

24 小时
养生计划



AHEAD编辑室 编写

健

美入族

身

- 轻松度过生理日
- 美容养生静坐法
- 柔美身心的放松法
- 女子沐浴美容法
- 美体运动按摩法



24 小时
养生计划



健美族

AHEAD编辑室 编写



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

24 小时养生计划/AHEAD 编辑室 .—长春:吉林摄影出版社,2002.9

ISBN 7-80606-580-6

I .2… II .A… III . 养生(中医)—基本知识 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064514 号

24 小时养生计划
——健康美人族

AHEAD 编辑室

责任编辑:严黛玲

封面设计:庄雅惠·桃子创意坊

吉林摄影出版社出版发行	850×1168	24 开本	53.75 印张	500 千字
(长春市人民大街 124 号)			2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷	
北京市兆成印刷有限责任公司印刷			印数:1—5000 套	

ISBN 7-80606-580-6/Z·80

全套定价:88.80 元



健康美人族——目录

健康美人族——序……………001



健康的女人最美丽……………006

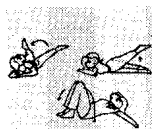
倾听身体的声音……………007

健康的契约……………011



放松让身心更柔软……………018

练习身心柔美的放松法……………023



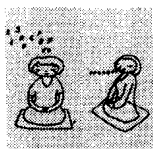
美丽身軀运动……………032



轻松度过生理日……………086

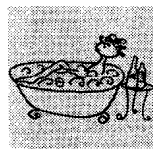
生理日的饮食调理……………086

生理日的注意事项·····091



美人静坐法·····098

静坐的方法·····109



沐浴美容法·····124

快乐沐浴时间·····124

清静光明沐浴法·····132

出水芙蓉按摩法·····134



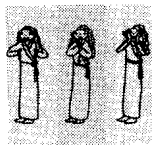
让你的脸更有魅力·····140

按摩美容法·····141

微笑美容法·····148



美体按摩法·····156



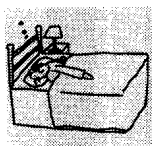
养生美姿·····172

放松优雅的立姿·····175

养生坐姿·····182

吉祥的卧姿·····184

放松的步行·····185



光明美丽的睡眠法·····190



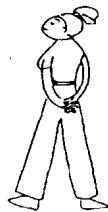
美体的饮食计划·····198

亲尝美味的方法·····199

清除体内毒素饮食计划·····203



新生美人的一天·····210



健康美人族——序

二十一世纪是美丽的新世纪!为自己精心设计一套专属的美人 24 小时养生计划,以健康快乐的身躯、快乐挚爱的美丽,准备好成为新世纪的美丽者。

抛弃紧张与压力,练习各种身心的调练方法,用最古老又最新潮的养生方法,让自己好好保住健康细胞的原型,把美丽内化为 DNA……在美丽的行动中,留下美美的足迹。

✕ 美丽新世纪

用健康、快乐的身躯

铭记着永恒的美丽

用快乐、挚爱的美丽

赞颂出智慧的心曲

健康美人族

康

健康美人族——序

002

准备做新世纪的美丽者
从二〇〇〇到二〇九九
是否足够你美美的快活游戏?
柔软康丽的身心
是加长型的美丽服务
好好保住健康细胞的原型
把美丽化为你的 DNA
再加上 EQ、IQ 自然增长
正是美丽 DNA 的重要营养
在美丽中坐禅
在美丽中入定
在美丽中快活地游玩
在美丽中青春永驻
莫非正成了新世纪美人族的命运
食、衣、住、行都是美美的自然



●
健康美人族
——序

连睡觉都不知不觉地让自己美美起来

不必再自恋

因为已经完成自恋百分百

随时随地的自然

已经成为美丽！

在新世纪成为美丽的符号

永远铭记着美丽

在你的心中

在我的心中

在他的心中……

健康

美人族

健康的女人
最美丽 ➡



健康的女人，最美丽。我们需要了解：青春美丽的人生是有限的，所以我们要珍惜生命，珍惜健康的身体正确地爱自己，掌握目前所拥有的身心条件，投入在这一个时空环境中，创造出亮丽的生命轨迹。

健康的女人 最美丽

你了解自己的身体每天都不断地在变化当中吗？所有生命个体都时时刻刻在变化无常之中，加上自

己所经历的各种生活经验，这些因素多多少少都会对身体健康有所影响，而造成一些改变，如化学的、腺体的或肌肉的改变。

事实上，我们对这些改变通常毫无知觉——也许我们能够察觉明显的变化，而忽略许多微细的改变。

事实上，发生在我们身上的任何变化，都有它的因由及意义。如果我们能够仔细观察并解读，对于掌握自己的身心



● 更能散发出你的女性魅力。
善于倾听解读身体的声音，不仅能使身心康健，有活力，

性命，将有更大的助益，也更有力量——使我们的身心不仅健康有活力，并且更散发出女性的魅力。

倾听身体的声音

我们的身体本来就有自动的警示讯号，自发性地产生自愈功能的能力。譬如我们会以睡眠、休息、放松等方式来使身心功能回复正常。

但在网络时代，五花八门的外在讯息与夜间生活，往往干扰了人类原有的本能与生理时钟，使我们的自愈本能无从发挥。

我们的身体是敏锐的，当我们的生活、思想、感觉、情绪或压力产生时，我们的身体往往会立即回应，并且说：

“这件事情这样做是对的，我十分欢喜。”或是“这件事情做错了，可能以后需要改进。”

当做对事情时，我们的身体，立即十分的舒适、愉悦，而且没有副作用。相反的，做错了，会感觉十分难受；或原本很快乐，却有强烈的副作用。

不过，可能许多事情的感受是比较复杂的。当然必须再凝神倾听，才能完全了知身体大师的深意。





● 松开，而不是加入另一个放松的压力。
放松是将身心所有的压力放掉，让身心如海棉一样自然

但是，我们要恢复身心的本能，向自己的身体学习，可以从比较明显的感受来作分辨。如果我们能时常随顺身体正面、积极觉受的指示，我们的身体当然会愈来愈健康。

例如，对于身体的疲累，就是一种十分清楚的指示。当身体疲累时，就是身体要求我们，应当休息的时候。但是如果不能接受这样的建议，长期而言，许多对健康不利的现象，就陆续出现了。

因此，善于体会身体讯息的人，必然能了知到更佳的健康条件。体会自己的身体讯息，并以之为师，我们的人生将充满更美丽的色彩。

试着每天观察自己视为理所当然的身体变化。早上，你带着睡意起床盥洗、运动、静坐或放松后，而逐渐清醒……

在一天当中，你清醒的程度可能有所变化：每天接近中午及下午时分总是昏昏沉沉；每当接近就寝时间，就发现自己愈来愈困，你的身体已经准备好要上床睡觉了。

✕ 如镜子般鉴照自己

在日常生活中，随时随地观察自己，像镜子一样清楚鉴照着我们的身躯，随时察觉身体的变化。

当偶然发现自己有某种需求时，先不要采取任何行动，将注意力转移到身体上，看看身体发生什么变化。



随时随地像镜子般鉴照着自己的身躯



● 放松的身心让健康美人更明媚动人。

你的呼吸是否变得急促？

身体某些地方的肌肉是否感到紧绷？

你的睡意是否增加？

倾听自己脑中的对话：“我一定要得到它！它、他、她……就是我要的东西！我现在就要得到它，否则它就消失了！”
仔细倾听，并感觉身体的变化。当你开始作这样的观察与觉照自己的心念时，你会发觉自己更能掌握身体的健康，更能拥有满足的精神生活。

如此，经过一段时间之后，你将了解自己的改变。如果再加上镜子般的方式观察，会发现自己的身躯竟然更加清灵柔软，心思更为敏锐、明利而觉照。

健康的契约

对于期待能成为一名二十四小时养生的你，建议你与自