

从内到外体贴中国女性健康的瑜伽保养秘法

● 这个喧嚣的世界已经罕见完美的东东，但是格格一直认为，瑜伽真的是让人无悔的完美信仰。

● 格格超爱瑜伽冥想，总觉得在那一刻，灵魂袅袅升起，恍惚间仿佛回到母体，那个安全、静谧的心灵伊甸园。

● 都说人体自有大药，格格想，瑜伽可能就是激活这些“大药”最好的方法了吧。

时尚小主妇 的瑜伽生活

荣格格◎著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

时尚小主妇
的瑜伽生活

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

时尚小主妇的瑜伽生活 / 荣格格著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80753-703-8

I. 时... II. 荣... III. ①女性-瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 058660 号

责任编辑:王乃铮 李英文

特约编辑:刘 辛 周敏西

装帧设计:清水设计工作室

时尚小主妇的瑜伽生活

荣格格 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14.5 字数 210 千字

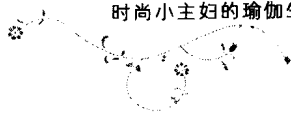
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-703-8

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



代序

· 瑜伽若妖娆的蝶舞 ·

矫林江/国际顶级瑜伽导师

喜欢看漂亮的女人。

色即是空,空即是色。

即使是道行深厚的智者也辩证的认为:色与空既对立又统一。

如果没有烟花和流星划过凄冷的黑夜,我们的心灵又怎会有莫名的悸动和感激?

所以,好色。

所以喜欢看着学生们在瑜伽的练习当中一点点地蜕变,最后如七彩斑斓的蝶展开绚丽轻盈的羽翼。

格格姓荣,满语里“格格”意为富贵的公主。但自小体质孱弱,后来长期的伏案工作又导致严重的亚健康,身体和面容都显得憔悴。我们经朋友介绍认识,我说:和我学瑜伽吧。女人是水做的,而学瑜伽的女人就是最纯净的天山之水做的。

格格很刻苦,如她的文章一样严谨缜密,一丝不苟。

她练习瑜伽非常认真,一点点进步都会令她十分惊喜。

她经常快乐地打电话给我。说气色好了,头不疼了,肌肤变紧实美白了,最主要的是心情也开朗了许多,学会调息和控制紧张的情绪了。

最后,一个活脱脱的瑜伽美女就这样修炼成了。

瑜伽女神据说三千年修行成仙,而我们的格格,一年而已。

看来,瑜伽真的很神奇。

据说,知名歌星麦当娜和奥斯卡影后妮可·基得曼也练瑜伽,所以才能保持少女般窈窕的身材。我不知道是不是这样。但我知道我的学生们,学完瑜伽后,一个个都变得光彩照人,如精雕细琢的玉器,内外俱是洁白无瑕。

经常有美丽的女子给我挑毛病。她们说我的瑜伽哲学里强调的以精神为核心有弊端。她们说,我们就是喜欢漂亮啊!我们就是想通过瑜伽变得更美丽更有气质啊!

我是向来不跟靓女争论的,所以举手投降。



其实,我从来没有说美丽的容颜不可爱。但身体是我们灵魂的家,不想让家光彩照人,漂漂亮亮,生活将有多么乏味。我只是想说,身体是家,心灵是花。最好先建个最漂亮的园林小居,然后好好呵护那些美丽的花。

还记得梅艳芳的那首歌曲《女人花》,回肠荡气,如天籁之音,尽显女人的柔情与妩媚:

我有花一朵,花香满枝头。谁来真心寻芳踪。
花开不多时啊,堪折直须折。女人如花似梦。
爱过知情重,醉过知酒浓。花开花谢终是空。
缘分不停留,像春风来又走,女人如花似梦。

歌词婉转,流露着世事无常和对美丽易逝的伤感。美丽的瓷娃娃易碎,燃烧的激情无法维持长久,爱情有时只是童话。正因为对美丽和浪漫的向往,才造成我们在平淡日子里的失落,才让我们反思生命的意义与物质和身体的关系。

女人的身体是花朵,但应该绽放于心灵之上。

如果我们寻找不到灵魂深处那一泓清可见底的轻盈之水,我们又如何让花朵保持勃勃生机和娇媚?女人是水做的,只有在灵性之水的滋润下,才能绽放出最鲜艳的玫瑰。而瑜伽是让你在打开身体之后,再去寻找身体内在的生命源泉。

再美丽的花朵也将凋零,这是自然的规律。《女人花》的歌者是那么寂寥,那么仪态万方,女人也如流星般一瞥而过。

在瑜伽修持者看来,宇宙正在这灿烂的开放与谢幕中经历着生与灭的循环,而那正产生着世界前进的动力和创造力。所以,瑜伽女神就成了神话里融美丽和智慧的顶级女人,能歌善舞,成为人们千百年来顶礼膜拜的偶像。

那么,学瑜伽的女人,也来一样拥有美丽与智慧吧!然后如最妩媚的花朵怒放,在生命中走过最璀璨的历程,在天与地之间留下童话中仙子般的笑容。

女人如花,女人如蝶。

愿天下所有爱美的女人都能在瑜伽的飘逸轻灵中起舞。



目 录



代序 瑜伽若妖娆蝶舞 / 矫林江

快来轻松拥有纤纤细腰吧 / 1

小美女的美丽小肚腩 / 5

有了美丽乳房的女人才更妩媚 / 9

你的背部真的会很美 / 13

翘臀也疯狂 / 17

让香肩骄傲地耸立 / 22

Show 出自信美臀也不难哦 / 27

与“大象腿”说拜拜 / 33

小美女必备的迷人小腿 / 39

你想足下生辉吗? / 44

手是女人的第二张脸 / 49

天鹅美颈不是梦 / 53

你有美丽的锁骨吗? / 58

性感美腿从膝盖开始 / 60

和“大饼脸”说拜拜 / 63

秀发飞扬女人味 / 70



做个面色红润的小美女吧 / 73

白雪公主的美丽心经 / 76

你的脸上有皱纹吗? / 79

告别讨厌的眼纹 / 82

别在为胖嘟嘟的双下巴犯愁啦 / 85

我要“战痘”到底! / 88

告别“O”形腿,美腿从直开始 / 91

美女,你的身姿够优雅吗? / 94

体态挺拔才是真的美 / 97

高贵气质不只是公主的专利哦 / 100

柔韧的肢体让你更加女人 / 103

我们的身体也需要舒展平衡 / 106

平衡你的神经系统 / 109

强健我们的呼吸系统 / 112

增强我们的循环系统 / 115

舒展我们的脊柱 / 118

促进我们的消化系统 / 121

别让你的内分泌失调哦 / 124

赶快摆脱恼人的压力吧 / 127

小美女的口腔养生经 / 130
远离眼睛疲劳才能明眸善睐 / 133
小美女的卵巢保养术 / 136
情趣性爱让你激情四射 / 139
孕期也可优雅塑身 / 142
产后保养从月子开始 / 146
生个健康可爱的宝宝多幸福啊 / 149
生理期我们要远离疼痛 / 152
经前综合征应及早摆脱 / 155
“无毒”才能轻盈美丽 / 158
赶走你肠胃内的肥油 / 161
炎炎夏日里的“清凉美女” / 164
睡前保养,让你做个“睡美人” / 167
出水芙蓉的独特风情 / 169
你知道高温瑜伽吗? / 172
心智完美的女人才是真正的美女 / 175
告别失眠的困扰 / 178
痛并快乐着的高跟鞋 / 181
美女不感冒 / 184



不做手脚冰凉的“冰美人” / 187

要美丽不要头痛 / 190

你有完美的葫芦形身材吗? / 193

平心静气的女人真的很美 / 195

做个有美好感情的幸福小女人 / 198

精力旺盛的“活力美女” / 201

你愿意做个“晨美人”吗? / 204

美女要远离便秘 / 207

快来把自己打造成风情万种的女人吧 / 211

附录:七天瑜伽食谱打造气质美女 / 214

后记 / 218



· 快来轻松拥有纤纤细腰吧 ·

“纤纤细腰，风情万种；曼妙腰身，婀娜多姿。”啊哈，听听，看看，多么婷婷袅娜的感觉呀！难怪人们都说：女人似水，有了腰，才有了流动的曲线！

很想来说说女人的腰，因为女人的腰真的太重要了，上接乳房，下连臀部，承上启下，连接着女人的两大重要部位。没有纤纤细腰，女人又如何实现腰身曼妙、婀娜多姿呢？不难想象，一个走在大街上的女人，一挺胸一抬头，一收腹一提臀，再优雅地一走，整个人也就美起来，婀娜起来了。

周末，一帮美眉相约着去健身，还没到地方，就已经有人开始抱怨自己饮食不节制，体重直线飙升，几乎成了水桶腰。话音未落，马上有人站出来反驳：“那不叫水桶腰，既然都成水桶了，哪里还叫什么腰？”有反应快的立即接上话头：“那应该叫游泳圈。”“对对对，游泳圈、游泳圈。”附和声一片，唧唧喳喳的，好不热闹。讨论来讨论去，大家都感慨：这个腰，对女人太重要了！没有腰，连呼啦圈都玩不了，连皮带都没法系，至于还想穿着泳装去海滩秀身材，那就更是痴女说梦了。所以，腰，必须好好锻炼，认真呵护，小心爱护。

尤其是生过孩子的女人，怕是不容易保持这纤纤细腰的。蜂腰也好，蛮腰也罢，无外乎一个细而已。真想让这东西细下来并不容易，非“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”的话，就容易反弹，容易成“水桶”。依经验看，少吃饭多上网少睡觉就成，就怕你做不到了。相传奥地利的茜茜公主是细腰的狂热爱好者，为了保持 50 厘米的细腰，节食几近走火入魔。可是，总不吃也不是个事儿啊。

大凡减过肥的女人人都知道，人最容易发胖的地方是腰腹，而这个部位也是减肥的疑难区。这主要是因为我们日常生活中进行的许多活动，如：跑步、逛街、骑车、做家务、打电脑，都主要集中在腿部、臀部和手臂，而腰腹部位的肌肉群几乎很少得到运动，更何况现代女性脑力至上，生活安逸，久坐办公室，腰部运动很少，就更容易堆积脂肪和赘肉，不知不觉，腰部日渐肥胖。

人们都知道美国的艳星玛丽莲·梦露以性感著称，却不知道为了保持她的性感细腰，她



曾经做手术,去掉了腰部的肋骨,可这也不是什么好办法啊,太伤身体了!

先来听听男人对女人的“腰”求。

John 30岁,部门主管

女人的“三围”中,我最欣赏腰,每次看见窈窕女子的背影,就会心里痒痒,猜想是不是 Pretty woman,于是总忍不住紧走两步超过去看看。

杜先生 28岁,公关经理

有句话说:结婚前的女人是可乐瓶子,结婚后的女人是可乐罐子。我想女人一定很害怕变成这样,其实我们男人更怕。我的女朋友以前是运动员,身材很棒,她很注意饮食和运动,我希望她一直保持可乐瓶的样子。

陈先生 35岁,室内设计师

我不喜欢女人腰太细,看上去很病态,最好有点小肌肉。当然,女人优美的腰线的确很吸引人,有时候在大街上看到漂亮小腰,真想伸出手搂一把。

爱美的女人们,听见男人的心声了吗?赶紧行动吧。

不妨先从着装来修饰自己的腰身,下面介绍一些伪装细腰的小招数给大家:

★ 穿衣扬长避短。如:细长腿适合穿牛仔裤,套一件宽大的T恤或衬衫,既凸显腿部,又能遮盖腰部缺陷,肩颈曲线优美的女孩子可大胆穿吊带衫,相反,则不要轻易尝试露脐装。

★ 尽量穿长裙。短裙会缩短腰臀间的视线过渡,很容易被人识破,因此,粗腰者最好选择下垂感好的紧身长裙,营造修长的体形,外面披一件过腰长马甲或风衣感觉会更好。

★ 注意颜色搭配。同色系服饰能起到拉长身体的效果。

★ 注意面料。丝绸、人造丝、针织类服装易凸显腹部。

★ 巧用装饰物。用耳环、丝巾、墨镜把别人的注意力分散到你身体的其他部位。

★ 用高跟鞋提升自信。高跟鞋能让肢体挺拔,延伸腿部,走起路来婀娜多姿,造成腰部纤细的假象。

还有就是饮食,想接近“楚腰纤细掌中轻”状态的话,饮食时的取舍其实很重要,与其日积月累的卡路里用运动去消化,不如在吃吃喝喝中就将其减少。下面的细腰饮食也许可以帮助你。



最佳的饮料是水。水不含卡路里,同时会产生饱胀的感觉,饮食就会减少。而饮凉水时,还可以因为要用肠胃来暖凉水,而帮助燃烧体内的卡路里。

最好离酒类远些。啤酒和烈性酒都有可能提高体内的一种将脂肪转移至腹部的荷尔蒙,喝酒时,不知不觉间还会食用更多的食物。

最佳的食物是豆类和浆果类。高纤维的食物不仅可以使人感到饱胀从而帮助控制饮食,同时也可以防止便秘,使腹部不至显得过大。

不宜多吃含脂肪、淀粉多的食物,太多的卡路里会增加腰围。

着装和饮食虽然可以暂时弥补腰部的缺陷,但是真正长期有效的方法还是多做运动。而且对于女人们来说,最好的瘦腰运动当然是瑜伽。在瑜伽不断伸展与收紧的体式里,腰部肌肉处于紧张状态,这种状态可以很好地使腰部得到锻炼,有效地去除腰部赘肉。看来,实现优美小“腰女”也不难啊。那就一起来练瑜伽瘦腰吧!

介绍几个经典有效的体式:

1. 扫地式

双腿分开略与肩宽,吸气,双臂上伸。呼气,上身向左侧45度方向前倾,前倾到极限,双手扶地,如果接触不到地,双臂自然下垂也可。上身和双臂横移过右侧,吸气。呼气,双臂伸直,和上身一起沿右侧45度方向抬起,还原到起始状态。按反方向顺序再做一遍,左右侧各做3次。这种体式可以灵活腰椎,消减腰部脂肪,伸展并放松背部肌肉,活化脊柱。

2. 风吹树式

双腿分开同肩宽,双臂向上伸直,双手在头顶合拢,挺直脊柱,抬起脚跟,吸气。呼气,身体向左侧弯曲到最大限度,脚跟不落地,保持数秒。吸气,还原。呼气,再弯向右侧。如此反复,再做5次。这种体式能消除腰两侧、小腹的多余赘肉。

3. 转躯触趾式

坐直,双腿分开到最大的限度,双臂侧平举,吸气。呼气,上身向左侧扭转并俯身前倾,右手尽量去抓左脚趾,左臂向后伸送,头部尽量向后扭转,眼睛去看左手。吸气,还原。呼气,再转向右侧,重复上述动作。如此反复,共做12次。这种体式能减少腰部赘肉,对消化系统也有益,并可灵活颈椎。

4. 拉弓式

侧卧,右臂向上方伸直,弯曲左腿,左手抓住左脚,吸气。呼气,上身、头部尽量上抬,左



手将左脚抬高,收紧腰部、腹部,眼睛注视左脚底。保持 20 秒,自然地呼吸。还原,将腿放松,换腿再做。左右腿各做 3 次。这种体式能减少腰、髋、臀部的脂肪,美化腰部曲线。

这几种体式可以分开做,也可以连在一起做。其实,上班族的美眉们也可以在上班休息的时间,忙里偷闲中做这些瘦腰瑜伽,做完之后,疲劳会被身体的舒畅与轻松代替,何乐而不为呢?

在女人心里,女人的腰,很重要;在男人眼里,女人的腰,更重要。以上就是让你成为“腰”里“腰”气的女人的法宝。别犹豫了,为了美,让我们快快行动起来吧!



· 小美女的美丽小肚腩 ·

有那么一段时间忽然喜欢上了同学聚会的氛围,知道为什么吗?说出来可能会让大家觉得本美女有点小女人。呵,小女人就小女人吧,只有“小女人”才可以这样如此大胆地摆点小谱嘛。嘻嘻,其实,原因很简单,就是每次聚会,朋友的朋友们总是用艳羡的目光看着我说:“你的腹部线条真美啊!”女人就是女人,被这么一夸,就开始飘飘然找不着北了。

本来嘛,美的身段,永远是女人们追求的目标,女同学聚会,体形自然就成了主要话题之一。徐娘半老,却风韵犹存,当然要遭围攻。一次我上着紧身薄毛衣,下着牛仔裤,大家都说从后面望去好似个青春少女。于是,纷纷追问我是如何保持这等好身材的,参加了哪种健美培训班,每天吃些什么,有什么秘诀等等。在众人逼问之下,只好招供了呀。

姐妹们不必刻意节食,想吃什么就吃什么,想吃就是你身体有需要,但千万别过量。最主要的是,晚饭一定要少吃,晚上活动量少,如吃得多对肠胃不宜,容易积食,久而久之便形成大腹便便的不雅体态。

现在很多美女们喜欢用紧腹带来塑造美丽腹部,其实那一点用都没有,束得太紧反而使血不通畅,血气不通身体就会发冷,一冷就会长肉。告诉大家一个修腹的简单办法。平时,无论是坐、是站还是行走,不要使自己的腹部松弛下来,经常保持挺胸、收腹、收臀的姿势,保持一定的紧张度,使腹部肌肉始终处于一种向上提起收紧的状态。开始时会感到很累(为了美是要付出一点点努力的),但养成习惯后,腹肌就练出来了,腹部自然收紧了。

还有一个妙招是有空就踢腿,方法极简便易行。不必换运动衣,不必去健身房,随时可在任何地方练习。一手扶在桌边或墙上,一腿支撑站立,另一腿前后踢摆,向前踢时脚尖上钩,向后摆起时要注意收臀。上体保持挺直,不要前屈、后仰。两腿要交替做。

人体的腹部为“五脏六腑之官城,阴阳气血之发源”,腹部是人体气血升降的枢纽,只有升清降浊,方能气血正常,健康美丽。揉腹可通和上下,分理阴阳,健美肌肉。揉腹减脂挺简单的,每天坚持按摩一次,很有效。

双手掌从腹部剑突下推至耻骨联合上缘,连推 12 次,然后将两手置于腹部左右两侧,从肋缘下推至骨盆处,连推 12 次。最后用左手置于脐周围,右手按在左手上面,揉按脐周围,按顺时针和逆时针方向各揉 12 次。

办公室美眉们很忙很累,没有时间运动,每日快餐度日。忽然有一天,低头一看,啊呀呀,小腹凸出来了!青春的体态可是美丽的通行证啊,还是赶紧让腹部缩水吧!

其实,瑜伽中的腹式呼吸就可以锻炼腹部肌肉。腹式呼吸能使大肠的功能增强,促进体内废物及肠内毒素的排出,达到减腹瘦身的效果。而且良好的腹式呼吸可以使瑜伽动作更加流畅、事半功倍哦。开始练习吧!

步骤 1:吸气,横膈膜最大限度下陷,空气充满腹部和胸腔,感受胸腔前后的膨胀感。此时,腹部处于隆起状态,略停一两分钟。

步骤 2:呼气,放松胸腔让肺部气体排出,呼气结束时,收缩腹肌,使横膈膜向上运动,从而使肺部排出更多气体。这时,腹部尽量贴向脊柱方向。

因为是以修腹为目的的腹式呼吸,所以要把呼吸稍变深些,呼吸时要掌握深、慢、细、长的要诀。

办公室美眉还有一个修腹的简单易行的方法:坐在椅子上,身体和大腿成 90 度,背要挺直,双手放在大腿两侧,并扶住椅子边缘。腹部用力,以慢慢数到五的速度,试着把膝盖朝胸部方向抬高。在最高点稍停一下,然后以慢慢数到五的速度,将身体缓缓放下。这套动作能够消除腹部脂肪,紧缩腹部肌肉。不过要小心一点,双手无须用力,只要轻松地放在大腿两侧就好,而且身体不能靠着椅背,必须很明确地感觉到就是肚子在用力。做此动作要量力为之,但每次最好不间断地至少做 6 次。

瑜伽中的很多体式都可以消除腹部赘肉。

1. 双腿伸展式

仰卧,双腿并拢,掌心向下贴在身体两侧。慢慢抬高双腿向上约 30 度,调息 5 到 10 次,呼气并将双腿放松于地面。再慢慢抬高双腿向上 60 度,调息 5 到 10 次,呼气并将双腿放松于地面。慢慢抬高双腿向上呈 90 度,调息 5 到 10 次,呼气并将双腿放松于地面。在做这个体式时,双膝要尽量伸直,注意,腰椎不太好的姐妹不要久做此体式。这个体式主要是依靠双腿向上,提高腰腹部肌肉的力量,来健美腹部,也可以促进血液循环滋养心脏,减少工作



压力。

2. 侧腰扭转式

坐在垫子上,弯曲左膝,上身直立。吸气,并用左手扶地,伸直右臂向上,拉伸脊柱。呼气,并缓缓将右臂向下,右肘抵于膝盖处,左手掌心放于体后贴地,慢慢扭转脊柱向左后方,眼睛看后方,调息 30 秒至 1 分钟,换另一边再做一次。这种体式有点像中医中的腹部按摩的效果,因为腹部在这个体位中得到轻度挤压和按摩,有助于增强消化系统的功能,达到减少腹部赘肉的目的。

3. 加强侧腰扭转式

坐在垫子上,弯曲左膝,左腿放在右膝外侧,脊柱伸直向上。弯曲右膝,脚背放在左大腿外侧。贴地。右肘放于膝盖外侧,左手放于身后。呼气,用右手扶着脚踝,慢慢扭转脊柱向后,眼睛看向后方,均匀呼吸 5 到 10 次。换另一边再做一次。需要注意的是,在每次吸气的时候,继续扭转脊柱向后。这种体式进一步挤压与按摩腹部,有助于消化和排泄,毒素被排除,当然就可以消除讨厌的小肚腩了,呵呵!

4. 卧姿转腰式

仰卧,并拢双足,双臂向两侧打开,竖起膝盖。吸气,将右腿交叉放在左腿上,这时尽可能让右脚勾住左脚脚踝。呼气,同时缓慢向右转头,右腿向左转直到触地。呼吸一分钟,保持姿势,对侧也使用同样的方法。这个体式是松弛僵直腰背的有效动作,有助于去除腹部赘肉。

其实,饮食也很关键,介绍一道瘦腹部的鱼汤给大家品尝。

瘦小腹鱼汤

材料:水芹菜 4 两、鲫鱼 1 条、制香附 5 钱、香砂仁 5 钱、淮山 3 钱、枳椇子 3 钱(药店可买到)。

做法:将鲫鱼用油先煎一遍,再和其他的配料一起放入锅中,加水至淹没材料为止,炖 2 个钟头即可。

用法:此汤可当晚餐食用。



在平时的饮食中,适量喝点酸奶,能激活消化酶,改善肠道微生物系统,从而控制腹部隆起。

多饮水也是个好办法,许多姐妹认为多喝水会导致腹部隆起,其实这种观点是错误的,恰恰相反,多饮水可以增强新陈代谢功能,加快毒素的排泄,是有利于腹部减肥的办法。

多吃富含镁与钙的食物,因为镁、钙有助于对抗紧张情绪,并对消化有益,可防止过多储存脂肪,减少腹部隆起的机会。

不管你是 20 岁,还是 30 岁、40 岁,甚至更大年龄,只要能坚持健康的饮食和有效的锻炼,就一定可以拥有平坦性感的小肚肚哦。