可以偷懒喔！



丹田呼吸法(坐姿)

陈老师小叮咛

一般呼吸是用胸腔，吸气时胸腔涨起而腹部扁平，而瑜伽的呼吸法，则是借腹部肌肉的收放，按摩内脏并排除废气，需要把握重点效果才会好。



1 练习时可采用坐姿，挺直腰背，双肩放松练习。

2 吸气，放松腹部肌肉，使空气进入胸腔，让腹部凸起，胸部放松，让横隔膜下降后停息，维持数秒。

3 吐气，直到腹部凹进去，使积存在肺底的陈旧空气彻底排出，吐气后停息。

focus 美人意识

将身体尽量放松，不论是用坐姿或躺姿，强力集中意识于丹田处，感受空气进入体内与排出的感觉，并且保持愉快美丽的心情。

beauty 美人功效

促进全身血液循环与新陈代谢，热络全身内脏，并可使人更为平静、更易控制心灵，由于这是一种高含氧呼吸方式，还能改善体质，增进健康、提升生命力、预防老化、拥用美好身材；多多加油，效果一定佳！

躺姿

陈老师小叮咛

可采坐姿及躺姿练习，丹田呼吸要尽量使气慢、缓、深而细长；初学者若无法体会，可先注意自己的呼吸顺畅勿闭气，进而慢慢练习，渐渐就会驾轻就熟，你会发觉连呼吸都会使你变美喔！



1 练习时，建议你闭着眼睛，吸气，慢慢体会气从鼻孔进入，心里想着这股元气就是太阳能所发出的热气，依序经过气管、肺部、心脏、肚脐，直到丹田处腹部凸出。

*练习时可将单手放在丹田上，感受腹部凸出与凹进的感觉。



2 接着吐气，让这股热气由丹田经过肚脐、肺脏、气管、鼻孔缓慢排出。

静坐(莲花坐式)

陈老师小叮咛

每天练习3~5分钟,当你要进入其他动作的练习前,请先施行此式来稳定情绪,让心灵先静下来。

莲花坐是瑜伽的基本坐法,是静坐的姿势。好的静坐,可以让自己不为身心的不适所困扰。刚开始练习时如果无法完全盘起双腿,可先以半莲花坐姿,假以时日必能做到。



1 坐正,两脚并拢伸直。



2 弯曲左膝,把左脚背放在右大腿上。



3 再弯曲右膝,初学者可将右脚放在左腿下,成为半盘腿姿势即可。

4 练习久了,试着将右腿背放在左大腿上,成为全盘腿姿势。

* 无论全盘腿或半盘腿坐姿,两膝都要尽量贴地,双手放在膝盖上,拇指与食指结成圆形,其他手指伸直。同时伸直脊椎,肩膀、背部放松,做丹田呼吸。

focus 美人意识

将意念放在丹田或印堂处(两眉之间),大脑里什么都不要想!要是无法沉静下来,就把注意力集中在体会自己的缓慢呼吸,看看是否能听到自己的呼吸声,渐渐地胡思乱想就不见了喔!

beauty 美人功效

可以稳定情绪、增强自信心,获得心灵的安静。

