

畅游瑜伽
YOGA

● 调和、平衡全身系统，走上健康之路
● 提升免疫力、激发自愈力、居家保健首选
● 常见病自我预防，不用药的健康良方

瑜伽

理疗自学百科

激发人体自愈能力：使身心健康平稳：享受生命的愉悦

张梅
编著



倾情奉献，中国人的瑜伽！
超值赠送
高品质
DVD光盘

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽理疗自学百科 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(畅游瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6175-7

I.①瑜… II.①张… III.①瑜伽术—基本知识 IV.①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221005号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 宋蕊

责任印制: 刘 强 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 720×880 1/16 印张: 11

字数: 108千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

畅游瑜伽系列

丛书总策划：普华大律整合行销 夏 彬

本册主编：张 梅

文 字：宋 莹、林海润、徐珊珊、李长林、周建华、陈 欣、杨 乐、张 君

动作示范：张 梅、胡蕊麒、温小芳、唐 梦、汤 莹、姚 彤、谭晓茗、邓煦悦

摄 影：孟繁吴

化妆造型：杨 琨

影视策划：杨远涛

摄 像：孟宪辉

剪 辑：王菲菲

本书非自有版权图片由微图网®授权使用网

每个瑜伽体位完成后，都要将这个姿势保持一定的时间。本书特意不写明这个动作要保持多少秒钟，甚至也不注明每个体位要重复做几遍。因为每个人的身体状况不同，所需要坚持的时间各不相同，每个体位需要重复的次数也是因人而异的。你做到自己觉得可以的程度就ok！不必刻意数呼吸，不需要跟着口令做，当瑜伽导师不在身边的时候，你的身体就是最好的导师！同时，我们由衷地希望你在练习瑜伽的时候，将更多的注意力用来关注身体的一动一静，关注你自己的一呼一吸。瑜伽远远不止是肢体动作，对它用心，它会报答你更多！

瑜伽理疗自学百科

张梅 编著



中国纺织出版社



目录

C O N T E N T S

Part1 从头到脚的健康警讯

- | | |
|---------|---------|
| 头发 / 6 | 肩膀 / 32 |
| 脸色 / 11 | 手指 / 33 |
| 眼部 / 14 | 指甲 / 34 |
| 鼻子 / 23 | 胸部 / 37 |
| 嘴部 / 26 | 腿脚 / 40 |



Part2 激发你身体的自愈力

- 认识自愈力 / 43
- 运动是最好的药 / 44

Part3 瑜伽——值得自学的理疗灵药

- 理疗的种类 / 47
- 理疗的作用及应用 / 47
- 瑜伽——恰到好处的理疗方式 / 48

Part4 瑜伽日常理疗方案

头痛 / 51

(一) 后头痛

滚动式 / 51

敬礼式 / 53

太阳呼吸法 / 54

(二) 额头痛

颈部练习 / 55

双角式 / 56

简易骑马式 / 57

卧英雄式 / 58

(三) 两侧头痛

风吹树式 / 60

三角伸展式 / 62

简易半月式 / 64

静心呼吸 / 66

蝴蝶式 / 67

(四) 两侧且咽喉干痛

体侧展臂式 / 68

跪坐展臂式 / 69

头痛防治小贴士 / 71

头痛防治饮食建议 / 74

白发脱发 / 75

束角式 / 76

蛙式 / 76

半蝗虫式 / 78

骆驼式 / 80

皱纹 / 81

叩首式 / 82

狮子式 / 84

面疱 / 85

面疱防治小贴士 / 85

呼吸法 / 86

腹部按摩功 / 87

下犬式 / 88

便秘 / 90

月亮式 / 90

蹬自行车式 / 92

鸭行式 / 93

便秘防治饮食建议 / 94

腹部胀痛 / 96

舌抵后腭契合法 / 96

上抬腿式 / 97

防治慢性肠炎饮食建议 / 99

痛经 / 100

猫伸展式 / 100

虎式 / 102

摆髋式 / 104

放气式 / 106

改善痛经小贴士 / 107

缓解痛经饮食建议 / 108

腰酸 / 109

蛇伸展式 / 110

简易鳄鱼式 / 111

蝗虫式 / 112

单腿交换伸展式 / 114

缓解腰酸饮食建议 / 115

手脚冰凉 / 116

手臂伸展 / 117

趾尖式 / 118

乌王式 / 120

缓解手脚冰凉饮食建议 / 123



失眠 / 124

月亮式呼吸 / 124

喉呼吸 / 125

防治失眠饮食建议 / 126

抑郁 / 128

三角扭转式 / 129

蜥蜴式 / 131

给抑郁者的饮食建议 / 133

慢性疲劳综合征 / 135

拜日式 / 135

仰卧扭臀式 / 141

鱼戏式放松 / 142

防治慢性疲劳小贴士 / 143

慢性疲劳的饮食调理 / 144

Part5 关注生活习惯，善待你的身体

饮食对身体产生巨大的影响 / 146

你的饮食够洁净吗 / 146

悦性食物、变性食物和惰性食物 / 147

阴性食物和阳性食物 / 149

健康饮食的构成 / 151

怎样调整我们的饮食习惯 / 152

学习瑜伽，步入健康生活 / 154

培养良好的作息时间 / 157

如何让瑜伽练习能够坚持下去 / 159

健康盲点大揭示 / 164

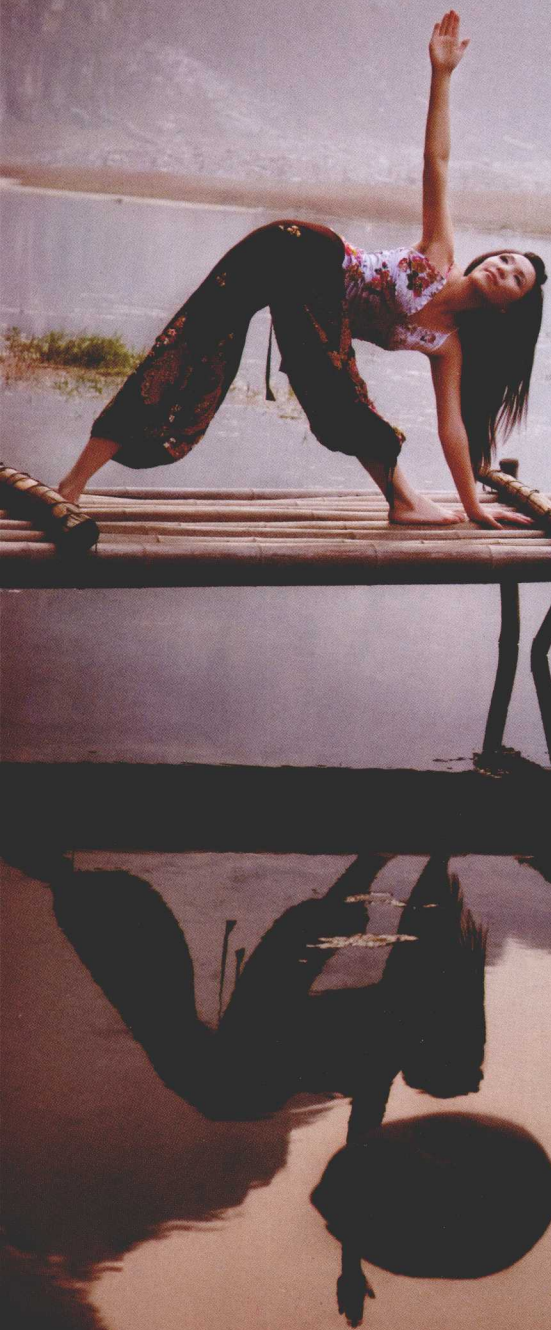




Part 1

从头到脚的健康警讯

俗话说，病来如山倒。其实，很多疾病在突发前都会给你一些信号，而我们却常常没有对这些信号引起足够的重视。为了防微杜渐，让我们现在就来盘点不同部位身体的信号，看看它们每时每刻都在“诉说”些什么。



头发

头发是人健康的标志和外在工作表现。人的身体状况好，头发就会乌黑繁茂，润泽光亮。这个道理有点像植物，土地肥沃，枝叶才能茂盛。头发好，身体就好，所以练习瑜伽对于内环境的调节还能从头发的细微变化显现出来。头发早白、枯黄、大量脱落，说明身体内部出现问题了，必须引起高度重视，及时采取措施。瑜伽的冥想可以助你从心情上放松精神，加上配合的动作，可以避免体内疾患蔓延。头发疾患是许多其他疾病的重要症状，如人的心、肝、脾、肺、胃、肾的疾病，内分泌疾病，神经系统病，心理疾病，血液和循环系统疾病，头部皮肤疾病等，这些疾病都会不同程度地反映在头发上。头发是身体状况的晴雨表。如果你的头发呈现出“亚健康”，那么头发正在警示你，身体也是亚健康，必须采取相应的行动。如果你的头发经常出现以下几种问题，我们就要小心警惕了。

头发稀疏

头发稀疏可能是甲状腺分泌过多或过少的迹象。甲状腺所分泌的激素调节体内的代谢活动，其中包括头发的生长。如果甲状腺的状况引起了蛋白质代谢紊乱的话，就会导致脱发和头发稀疏。饮食结构不良或由于暴饮暴食引发的营养不良也可能导致头发稀疏。

脱发

脱发可能是由于身体存在缺铁现象所导致的。身体由于自然的循环更替，我们每天都会掉40~100根头发。但是，如果你发现脱发速度在加快的话，就要查一查是不是体内轻微缺铁了。

头发松软或干燥

头发缺少水分就会出现松软或干燥现象。健康的头发是相互分开伸展的，但如果饮食不当，每个头发毛囊在分子结构上就不能更好地保持水分，所以就会出现头发松软或干燥的现象。此时可多吃些有益健康的脂类，如青花鱼和鳟鱼，它们所含的脂肪酸有助于头发的保湿。



头发缺乏光泽

头发失去光泽，通常是由于缺乏使油脂有效发挥作用的关键性物质——B族维生素。可试着补充一些维生素B。含维生素B较多的食物有动物肝脏、豆类和糙米等。

头发太油

头发太油可能是喝奶过量所引起的。一些毛发研究人员认为，过油的头发是由于喝多了牛奶、酸奶等奶类饮料所致。解决方法很简便，停喝奶类饮料后1周内就可见效。

头发不生长

头发不生长的原因可能是体内存在对某种食物过敏。食物过敏可能缩短头发的生长周期，使得头发提前就停止生长了。最常见的过敏是对奶制品的过敏，为此，有此种现象的人有必要进行过敏测试。除此之外，如果不经常洗头发，油脂产生的结垢也会影响头发的生长。

头皮屑过多

头皮屑过多的人可能是由于真菌过敏引起的。人的头皮和皮肤上都有少量的真菌存在，但头屑多的人头皮上的真菌数量大大超过正常值，过量的真菌刺激头皮产生了过多的头皮屑。要减少头皮屑，可使用一些含药物的洗发水。

头发末端分叉

头发末端分叉主要是由于人体内缺少矿物元素或维生素引起的。有此种现象的人应注意一下所吃的食物，比如多吃富含蛋白质的食物等。



脸色

身体健康的人，脸色红润，表示血气充盈；而身体不适的人脸色苍白，表示血气虚衰。

一般来讲，健康人的脸色通常是微黄，显红润而有光泽；不健康的人常常表现出多种异常的脸色，如苍白、潮红、青紫、黑色等。如果你的面色不正常，那么食疗还是运动你总要选择一样，瑜伽为你带来的则是全面的伸展动作和饮食调节，为了“面子”，要下功夫哟！而不同的“面子”问题，要寻找与其相适应的解决之道，在练习瑜伽时，要有针对性地请教老师，或查阅相关书籍。

脸色苍白

脸色苍白一般是由于脸部毛细血管内血液不足而引起的，中医认为这大多是属虚病或寒症，是体质差的表现。此外，如大出血、休克引起毛细血管强烈收缩，甲状腺机能减退、慢性肾炎、铅中毒等，也会引起脸色苍白的现象。

脸色潮红

潮红脸色有生理与病理性两种。前者出现与饮酒、日晒、剧烈运动或情绪活动（如愤怒、害羞等）有关；后者主要是发生在感染引起的高热性疾病，如伤寒、疟疾、肺结核、肺炎等。如果服用阿托品等扩张血管的药物，以及大量服用激素后，也会引起脸部暂时潮红的现象。

脸色青紫

脸色青紫大多是由于缺氧而引起的，剧烈的疼痛常常使脸色苍白而带青紫，心力衰竭、先天性心脏病等，也都会使脸色变为青紫。

脸色发黄

脸色发黄大多是由于细胞损害，或胆道阻塞使血液中胆红素浓度超过正常范围，渗入组织与粘膜而造成的，医学上称之为“黄疸”。这种脸色的人主要见于急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌、胰头癌等患者。

脸色变黑

中医认为脸色发黑是肾亏损的表现，故常用补肾药物予以治疗。此外，肝硬变、肾上腺素功能减退症、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝癌等患者，也会出现脸色变黑。

当发现有脸色不正常时，就应该找出原因，加以改善，这样才可以拥有好脸色。





眼部

众所周知，眼睛是心灵的窗户，也是透视身体健康的窗口。眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必影响于眼。相反，眼睛有病也反映了内脏器官的病变。因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。下次在照镜子的时候别忘记仔细观察一下自己的眼睛，根据眼部表现出来的特征，看是否存在异常，是否需要去医院做一个全面正规的身体检查。

黑眼圈

一早起来，发现眼圈黯沉发黑？小心！这可能是血液中沉积了太多废物的缘故。下眼睑皮肤比较薄，最容易反映血液颜色。想想最近是否压力过大或过度疲劳。支配泌尿和生殖器官的肾脏功能失调，也会让眼周黯沉。医学专家说少熬夜、多吃全麦食品是消除黑眼圈的最好办法。

红血丝

血丝满布的“火眼金睛”就是血液循环不畅的警讯。别忙着滴眼药水，活动一下头、颈、肩部，再好好睡一觉，让眼睛充分休息，这样就能减少眼睛充血。如果工作很忙，没时间休息，不妨在后颈、肩部涂一些含有维生素C的乳液，帮助血液循环，很快就能缓解“红眼”现象。