

Keep Beauty And Slimming
By TCM & Yoga



百合伽人 编著

[不老瑜伽玉女的身材和容颜管理圣经]

中医养颜 瑜伽



中医养颜， 瑜伽纤体



Keep Beauty And
Slimming By TCM & Yoga

◎ 百合伽人 编著



图书在版编目(CIP)数据

中医养颜, 瑜伽纤体 / 百合伽人编著. — 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5537-2744-8

I. ①中… II. ①百… III. ①美容—中医学②瑜伽—
减肥 IV. ①R275 ②R247. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第321358号

中医养颜, 瑜伽纤体

编 著 百合伽人
责任编辑 张远文 樊 明
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 635mm × 965mm 1/12
印 张 16.5
字 数 160 000
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2744-8
定 价 39.80元(附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



拿什么留住青春和美丽？

接触瑜伽之前，我和许多爱美的女孩子一样，喜欢买漂亮衣服、名牌包包，用它们来证明，我是年轻美丽有品位的。我的电脑里，存了上千张我自己的照片。在这些照片里，我摆出各种 POSE，做出各种妩媚的表情，它们放在一起比明星的写真集都要丰富。

可忽然有一天，我觉得照片上的自己并不是真正的自己。

这是一种很奇怪的感觉，因为我发现，有些照片有点做作，有些照片即便很美，但还是有些粉饰。

因为拍照的时候，为了让照片看起来更美些，摄影师会将我身体那些不完美的地方后期处理掉，使我看起来似乎真的更美。可细看之下，还是能看出些端倪，比如腿很粗、小腹有些赘肉、胳膊太粗、脸上是厚厚的粉底（因为要遮盖那些浅浅的小皱纹和斑点、痘痘……），这些小缺陷出现在不同的照片里。

从意识到这个问题开始，我将自己所有的照片都封存起来，再也不看。并且从那时候起，我下定决心，将来增长的，只能是我的年龄！我的容貌、身材绝对不能因为时间而改变，我一定要将眼前的这些不完美统统都去掉。

从此，我将业余时间省下来，只做一件事，那就是为身体找一个最合适的家。

而这一坚持，就是十年。

十年的时间过去了，我的模样几乎没怎么变。长久未见的好朋友们见到我，总会说，嘿，你怎么比以前更漂亮了？还有人说，百合，你似乎是在逆生长啊，这么多年过去，没见你变老，反而看起来比以前更年轻了。

听到朋友们有些忌妒而又发自内心的赞美，我真该感谢瑜伽和中医，我又有自信去拍自己喜欢的照片，再也不用靠那些衣服、化妆品来帮忙了。

再也没有什么比美好的身体所带来的自信更美的了！

那些任劳任怨的姐妹们，承担着家庭和事业的双重责任，却很难找到适合自己的健康保养方式，她们花很多钱买一些完全不适合她们的衣服，花很多钱在并不适合自己的护肤品上。

我想为她们做点什么，但我不会苦口婆心地去说教，我更愿意用我自己的亲身体会去带动她们。

在我的言传身教影响下，越来越多的姑娘们加入到我的课堂中。她们在工作之余跟着我一起练习，学着让自己温和地与身体和内心对话，认真地练习瑜伽的每一个体位法，她们一点一滴地在改变。我们还一起学习中医的养生方式，我们一起艾灸、刮痧，做纯天然的汉方面膜。

现在的她们，肌肤紧致白嫩，身材凹凸有致，这种美感，是任何化妆品和仪器塑造不出来的。

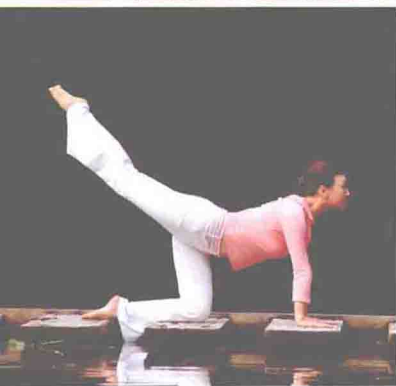
现在，我把我的这些经历写成书告诉你，是期望能给你正在寻求改变的你一点点的启示。因为再没有什么方式能比瑜伽与中医结合更适合让我们温和地与身体和内心对话，你甚至能够在身体的少许痛楚中，安详地入睡。

健康的身体、美丽的容颜才是我们心灵温暖的家。

百合伽人

2014 年春天，北京





Chapter 01 瑜伽邂逅中医，让女人变得更完美

Yoga & TCM Making a Perfect Lady

一、瑜伽与中医，两大东方文明的智慧碰撞……014

☉ 阴阳平衡……014 / ☉ 舒经活络……014

☉ 滋养脏腑……015 / ☉ 营卫气血……015

二、瑜伽焕发身体自愈力，神奇的健康纤体魔法……016

☉ 瑜伽之美：身体和心灵的雕刻大师……016

☉ 瑜伽之源：寻找瑜伽的前世今生……019

☉ 瑜伽之光：照亮日渐暗淡的精神世界……021

☉ 瑜伽流派：异彩纷呈的瑜伽文化……023

☉ 瑜伽之魅：优雅体态的塑造者……026

☉ 瑜伽之悦：健康养颜的瑜伽悦性食物……028

☉ 瑜伽之器：练习前的必备“神器”……031

☉ 瑜伽之忌：练习前后的安全注意事项……035

三、中医养内，还原女人最美容颜……037

☉ 食疗：舌尖上的养颜心经……037

☉ 按摩：指尖运动换来大健康……038

☉ 艾灸：淡淡艾草香的神奇疗法……041

☉ 刮痧：排出毒素更养颜……045

☉ 面膜、茶饮，给肌肤“正能量”……046

Chapter 02 从这里开始瑜伽：不可忽视的基础练习

Basic Practice of Yoga

一、瑜伽坐姿，吐气如兰气质更高雅……050

☉ 简易坐……050 / ☉ 至善坐……051 / ☉ 半莲花坐……051 / ☉ 全莲花坐……052

二、瑜伽手印，静心安神显柔美……053

☉ 泰手印……053 / ☉ 结定手印……053 / ☉ 智慧手印……054 / ☉ 能量手印……054

三、呼吸与调息，清理肠道调身心……055

- 胸式呼吸……055 / ● 腹式呼吸……056 / ● 完全式呼吸……056
- 火焰调息……057 / ● 圣光调息……057 / ● 清理经络调息……058

四、热身拜日式，感受阳光般的温暖……059

- 拜日式……059

五、放松术，缓解情绪焕发身体活力……062

- 动物放松术……063 / ● 婴儿放松术……063

Chapter 03 聚“娇”上半身，打造第一眼美人印象

Yoga Practice to Beautiful the Upper Body

一、瑜伽帮你瘦脸+玉颈+香肩+纤臂+美背，一个都不能少……066

- 倒V字式……068 / ● 金字塔式……069 / ● 顶礼式……070
- 扣兔式……072 / ● 瑜伽眼睛保健操……074 / ● 樱桃游式……076
- 去除面部皱纹的瑜伽……077 / ● 鼓腮美容法……080
- 狮子式……081 / ● 肩部环绕式……082 / ● 滑颈式……083
- 肩倒立式……084 / ● 英雄式……086 / ● 单手蛇式……088
- 双手蛇式……089 / ● 吹笛式……090 / ● 燕子飞式……091
- 单手弓式……092 / ● 弓式……093 / ● 双腿背部扭曲式……094

二、中医还你白皙容颜，谁说美白遥不可及……096

- 按摩刮痧，小黑妹变“白俏美”……096
- 中药做材料，神奇配方白皙更红润……099

三、除皱，神奇时光魔法师……100

- 面部按摩加刮痧，让皮肤“逆生长”……100
- 除皱嫩肤内服方，药香里的除皱古方……102

四、祛痘，缔造光洁细腻瓷娃娃……103

- 消痘内服方，清热解毒祛痘不留痕……104 / ● 解毒消痘晚霜，给肌肤第二层保护……104





五、去斑，还你冰清玉洁少女肌肤……105

- ☉ 祛斑内服方，滋阴补肾巧祛斑……105
- ☉ 纯天然晚霜，斑点瞬间消失不见……105

六、抗松弛，快速拯救老化肌肤……106

- ☉ 穴位按摩，皮肤尽显丝滑……107
- ☉ 补肾内服方，防止皮肤过早衰老……107
- ☉ 补血益精面膜，改善面部黑斑……107

七、消除水肿——艾灸按摩显神奇……108

- ☉ 按摩艾灸，远离水肿烦恼……108
- ☉ 冬瓜薏米排骨汤，去湿养颜功效大……110

八、粉嫩光滑，“苹果肌”惹人疼……111

- ☉ 按摩和艾灸，省钱又美容的天然保养法……112

九、盈盈秋水，眼睛变得“会说话”……113

- ☉ 枸杞菊花粥，美丽又明目……113
- ☉ 眼周穴位按摩，赶走眼角鱼尾纹……114
- ☉ 土豆眼膜去黑眼圈……115

十、粉红花瓣唇，让人忍不住想亲一下……116

- ☉ 蜂蜜唇膜，给娇艳红唇最温柔的呵护……116

十一、拥有亮丽的秀发，成为男人的梦中情人……117

- ☉ 黑芝麻大米粥，乌黑亮发更美颜……117
- ☉ 艾灸按摩，头发乌黑亮泽……118

十二、天鹅美颈，不让颈纹暴露你的年龄……119

- ☉ 野生葛根粉，让你的颈部减龄10岁……119
- ☉ 按摩艾灸，颈部肌肤的天然保养法……120

十三、光洁美背的美丽处方……121

- ☉ 按揉身柱穴，露出迷人蝴蝶骨……122

☉ 刮督脉，疏通经络去脂肪……122 / ☉ 艾灸大椎穴，灸出优雅美背……123

十四、玉臂、纤手这样炼成……124

☉ 按摩艾灸，赘肉统统都赶走……124

☉ 酸奶美手膜，做自己的美手皇后……125

Chapter 04 东方式性感，源自“珠圆玉润”

Yoga Practice for Oriental Sexy Breasts and Buttocks

一、瑜伽，让东方女子也可以前“凸”后“翘”……128

☉ 仰天跪式……129 / ☉ 蛇击式……130

☉ 眼镜蛇树式……131 / ☉ 跳水式……132

☉ 虎式……133 / ☉ 莲心幻椅式……134

☉ 简易桥式……136 / ☉ 猫式……138

二、丰胸，锁住男人的双眼……139

☉ 食疗，最惬意的丰胸方法……140

☉ 穴位按摩，消除副乳胸娇挺……141

☉ 艾灸乳根穴，胸部保养的源头……141

Chapter 05 杨柳细腰，秒杀男人的双眼

Yoga Practice for the Slender Waist

一、瑜伽瘦腰腹，减肚腩……144

☉ 三角伸展式……146 / ☉ 站立扭脊式……148

☉ 圣莲回转式……149 / ☉ 骆驼式……150 / ☉ 半脊柱扭动式……151

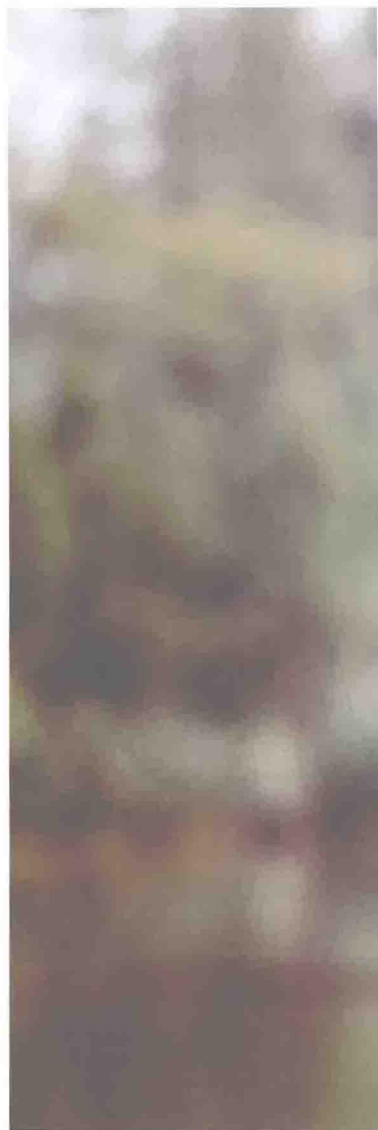
☉ 月门式……152 / ☉ 鸽子式……154 / ☉ 放气式……156

☉ 半舰式……157 / ☉ 贝壳式……158 / ☉ 搓揉式……160

☉ 婴儿环抱式……161 / ☉ 伸展坐式……162 / ☉ 蝴蝶变形式……163

☉ 全蝴蝶式……164 / ☉ 犁式……165 / ☉ 单腿犁式……166

☉ 卧龟式……167 / ☉ 卧角式……168 / ☉ 扭扭式……170





二、中医处方，帮你纤腰美腹……171

- 按摩气海穴，促进消化瘦小腹……172
- 中医熏蒸，减肥消脂更健康……172
- 艾灸腰阳关，瘦腰腹 so easy……173
- 自制体膜，去除妊娠纹的特效魔法……174
- 腹部按摩刮痧，迅速变回“小蛮腰”……175

Chapter 06 极品女人，专宠美腿纤足

Yoga Practice to Shape the Best Legs and Feet

一、瑜伽帮你雕塑完美下半身线条……178

- 简易猫式……179 / ● 蝗虫式……180
- 吊桥式……181 / ● 单步莲花式……182
- 双腿猫牛式……183 / ● 双莲花鱼式……184
- 铲斗式……185 / ● 新月式……186
- 战士式……188 / ● 单腿平衡式……189
- 单腿手抱膝式……190 / ● 简易风吹裙式……191
- 舞者式……192

二、瘦腿的中医美丽处方……193

- 按摩加刮痧，告别水肿“馒头腿”……194
- 经络刷，瘦美人的必修课……195
- 艾灸承山穴，轻松消除腿部水肿……196

三、如莲秀足，打造隐密的东方式性感……197

- 足部醋浴，脚部皮肤也能白皙有弹性……197
- 按摩涌泉，小脚趾滑如玉……197
- 艾灸解溪，高跟鞋踩高跟鞋的克星……198



Keep Beauty And Slimming
By TCM & Yoga



百合伽人 编著

[不老瑜伽玉女的身材和容颜管理圣经]

中医养颜 瑜伽



一个原本平凡的女子，因为拥抱了瑜伽，爱上了中医，重视了营养，她拿到了终身管理好自己容貌和身材的“金钥匙”。今年30多岁的百合伽人，已是6岁小男孩的妈妈，她是怎样做到让

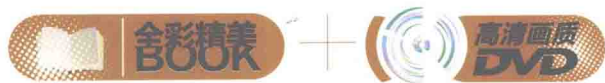
自己保持“逆生长”，让身材和容颜都停留在20几岁的呢？她的方法其实简单、易行，就在我们点点滴滴的日常生活当中。你只要用心，同样也可以做到。



- 瑜伽与中医，两大东方文明的智慧碰撞
- 瑜伽坐姿，吐气如兰气质更高雅
- 呼吸与调息，清理肠道调身心
- 聚“娇”上半身，打造第一眼美人印象
- 中医养内，还原女人最美容颜
- 按摩，指尖运动换来大健康
- 刮痧，排出毒素更娇颜
- 除皱嫩肤内服方，药香里的除皱古方
- 消痘内服方，清热解毒祛痘不留痕
- 去斑，还你冰清玉洁少女肌肤
- 补血益精面膜，改善面部黑斑
- 眼周穴位按摩，赶走眼角鱼尾纹
- 瑜伽，让东方女子也可以前“凸”后“翘”

.....

- 瑜伽焕发身体自愈力，神奇的健康纤体魔法
- 瑜伽手印，静心安神显柔美
- 放松术，缓解情绪焕发身体活力
- 瘦脸+玉颈+香肩+纤臂+美背，一个都不能少
- 食疗，舌尖上的养颜心经
- 艾灸，淡淡艾草香里的神奇疗法
- 面膜、茶饮：给肌肤“正能量”
- 祛痘，缔造光洁细腻瓷娃娃
- 解毒消痘晚霜，给肌肤第二层保护
- 祛斑内服方，滋阴补肾巧祛斑
- 冬瓜薏米排骨汤，去湿养颜功效大
- 拥有亮丽的秀发，成为男人的梦中情人



在红树林国家级自然保护区，百合伽人在清新的大自然中
为你亲身示范纤体瑜伽。

专业示范、详细讲解，中文简体字幕。

上架推荐：瑜伽 纤体 美颜

ISBN 978-7-5537-2744-8



9 787553 727448 >

定价：39.80元（附赠DVD光盘1张）

中医养颜， 瑜伽纤体



Keep Beauty And
Slimming By TCM & Yoga

◎ 百合伽人 编著



图书在版编目(CIP)数据

中医养颜, 瑜伽纤体 / 百合伽人编著. —南京 :
江苏科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5537-2744-8

I. ①中… II. ①百… III. ①美容—中医学②瑜伽—
减肥 IV. ①R275 ②R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第321358号

中医养颜, 瑜伽纤体

编 著 百合伽人
责 任 编 辑 张远文 樊 明
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 635mm × 965mm 1/12
印 张 16.5
字 数 160 000
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2744-8
定 价 39.80元(附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



拿什么留住青春和美丽？

接触瑜伽之前，我和许多爱美的女孩子一样，喜欢买漂亮衣服、名牌包包，用它们来证明，我是年轻美丽有品位的。我的电脑里，存了上千张我自己的照片。在这些照片里，我摆出各种 POSE，做出各种妩媚的表情，它们放在一起比明星的写真集都要丰富。

可忽然有一天，我觉得照片上的自己并不是真正的自己。

这是一种很奇怪的感觉，因为我发现，有些照片有点做作，有些照片即便很美，但还是有些粉饰。

因为拍照的时候，为了让照片看起来更美些，摄影师会将我身体那些不完美的地方后期处理掉，使我看起来似乎真的更美。可细看之下，还是能看出些端倪，比如腿很粗、小腹有些赘肉、胳膊太粗、脸上是厚厚的粉底（因为要遮盖那些浅浅的小皱纹和斑点、痘痘……），这些小缺陷出现在不同的照片里。

从意识到这个问题开始，我将自己所有的照片都封存起来，再也不看。并且从那时候起，我下定决心，将来增长的，只能是我的年龄！我的容貌、身材绝对不能因为时间而改变，我一定要将眼前的这些不完美统统都去掉。

从此，我将业余时间省下来，只做一件事，那就是为身体找一个最合适的家。

而这一坚持，就是十年。

十年的时间过去了，我的模样几乎没怎么变。长久未见的好朋友们见到我，总会说，嘿，你怎么比以前更漂亮了？还有人说，百合，你似乎是在逆生长啊，这么多年过去，没见你变老，反而看起来比以前更年轻了。

听到朋友们有些忌妒而又发自内心的赞美，我真该感谢瑜伽和中医，我又有自信去拍自己喜欢的照片，再也不用靠那些衣服、化妆品来帮忙了。

再也没有什么比美好的身体所带来的自信更美的了！

那些任劳任怨的姐妹们，承担着家庭和事业的双重责任，却很难找到适合自己的健康保养方式，她们花很多钱买一些完全不适合她们的衣服，花很多钱在并不适合自己的护肤品上。

我想为她们做点什么，但我不会苦口婆心地去说教，我更愿意用我自己的亲身体会去带动她们。

在我的言传身教影响下，越来越多的姑娘们加入到我的课堂中。她们在工作之余跟着我一起练习，学着让自己温和地与身体和内心对话，认真地练习瑜伽的每一个体位法，她们一点一滴地在改变。我们还一起学习中医的养生方式，我们一起艾灸、刮痧，做纯天然的汉方面膜。

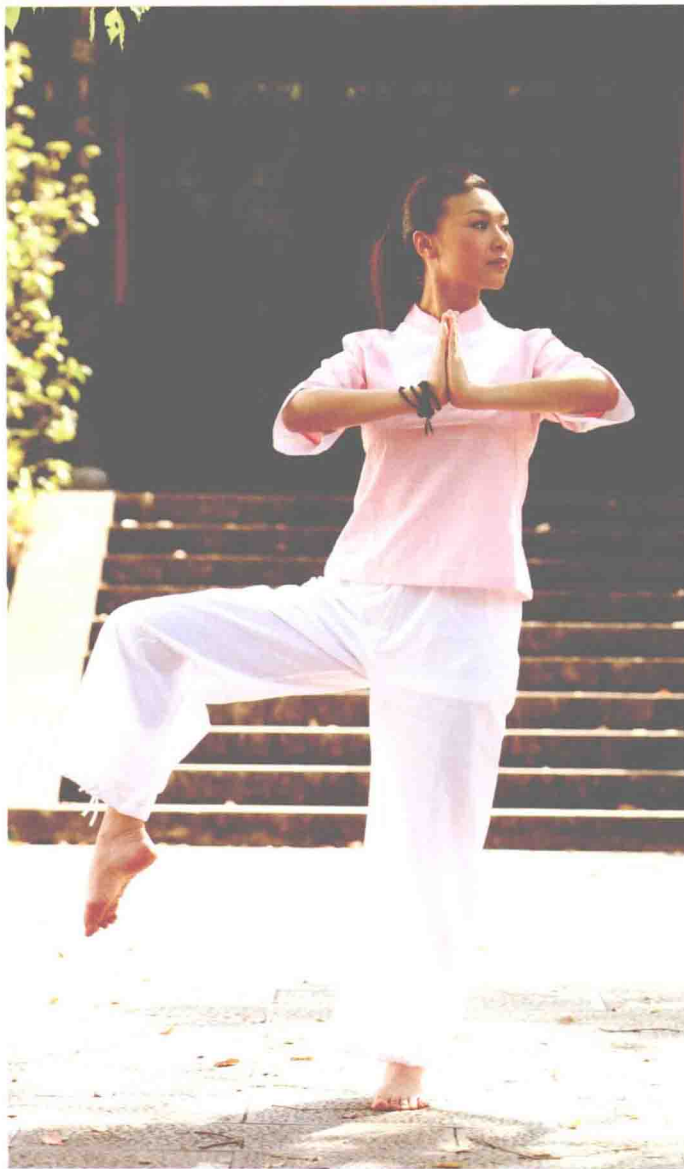
现在的她们，肌肤紧致白嫩，身材凹凸有致，这种美感，是任何化妆品和仪器塑造不出来的。

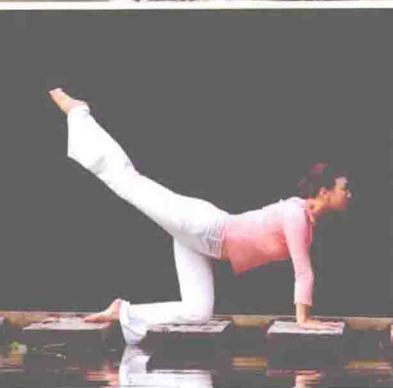
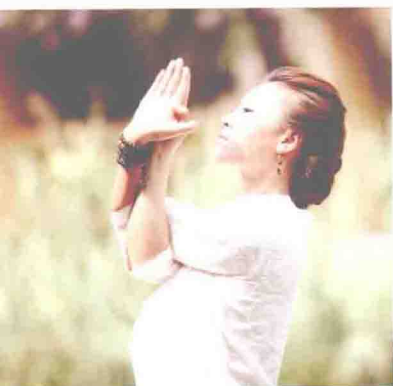
现在，我把我的这些经历写成书告诉你，是期望能给正在寻求改变的你一点点的启示。因为再没有什么方式能比瑜伽与中医结合更适合让我们温和地与身体和内心对话，你甚至能够在身体的少许痛楚中，安详地入睡。

健康的身体、美丽的容颜才是我们心灵温暖的家。

百合伽人

2014 年春天，北京





Chapter 01 瑜伽邂逅中医，让女人变得更完美

Yoga & TCM Making a Perfect Lady

一、瑜伽与中医，两大东方文明的智慧碰撞……014

☉ 阴阳平衡……014 / ☉ 舒经活络……014

☉ 滋养脏腑……015 / ☉ 营卫气血……015

二、瑜伽焕发身体自愈力，神奇的健康纤体魔法……016

☉ 瑜伽之美：身体和心灵的雕刻大师……016

☉ 瑜伽之源：寻找瑜伽的前世今生……019

☉ 瑜伽之光：照亮日渐暗淡的精神世界……021

☉ 瑜伽流派：异彩纷呈的瑜伽文化……023

☉ 瑜伽之魅：优雅体态的塑造者……026

☉ 瑜伽之悦：健康养颜的瑜伽悦性食物……028

☉ 瑜伽之器：练习前的必备“神器”……031

☉ 瑜伽之忌：练习前后的安全注意事项……035

三、中医养内，还原女人最美容颜……037

☉ 食疗，舌尖上的养颜心经……037

☉ 按摩，指尖运动换来大健康……038

☉ 艾灸，淡淡艾草香的神奇疗法……041

☉ 刮痧，排出毒素更养颜……045

☉ 面膜、茶饮，给肌肤“正能量”……046

Chapter 02 从这里开始瑜伽：不可忽视的基础练习

Basic Practice of Yoga

一、瑜伽坐姿，吐气如兰气质更高雅……050

☉ 简易坐……050 / ☉ 至善坐……051 / ☉ 半莲花坐……051 / ☉ 全莲花坐……052

二、瑜伽手印，静心安神显柔美……053

☉ 秦手印……053 / ☉ 结定手印……053 / ☉ 智慧手印……054 / ☉ 能量手印……054