

大生活

yoga

塑造完美身材  
修炼娇媚容颜  
打造强健身心  
应对岁月问题

# 瑜伽 美容塑身减压 图典



《大生活》编委会 编

- 凝结千年东方美颜术的智慧，再次掀起美容纤体思潮，全方位打造魅力女人。
- 超简单的瑜伽瘦身法，不动也能燃烧脂肪。
- 10分钟随时随地健身，让肌体保健立竿见影。



上海科学普及出版社



大生活

# 美容塑身减压 瑜伽图典

《大生活》编委会编

上海科学普及出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

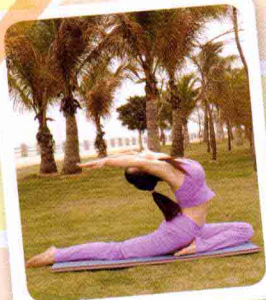
美容塑身减压瑜伽图典 / 《大生活》编委会编. —上海 :  
上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2 重印)

(大生活)

ISBN 978-7-5427-4481-4

I. 美… II. 大… III. 瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201684 号




大生活系列

# 美容塑身减压 瑜伽图典



出版：上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

发行：上海科学普及出版社

开本：16 开 (787×1092)

印张：22 印张

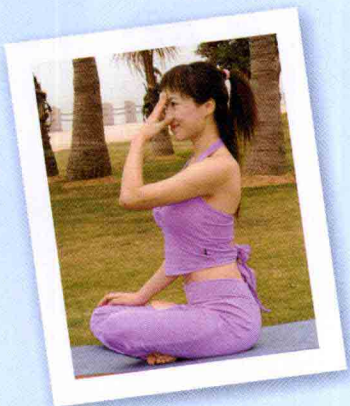
字数：300 千字

标准书号：ISBN 978-7-5427-4481-4

版次：2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定价：39.80 元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 时尚 简单 特效 瑜伽

**瑜**伽集修神、修身、修德于一身，是最有效、最安全的运动形式。瑜伽练习在举手投足之间，配合规律的呼吸、集中的意识，调和体内的器官，来柔软筋骨、活络关节，并可增加平衡及耐力，平静心灵，使身心达到充分的调适。

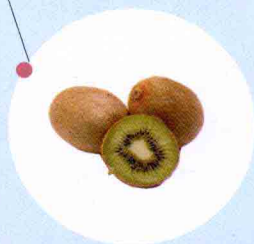
### 针对女性关注的问题，安排实用的内容

本书针对大多数女性练习者所关心的塑身、养颜、养心、健身四大方面的问题，分门别类制订了不同的方案，并对不同水平的练习者做了动作难易的调节，让您更安全地练习，轻松达到自己想要的功效。



### 分步指导，简单易学

许多人想练习瑜伽，却又碍于难度大或茫然不知从何入手而却步。针对这些状况，我们从最基础的瑜伽功法开始，一步一步讲述练习要点，包括热身、功法、放松等。各种功法都配有分步动作图以及详尽的文字表述，使初学者能一目了然，就像有教练贴身指导一样。



### 瑜伽饮食指导，建立健康营养观

练习瑜伽各种功法的同时，我们不能缺少饮食这一重要环节。瑜伽营养观的基本原则是要吃得品质高，分量少。瑜伽大师把食物分成“悦性食物”、“变性食物”、“惰性食物”，每类食物对人体有不同的影响。让我们跟随瑜伽大师的饮食指导，进一步体会瑜伽的神奇功效吧。

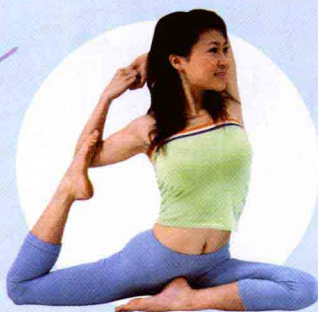


初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。不过不要紧，只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习动作时注意慢而稳，用身体去感受每个动作。只要坚持，一定可以给您带来惊喜。



# \* Contents \*

## 目录



### PART 1

### 神奇的瑜伽世界

#### ● 第一节 走进瑜伽 10~13

瑜伽的种类 \ 12

瑜伽为什么和其他运动不一样 \ 12

瑜伽的三脉七轮 \ 12

什么人适合练瑜伽 \ 13

#### ● 第二节 解密瑜伽的神奇功效 14~17

瑜伽的主要功效 \ 14

瑜伽姿势对腺体的影响 \ 14

各腺体的功能 \ 15

#### ● 第三节 瑜伽美人必修课 18~23

你适合练习瑜伽吗 \ 18

瑜伽练习, 你准备好了吗 \ 18

#### ● 第四节 简单易学的瑜伽基本姿势 24~35

站姿练习 \ 24

坐姿练习 \ 26

卧姿练习 \ 29

颠倒姿练习 \ 30



#### ● 第五节 瑜伽呼吸法 36~39

#### ● 第六节 至关重要的热身练习 40~52

颈部练习 \ 40

肩部练习 \ 42

肘部练习 \ 43

手腕练习 \ 45

膝部练习 \ 46

脚踝练习 \ 47

祈阳式 \ 48

#### ● 第七节 瑜伽的基本套路 53~65

提腿式 \ 53

仰卧伸腿式 \ 54

月亮式 \ 56

猫式 \ 57

三肢式 \ 58

童子拧转拜式 \ 59

美人拧转式 \ 60

望月拧转式 \ 61

梨式 \ 62

腰腹拧转式 \ 64

前展桥式 \ 65

#### ● 第八节 瑜伽基本套路的连接 66~76

连续一式 \ 66

连续二式 \ 73



## PART 2

### 快速打造完美身材

——瑜伽塑身练习

#### ●第一节 重塑三围

78~110

- 骆驼式 \ 78
- 眼镜蛇式 \ 80
- 扭髋的姿势 \ 82
- 伸展式 \ 84
- 膝立三角式 \ 86
- 上轮式 \ 87
- 跪式后弯成圈 \ 89
- 上帝之舞式 \ 90
- 蹲式 \ 92
- 牛面式 \ 93
- 后桥式 \ 96
- 云雀式 \ 98
- 阳光普照式 \ 100
- 门门式 \ 101
- 连续式 \ 103
- 犁式 \ 107
- 传统射手式 \ 109

#### ●第二节 修长四肢

111~128

- 鹰式 \ 111
- 手臂回旋式 \ 113
- 树式 \ 114
- 摩天式变体 \ 115
- 宝剑式 \ 117
- 劈腿坐姿前弯式 \ 118
- 小腿健美式 \ 119
- 双腿健美式 \ 120
- 单腿站立式 \ 122

- 战士第二式 \ 124
- 半蝗虫式 \ 126
- 单腿碰肩式 \ 127

#### ●第三节 美丽腹背

129~150

- 拉绳式 \ 129
- 直角延伸式 \ 131
- 吉祥式 \ 134
- 炮弹式 \ 136
- 分度针姿势 \ 138
- 战士第三式 \ 140
- 平坦小腹式 \ 142
- 伸展坐式 \ 144
- 半弓姿势 \ 146
- 金刚坐鱼式 \ 147
- 肩翻转式 \ 149

## PART 3

### 由内而外的美容功法

——瑜伽养颜练习

#### ●第一节 润肠排毒

152~177

- 鱼式 \ 152
- 美人鱼式 \ 153
- 猫伸展变式 \ 154
- 蛇式 \ 155
- 狮子第一式 \ 156
- 狮子第二式 \ 157





坐姿前弯 \ 158

蝴蝶式 \ 159

半脊柱扭动式 \ 161

加强脊柱扭动式 \ 162

扭转式 \ 163

侧角转动式 \ 164

侧角伸展式 \ 166

加强侧伸展式 \ 168

塔式 \ 171

增延脊柱伸展式 \ 173

桥功 \ 175

肩肘倒立式 \ 176

## ● 第二节 活血润肤 178~197

向太阳敬礼式 \ 178

三角伸展式 \ 184

防皱按摩式 \ 186

泵式呼吸法 \ 188

蛇变化式 \ 189

踩单车式 \ 190

轮式 \ 191

抚脸式 \ 193

鼓腮式 \ 194

脸部按摩式 \ 195

颈部按摩式 \ 197

## ● 第三节 明目润发 198~216

眼保健功 \ 198

眼部按摩式 \ 202

压鼻呼吸式 \ 205

隆鼻式 \ 208

兔式 \ 209

倒立三角式 \ 211

侧犁式 \ 213

犁锄式 \ 215

## PART 4

## 远离世俗纷扰功法

——瑜伽养心练习

### ● 第一节 缓解压力 218~227

卧英雄式 \ 218

敬礼式 \ 220

养心鱼式 \ 221

山式 \ 223

脊柱扭动式 \ 224

简化脊柱扭动式 \ 226

肩旋转式 \ 227

### ● 第二节 消除疲劳 228~241

鸽子式 \ 228

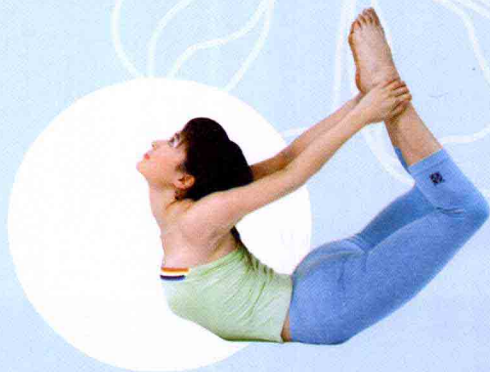
铲斗式 \ 229

弓式 \ 230

摇摆式 \ 231

鳄鱼式 \ 232

神猴哈努曼式 \ 233



下半身摇动式 \ 235

收腹举腿式 \ 236

单腿跪伸展式 \ 238

眼镜蛇变式 \ 240

### ● 第三节 平静情绪

242~254

清凉调息 \ 242

风箱式调息 \ 243

双腿背部伸展式 \ 244

坐角式 \ 246

蝎子式 \ 248

蝗虫式 \ 251

增延脊柱伸展变式 \ 252

鹤禅式 \ 253

### ● 第四节 安定神经

255~282

瑜伽身印式 \ 255

倒箭式 \ 256

狗伸展式 \ 257

扭背双腿伸展式 \ 258

双角式 \ 259

转躯触趾式 \ 260

腰转动式 \ 261

虎式 \ 262

英雄式 \ 264

花环式 \ 265

腰躯转动式 \ 266

三角转动式 \ 267

活页式 \ 269

身腿结合式 \ 270

摩天式 \ 272

头倒立式 \ 274

肩倒立式 \ 278



## PART 5

### 健康加油站

——简易健身瑜伽

#### ● 第一节 10分钟健身瑜伽 284~302

坐姿脊柱扭转式 \ 284

风车式 \ 285

清凉呼吸法 \ 287

拜日式 \ 288

车内瑜伽 \ 291

拎包细臂式 \ 292

靠椅式 \ 293

椅子骆驼式 \ 295

半莲花单腿背部伸展式 \ 296

半弓式 \ 298

舞王式 \ 300

躺卧式 \ 302

#### ● 第二节 日常特效保健瑜伽 303~334

头部放松式 \ 303

叩首式 \ 304

坐山式 \ 305

鱼变式 \ 306

蛇王式 \ 307





风吹树式 \ 308

圣哲玛里琪一式 \ 309

椅上骑马式 \ 310

眼镜蛇扭转式 \ 311

眼睛按摩式 \ 312

顶峰式 \ 314

半莲花站立前屈式 \ 316

卧十字 \ 317

鸟王式 \ 318

束角式 \ 319

飞燕式 \ 320

上脊柱式 \ 321

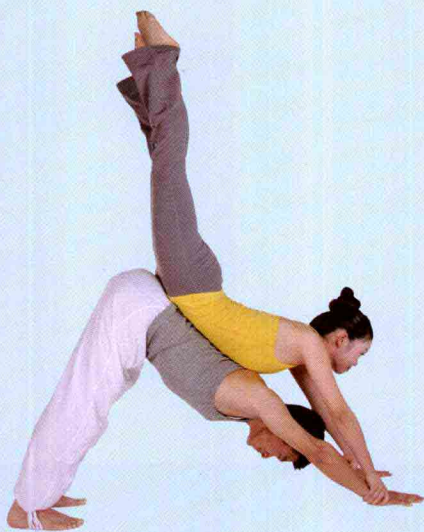
五指伸展式 \ 322

脚心放松式 \ 324

气功暖身式 \ 325

跪姿舞蹈者式 \ 326

磨豆式 \ 327



膝碰耳犁式 \ 328

双飞燕式 \ 330

轮式 + 弓式 \ 332

双人平板式 \ 333

眼镜蛇式 + 幻椅式 \ 334

## 附录

### ● 附录 1：瑜伽健康饮食法

瑜伽的食物观 \ 335

瑜伽的营养观 \ 336

瑜伽的饮食习惯 \ 337

### ● 附录 2：保持魔鬼身材的饮食法

瑜伽苗条身材的食物观 \ 339

有助于塑身美体的食物 \ 340

有助于塑身美体的食谱 \ 342

### ● 附录 3：永葆青春的饮食法

饮食对皮肤健康的影响 \ 345

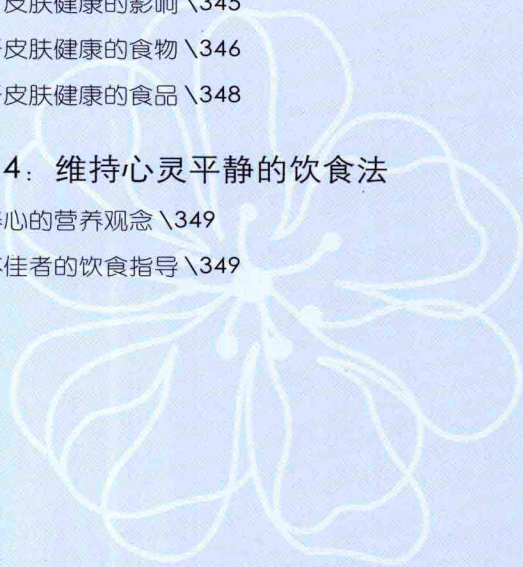
有利于皮肤健康的食物 \ 346

不利于皮肤健康的食品 \ 348

### ● 附录 4：维持心灵平静的饮食法

瑜伽养心的营养观念 \ 349

心情不佳者的饮食指导 \ 349





瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。“瑜伽”一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我，与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉感悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。

瑜伽的练习方式包括体位法及呼吸法等，即是以自我控制为出发点，使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整、循环、活动及和谐，带给我们健康的身体、美好的身材，防止老化，减少困倦，安定心神，控制情绪，开启心灵。是由内而外，强身修心的最佳选择。

PART

## 神奇的瑜伽世界



YOGGA

## 第一节 走进瑜伽

印度把气功和练气功的师傅统称为瑜伽。一个训练有素的瑜伽，可以连续多天不吃、不喝，使心跳加速或减慢……

印度乌台浦尔邦医科学学校的医生对瑜伽进行过一次令人难以置信的试验。一位叫萨蒂雅穆尔蒂的瑜伽在众目睽睽之下被“活埋”了整整8个昼夜。试验的过程是这样进行的：先挖一个墓穴，里面不放过任何食物，只放5公升蒸馏水进去。据瑜伽说，这水不是为了饮用，而是为了湿润空气。试验结束时，水还剩下一半。穴内温度在24~33℃之间。经过8个昼夜之后，墓穴被打开，瑜伽仍然保持着试验开始时的姿势坐在那里，但全身处于僵木状态，对周围的变化反应迟钝。体温大大降低，只有34.8℃，而开始试验时是37.2℃。刚打开封土时，瑜伽全身剧烈颤抖，持续2小时之后，体温才恢复正常。在试验期间，瑜伽体重减轻了4.5千克，血糖有所升高。特别应该指出的是，在试验期间，瑜伽机体的新陈代谢不仅没有停止，而且也没有很明显的减慢。

瑜伽竟然如此神奇，到底什么才是瑜伽呢？下面就随我们一起走近神奇的瑜伽。瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。

瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，在遥远的古代，它还代表着帮助达到最高目的的

某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的

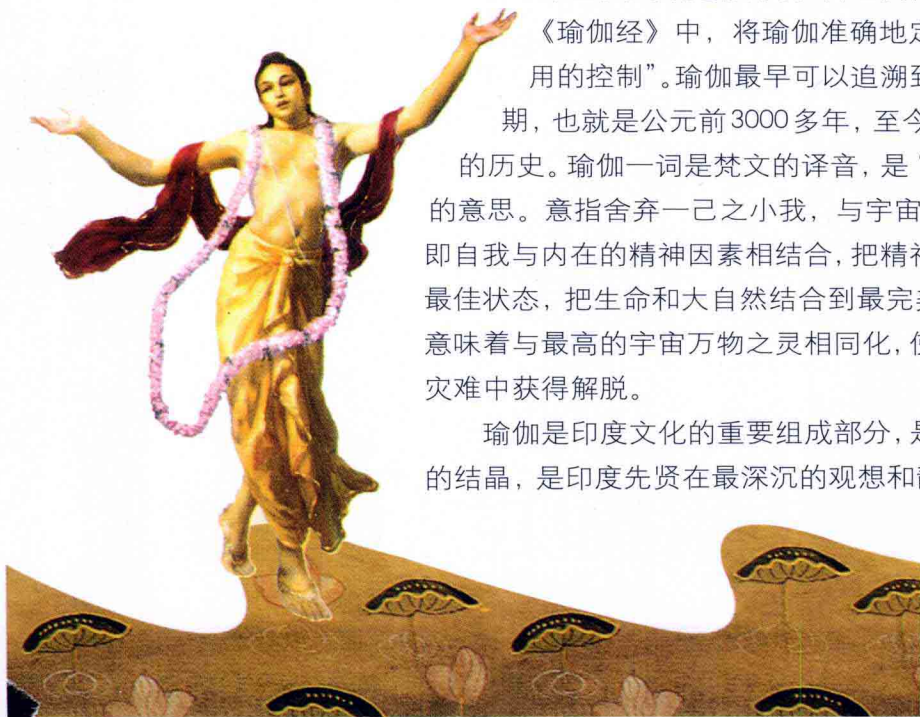
《瑜伽经》中，将瑜伽准确地定义为“对心作

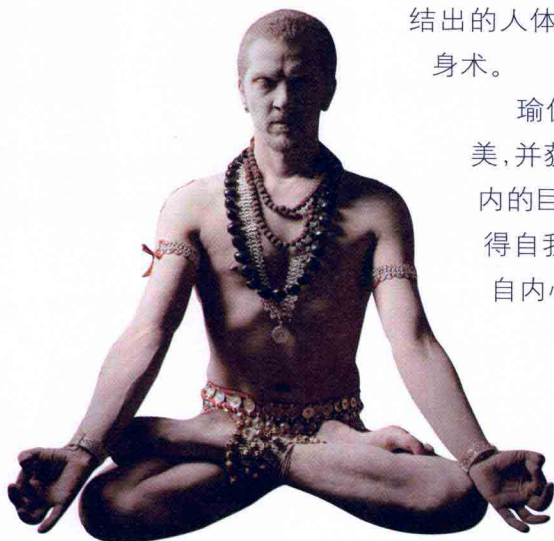
用的控制”。瑜伽最早可以追溯到印度河文明时

期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。瑜伽一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我，与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度人民智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，直

觉了悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总





结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。

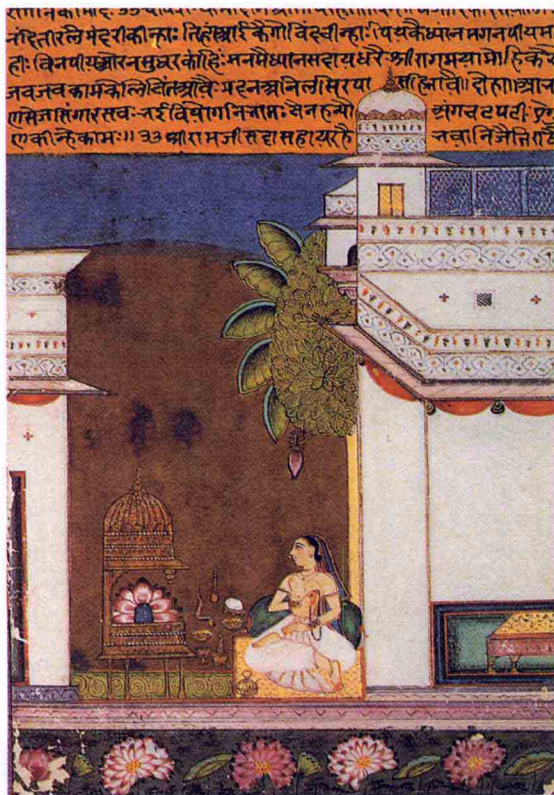
瑜伽的目的有两个方面：一是培养身体的自然美，并获得高水平的健康状况；二是唤醒休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。也就是说，瑜伽是在修定中去体验发自内心的生命力的。

瑜伽的练习方式包括体位法及呼吸法等，即是以自我控制为出发点，促使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整、循环、活动及和谐，带给我们健康的身体、美好的身材，防止老化，减少困倦，安定心神，控制情绪，开启心灵，由内而外，自然可以收到强身修心的效果。

瑜伽学说反对强加于人，它主张未经检验的东西不可轻信，也包括瑜伽本身。学瑜伽必须经过自身的体验来领悟真谛，是让修持者自愿地来试一试，选上少量几段姿势，通过一两个月实践之后再对瑜伽做出判断。

瑜伽，目前已盛行于全世界。为了养颜护肤，抵抗衰老，塑造诱人的“魔鬼”身材，减轻自身压力，许多好莱坞明星纷纷迷恋上了瑜伽。麦当娜每天花2小时做瑜伽，简·方达更是靠瑜伽来保持青春的活力，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊莉莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米切尔·菲佛、格温妮丝·帕尔特洛等大牌明星也都是瑜伽爱好者。她们的体会是：瑜伽动作舒展优美，简单易学，无需器械，不会出偏差。即使你从来没参加过任何其他运动，自认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。你每天都会感到自己的身体逐渐变得柔软的乐趣，坚持下去，也能让每一个人都感到你的变化。

“瑜伽”这一名词，近年来已成为新世纪养生与健美的同义词。从欧美到东南亚，这种集修神、修身、修德于一身，源自远古印度文化的修炼方法，被当今世人，尤其是女性，奉为都市生活的最佳美容、养颜、减压之道。



古代瑜伽的女修行者

## 01

### 瑜伽的种类

瑜伽有多种流派，有的以修身养性为主，有的以锻炼身体为目的，但总地说来可归纳为两种：

1 哈塔瑜伽——又称肌肤瑜伽或体位瑜伽，是尝试以鸟兽虫鱼之姿势，以循序渐进的方式，配合缓和、规律的呼吸法，调整人体内脏器官的机能，改善体质，达到强身的效果，进而促使精神清爽舒适，一如回归自然之境。

2 胜王瑜伽——又称八部功法，它着重于呼吸及调息，在静坐冥想中控制思想、情感、理智，进而扩展我们的心灵境界，培养高尚仁厚的品格，引导心灵能量的升华。所以，真正完美的瑜伽应该是以上两者的结合。

## 02

### 瑜伽为什么和其他运动不一样

一般运动如球类、游泳、赛跑、韵律操、有氧舞蹈等，是以体能的训练及竞赛为最终目的。从瑜伽柔软与伸展、松弛与紧张的动作中，可以了解到瑜伽是一种和缓的运动，几乎适合每个年龄层的人士。它是一种全身性的、平衡的运动，不像一般运动只用到单方面的力量，只做到局部身体和筋骨的活动，长时间下来，容易因运动的不协调而造成身体的偏差。瑜伽体位法是靠活化腺体产生能量，使身体充满活力。一般的运动靠消耗能量，刺激腺体，使身体维持活力。

瑜伽在举手投足之间，配合规律的呼吸、集中的意识，调和体内的器官，来柔软筋骨，活络关节，增加平衡及耐力，平静心灵，达到身、心的充分调适。所以要使身、心都能平衡，瑜伽是最好的运动。它除了可以达到强身祛病的效果外，更可获得心灵的和谐，而丝毫没有竞争的意味。



✦ 美人拧转中的招式，姿态洒脱而舒展，为美丽女性的首选招式。

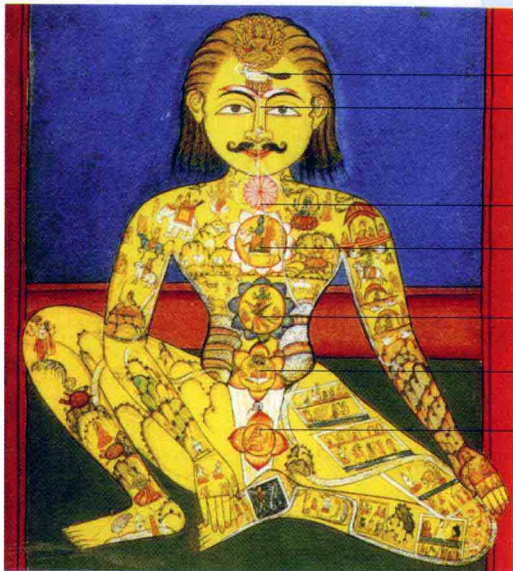
## 03

### 瑜伽的三脉七轮

瑜伽认为，人体内有无数的、肉眼看不到的精细神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根，有粗钝的，有精细的。这些神经中有14条较为重要，

其中最重要的有三条：中脉、左脉、右脉，这就是瑜伽的三脉。

中脉位于脊柱中部，在脊髓内，由脊柱尾部海底轮直升至顶轮穴。在中脉的两边，有左脉及右脉，与中脉平行。左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。此处能量只有经修炼后被唤醒，并与顶轮会合后，才能称之为大智慧。



顶轮  
眉间轮  
喉轮  
心轮  
脐轮  
海底轮  
生殖轮

左脉（又称阴脉或月亮脉），相对于过去、昏沉、感性和超我（社会制约），掌管愿望的力量。右脉（又称阳脉或太阳脉），相对于将来、理性逻辑、宰制和自我，掌管行动的力量；中脉相对于现在、进化和灵性升进，此乃人类与宇宙灵力合一的唯一信道，为喜乐之源。修持者非经此不能得到大成就。

从生理解剖的观点来看，三脉是看不见的。只有在做静定的功夫时，气脉通了，自己才会见到它们。

瑜伽还认为，人体内有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端海底轮沉睡着，一般人并不知道这一秘密。修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中7个神经血管丛（即轮），并与脑部顶轮相结合，达到至高境界。

这7个轮是人体的7个能量中心，它们分别是生殖轮、海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮，均位于中脉上，起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也是人体的不同腺体。

## 04

### 什么人适合练瑜伽

练习瑜伽没有年龄限制。除了刚出生的婴儿不适合练习瑜伽外，基本上瑜伽可称得上适合各个年龄层次的人。由于其温和的特性，亦非常适合年纪大的人练习。练习瑜伽前应做好热身运动，再由基础呼吸法和简单的体位法开始学习。

## 第二节 解密瑜伽的神奇功效

### 01 瑜伽的主要功效

每一个瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅仅是为了美容、塑身、减压、治疗失眠等单纯的目的，而是能让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

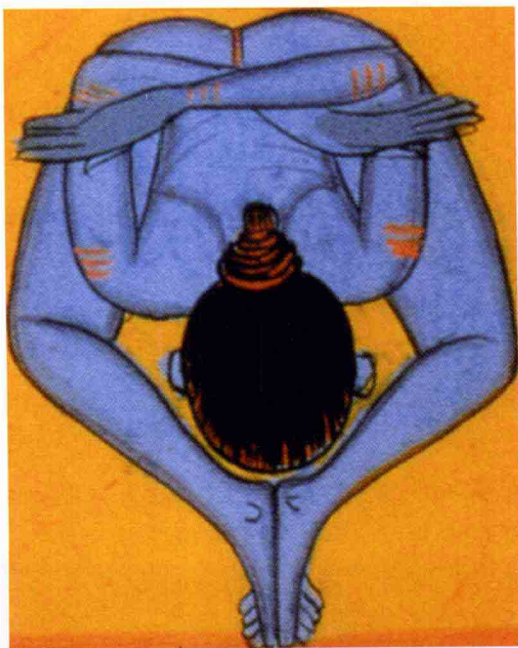
瑜伽不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善身体健康的不良趋势而向好的方面发展。瑜伽的各种姿态，配合呼吸，通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能。所以，瑜伽已经成为生活的一种需要，就像每天需要吃饭、喝水一样。具体说来，瑜伽有如下功效：

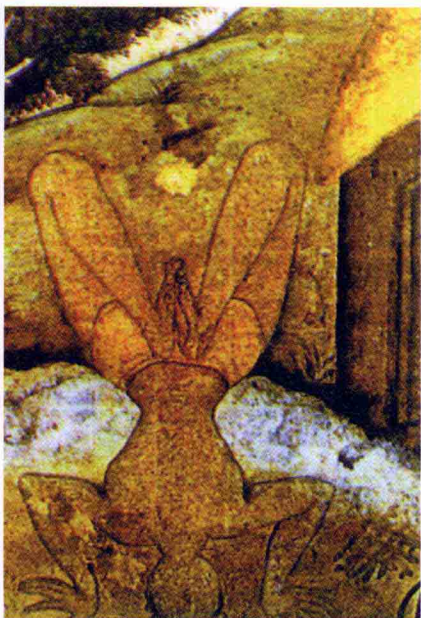
- 1 保持和促进身体各系统发挥正常的功能。
- 2 加强内分泌系统的功能。
- 3 按摩和强化各部位器官，使其机能平衡。
- 4 促进血液循环和新陈代谢。
- 5 减缓和消除慢性疾病。
- 6 调整心灵，延长生命力。
- 7 调整脊椎，增强柔韧性。
- 8 缓解背部关节和肌肉疼痛，放松僵硬的肌肉。
- 9 排除体内毒素，减脂和保养皮肤。
- 10 提升心理、精神能量，使心灵平和、宁静。
- 11 释放能量，降低压力，让大脑放松。
- 12 使注意力集中、敏锐。
- 13 提高身体的敏感度。

### 02 瑜伽姿势对腺体的影响

人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的流动，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体的活力、体温和水分、身体的成长、细胞的补充、性功能等。也就是说，人的身体完全受各种腺体激素分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些激素的影响。所以，激素分泌正常时，人体各器官

✦ 古代瑜伽的体位法高难招式





◆ 10世纪波斯文献中的倒立姿势

才能正常运作，若有任何一种腺体分泌不平衡，就会引起身心两方面不同程度的疾病。

这些内分泌腺体和7个脉轮均有着密切的关系。脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的激素，而这些激素流入血液，影响身体所有的器官。因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动，当腺体的分泌作用正常时，人的身体健康，心智安定。而当任一腺体功能失常时，也就是分泌作用不平衡

时（无论分泌太多或太少），便会导致身、心的疾病。

瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽动作的扭转或弯曲姿势，通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。

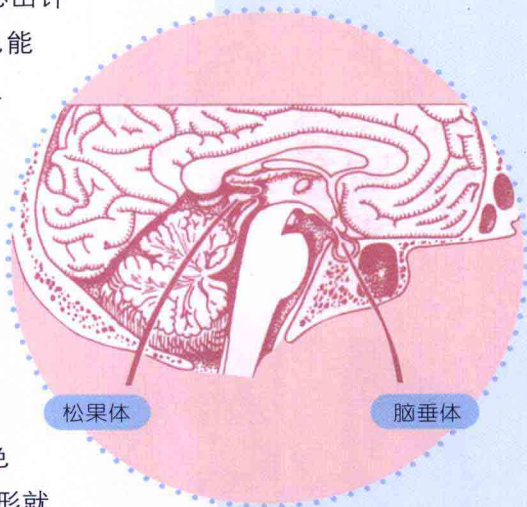
## 03

### 各腺体的功能

#### ◆ [松果体]

一般认为松果体是我们的生物时钟，它能分泌出许多微妙的激素，且足以影响身体所有器官。目前已能分离的激素是美拉宁（Melatonin），它可以延缓人体老化，增进免疫的反应，增加对痛苦的忍耐力，降低性冲动，减少睡眠等。而且它能从环境中，诸如光线、温度、湿度、磁场等条件，转化为神经内分泌的反应。

当我们睡得愈深沉的时候，松果体的分泌愈多，睡得愈熟，美拉宁分泌愈多。美拉宁由色拉宁（Serotonin）合成而来。白天时，人类有意识的活动极为活跃，心灵动荡散乱，此时需要更多的色拉宁来供应给神经细胞。而到了晚上或静坐时，情形就恰恰相反，有意识的活动减少了，因此有更多的色拉宁合成为美拉宁。



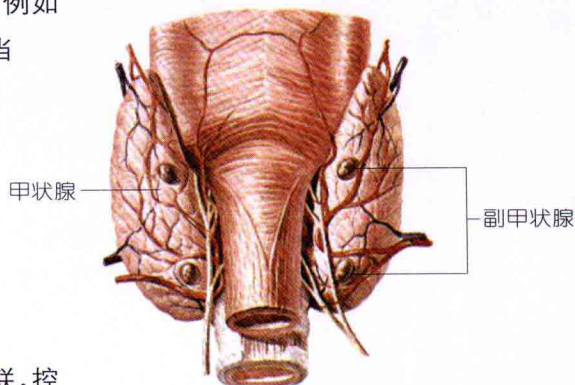
松果体

脑垂体



### ◆ [ 脑垂体 ]

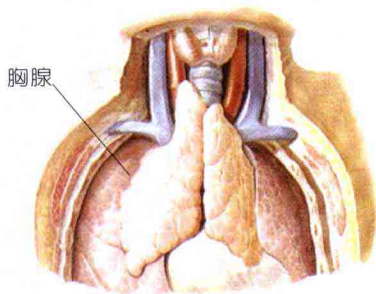
脑垂体与眉心轮有关联，是一个非常重要的腺体。脑部直接刺激这个腺体，产生各种不同的激素，传达激素的“消息”到身体的其他腺体，刺激它们执行各种不同的任务。以这种方法，脑垂体可控制身体的许多活动，例如腺体分泌、血液循环、生长和控制体温等。当脑垂体功能失常时，会产生许多疾病。而且身体会不正常地发展，或者变得很胖，或者过高，或者过于矮小。巨人症及侏儒症，就是因为脑垂体功能失常造成的。



### ◆ [ 甲状腺和副甲状腺 ]

颈部的甲状腺和副甲状腺与喉轮有关联，控制了身体新陈代谢的作用，此外也能调整身体所产生的热量和能量，促进消化及成长。若是甲状腺分泌不正常，人的身、心健康都会受到严重的影响。如果甲状腺分泌稍微多点，人体就会感到紧张、易怒等。如果分泌再多些，则人体会表现为神经质、出汗、颤抖、消化不良、失眠，使人体迅速地消瘦。反之，如果甲状腺分泌稍少些，人就会疲倦，昏昏欲睡。如果分泌过少，则行动缓慢，脉搏和心跳迟缓，体温下降，说话口齿不清，感觉迟钝，身体发胖。

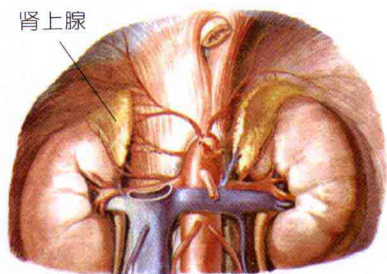
副甲状腺控制血液中的钙含量，负责骨骼成长的正常化。不仅骨骼需要钙，神经作用受血液中的钙含量影响也很大。如果钙含量太少，我们会变得紧张、冲动、易怒；如果钙含量太多，我们便会昏昏欲睡，无精打采。因此，副甲状腺对骨骼的发展和神经系统的正常功能，都有很重要的影响。



### ◆ [ 胸腺 ]

胸腺位于心脏附近的胸骨后面，于胎儿时期最为活跃，以建立起身体的免疫系统，出生后分泌胸腺生成素来增强免疫系统。其基本功能是为每一个细胞打上能够辨识的记号，防止免疫细胞摧毁我们身体自己的细胞，使身体能够抵抗疾病的侵袭。

肾上腺



### ◆ [ 肾上腺 ]

肾上腺位于肾脏的上方，与脐轮有关联，它能使身体突然产生热和能。肾上腺在紧急情况发生时，尤为重要。当一个人面临危险或急迫的事件时，如同和敌人作战，解救溺水者，逃避火灾、地震等，大脑便会发送信号给肾上腺，而肾上腺立即运送它的分泌物（即肾上腺素）至血液中。肾上腺素能使心跳加速，血