

素颜是美女的最高境界，素颜不是让你素面朝天，
而是淡妆下散发出你内心的心神之光，
让人看见你内心灿烂的阳光和清澈的小溪。

30岁瑜伽玉女的

养颜经

Doga's Way to Keep Beauty

◎ 矫林江 丹丹 著





30岁瑜伽玉女的

养颜经

江苏工业学院图书馆
藏书章

◎ 矫林江 丹丹 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的瑜伽养颜书。瑜伽玉女近十年的亲身体会，将时下最流行的养颜、纤体、瑜伽结合在一起，让你拥有更美好的生活方式和更温暖平和的心境。书中荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽的体位法，让你快速变美丽。书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、心情养颜、瑜伽养颜”等理念，结合中医的养生概念和瑜伽的健身理念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道。瑜伽玉女教练真人出镜演示，为你传授30岁依然拥有天使面孔、魔鬼身材的养颜真经。

图书在版编目（CIP）数据

30岁瑜伽玉女的养颜经 / 矫林江，丹丹著. 北京：中国纺织出版社，2009.12

（她世纪Yoga书屋）

ISBN 978-7-5064-6032-3

I. 3… II. ①矫…②丹… III. 瑜伽术—美容 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第195635号

策划编辑：曲小月

责任编辑：王慧

特约编辑：朱凌琳 岳莉

责任印制：周强

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

深圳市天邦印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年12月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：16

字数：240千字 定价：39.80元（附赠DVD光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Contents

目录

001/PART 01

30岁瑜伽玉女的养颜经

Yoga's Way to Keep Beauty

- 003 一、我的瑜伽生活
My Yoga Life
- 005 二、养颜的根本在于滋阴
Nourishing Yin Is the Fundamentality to Keep Beauty
- 009 三、女人容颜问题都是“三虚”惹的祸
Deficiency of Qi, Blood and Kidney Leads to Appearance Problems
- 013 四、气血充足，黄脸婆也变俏女郎
Sufficiency of Qi & Blood Makes a Duck into a Swan
- 017 五、无惧岁月，抵抗女人衰老
Standing against Decrepitude
- 020 六、驱除寒气，女性养颜的关键
Removing the Chilliness Is the Key to Keep Beauty
- 024 七、经络畅通，就能青春永驻
Keeping Meridians Flowing Can Maintain Youth
- 028 八、去掉湿气和水肿，变身窈窕淑女
Getting Rid of Humidity & Edema Makes You a Fair Lady
- 032 九、提高呼吸的深度，加快美丽的速度
Enhancing the Depth of Breath Helps Your Beautiful Appearance
- 035 十、七大腺体，攸关肌肤的美丽
Seven Glands Have Great Effects on Your Skin's Beauty
- 038 十一、瑜伽体式带来肢体的稳定、健康和轻盈
Yoga Asana Helps You with Your Limbs' Stabilization, Health & Lightness
- 042 十二、瑜伽冥想舒缓神经，让你拥有平和心境
Yoga Meditation Makes You Eased and Placid
- 046 十三、乐享排毒运动，肌肤焕若新生
Expelling Toxin Keeps Your Skin Fresh

051/PART02

内因决定外貌——五脏六腑的调养

Internal Causes Decide Appearance—Internal Organs' Caring

053 一、内脏与身体外貌互为因果

External Appearance & Internal Organs—Reciprocal Causation

054 二、养心——让平和心境滋养你的容颜

Building Up Your Soul—Peaceful Mind Nourishing Your Appearance

058 三、养肝——到老也拒绝做黄脸婆

Building Up Your Liver—Keeping Beauteous although Being Old

062 四、养肺——水灵灵女人的不外泄天机

Building Up Your Lung—Charming Women's Tips to Keep Young

066 五、养脾——与性感不再遥遥相望

Building Up Your Spleen—Near to Sex Appeal

070 六、养胃——你的美丽需要加油站

Building Up Your Stomach—The Gas Station for Your Beauty

073 七、养肾——让你的皱纹迟来十年

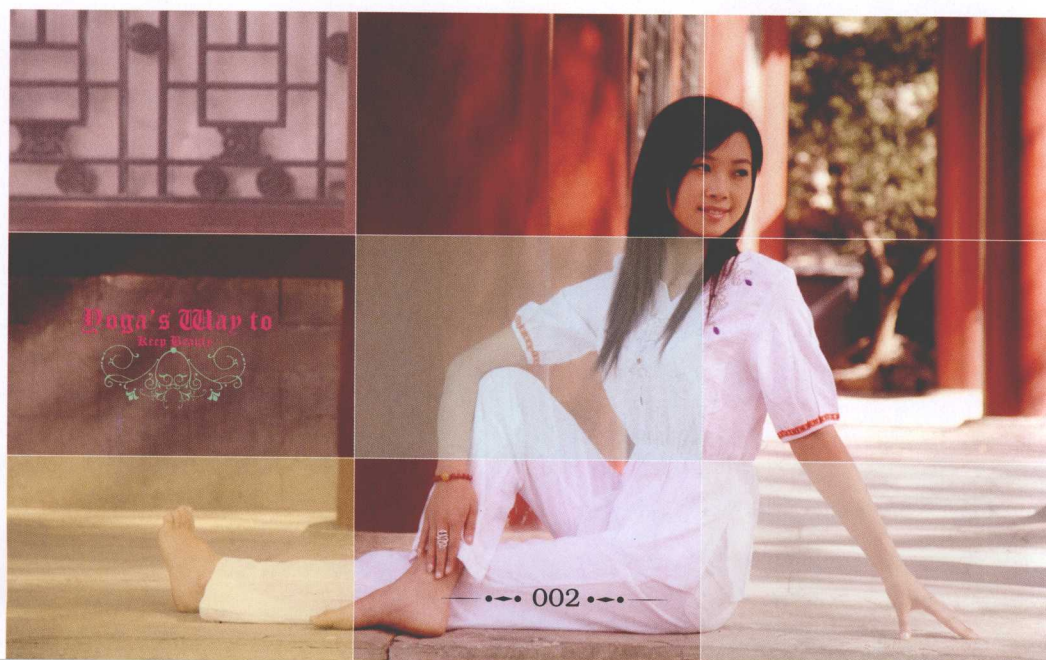
Building Up Your Kidney—Let Your Wrinkles Be Late for 10 Years

077 八、养大小肠——想要无瑕容颜先从清洁肠道做起

Building Up Your Intestine—Cleaning Intestines for Beauty

080 九、养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密

Building Up Your Bladder—Secrets to Stay Beauteous



085/PART03

细节决定美丽——从头到脚的调养

Details Decide Beauty—The Caring from Head to Foot

- 087 一、好发质让你素颜也美丽倾城**
Caring for Your Smooth Hair
- 091 二、养出盈盈秋水般的动人双眼**
Caring for Your Attractive Eyes
- 095 三、打造让人一看就想亲吻的双唇**
Caring for Your Charming Lips
- 099 四、保湿和按摩，让面部皱纹无处遁形**
Moisturizing & Massaging Eliminating Furrows
- 103 五、与痘痘的战争，从祛除体内湿气开始**
Removing Internal Moisture against Acne
- 106 六、斑点不再来，恢复白净面庞非一日之功**
Being Patient to Get Rid of Freckles
- 109 七、和地心引力作战，拒绝肌肤松弛**
Being against Sagging Skin
- 112 八、培育面色红润俏脸，成就人见人爱万人迷**
Caring for a Ruddy Fair Face
- 115 九、拒绝面部水肿，还原紧致小脸**
Avoiding Facial Edema
- 119 十、柔荑般的纤柔玉手，轻轻松松就能拥有**
Caring for Slim Soft Hands
- 123 十一、让脚也美得无以复加，爱自己始于足下**
Caring for Your Feet
- 126 十二、别让你的颈椎变老，打造无懈可击天鹅颈项**
Caring for the Cervical Vertebra
- 130 十三、优雅美人肩，肩线决定你的脱尘气质**
Caring for the Shoulders
- 134 十四、爱情手把，玉臂是怎样练成的**
Caring for the Arms
- 138 十五、身体最美高峰，美胸塑造训练营**
Caring for the Breast
- 142 十六、清劲背影，为妩媚添一丝坚定**
Caring for the Back
- 146 十七、盈盈细腰，女人身体性感的中心**
Caring for the Waist
- 150 十八、平坦小腹，最迷人最女人的魔力宣言**
Caring for the Lower Abdomen

- 153 十九、圆翘臀型，成就凹凸有致曲线的最大功臣**
Caring for the Buttocks

- 157 二十、3D美腿，性感闪现健康光泽**
Caring for the Legs



161/PART 04

心情左右容颜——七情六欲的调摄

Emotion-adjusting Decides Appearance

- 163 一、情志养生，才能成全女子如水容颜
Good Mood, Good Appearance
- 164 二、赶走慢性疲劳，做青春活力美人
Removing Chronic Fatigue, Being a Vital Young Belle
- 167 三、拒绝头痛侵扰，神清气爽每一天
Avoiding Headache, Feeling Fresh Everyday
- 171 四、轻松减少压力，快速解救自己
Lightly Releasing Stress, Quickly Setting Yourself Free
- 175 五、远离神经衰弱，做平衡清心美人
Away from Neurasthenia, Being Serene & Peaceful
- 179 六、增强免疫力，不让亚健康损害美丽
Enhancing Immunity, Preventing Subhealth from Damaging Your Beauty
- 183 七、祛除烦躁情绪，平静的心才能淡定从容
Eliminating the Irritable Moods, Keeping Calm & Leisurely
- 186 八、说好不抑郁，生命里有太多快乐理由
Out of Depression, Enjoying Happy Life
- 190 九、改善失眠症状，让优质睡眠养护容颜
Out of Insomnia, Enjoying Sound Sleep
- 194 十、拒绝焦虑来访，让身心时刻充满阳光
Bye to Anxiety, Hello to Sunshine Emotion
- 198 十一、查清恐惧根源，强大内心才会无所畏惧
Seeing the Root of Fear, Knowing the Base of Fearlessness
- 202 十二、缓解紧张情绪，舒展身心做轻松美人
Easing Your Tension, Enjoying Your Relaxation



207/PART05

步入女人的私密花园

Cultivating Women's Private Garden

209 一、青春期——让咪咪快乐长大

Adolescence—Taking Care of the Breasts

213 二、生理期——赶走经前焦虑和痛经

Menstrual Period—Driving the Anxiety & Dysmenorrhea Away

217 三、孕育期——孕妈咪也要美丽容颜

Gestation—Be a Pretty Mummy

224 四、产后期——性感辣妈诞生记

Puerperium—Be a Sexy Mum

230 五、更年期——迎接第二次青春的来临

Menopause—Meeting the Second Youth

235 附录：

瑜伽行业交流专区

Yoga Industry Communion

Way to
Keep Beauty



Poga's Way to
Keep Beautiful



Yoga's Way to Keep Beauty

PART 01

30岁瑜伽玉女的养颜经

倘若生活是一场以时间为主题的艺术展，
那么气质出众的女性则如一件流动的艺术品，活色生香。
她们无惧岁月的流逝，不老妖精般地精彩生活着，
她们都拥有清澈的眼神、温暖的笑容、从容的举止，
更拥有强大而丰富的内心。

外貌不因时光的流逝而沧桑，内心也修炼得成熟而强大，
谈吐优雅又独具个性，浓浓的女人味在身畔蔓延……

这是无惧岁月的漂亮人生，由心到身的美，方能持续流光溢彩！

My Yoga Life

一、我的瑜伽生活

女人一生都需要被宠爱，无论你是少女还是熟女。宠爱有少时来自长者的关怀，也有那个他在你最美时献上的深情一吻，然而陪伴你一生的，始终都只有你自己。如何在漫长的生命里宠爱自己，我选择的方式是——瑜伽。

自22岁开始学瑜伽，现在8年过去，瑜伽已经成为我生活的一部分，不可分割。身边朋友们都惊讶于时光对我的宽容，无论是容貌还是身材，都比8年前更好，更有女人味儿。没有别的秘密，只因为有瑜伽。

修炼瑜伽于我，不仅是容貌和身体的锻炼，更是自我灵性与世界相通的生命实践。每天清晨，当我释放心灵，感受阳光的轻抚，城市的喧嚣便被一扫而空，留下完全属于我的纯净世界。无限延伸的身体线条，波澜不惊的平静内心，瑜伽带给我的，便是平凡生活中简单的幸福感。

瑜伽让我倾听身体和内心的声音，与真实的自己对话。它让我看到生命的本身如此美好，让我对生活的信念也更加强大和坚定，从而更加珍惜自己、宠爱自己。瑜伽让我从容地面对生活，不抱怨，不嫉妒。任何时候都感恩于自己拥有的，生活才会如你所愿变得更加美好。

女人毕生都在追求美，我也不例外。年轻时的美丽，是父母赐予的天生丽质。但年长时依旧年轻美丽，那就需要内炼外修的真功夫了。修炼瑜伽这么多年，虽然也少不了饮食和基础保养等方面的功劳，但瑜伽对我的容颜保持是最关键的因素。

瑜伽是一种生活方式，它的内容不仅仅是瑜伽体式，更涵盖了我们的生活相关的一切：饮食、睡眠、人际关系、习惯、性格，等等。这些都对我们的养颜有深远的影响，姐妹们要想青春永驻，就要从生活的各个方面去努力哦。





👑 缓慢恋爱——尽情享受爱情的缠绵悱恻

太年轻的时候，不懂什么是爱情，也曾患得患失痛哭流涕过，结缘瑜伽后，我才明白任何事情都需要缓慢地进行，才更能享受过程中的甜美。亲爱的，当你抱怨爱情在生活的琐碎中变味时，是否想过你曾经为爱付出过多少时间？你是否忙于工作、忙于打扮，而忽略了两人的共处的时光呢？亲爱的，不要轻易去否定一段感情，也不要因为曾经受伤就关闭了心门，去重新恋爱吧！就像从来没有受过伤一样！爱吧，尽情地享受过程，好吗？

👑 关爱身心——会经营自己身体的女人才会经营心灵

梳妆台上摆满了面霜粉底和唇彩香氛，衣橱里挂满了红的绿的蓝的紫的，美容院的VIP卡已有好几张……可是，亲爱的，这些真的够了么？这些，真的是你想要的么？这些，真的能够宠爱你的身心么？

岁月在你身上留下的痕迹，不是靠瞒天过海的障眼法就能抹去的。我们还需从行为上宠爱自己。温和缓慢的瑜伽不同于剧烈运动，它是配合深呼吸、强度适中的有氧运动，能让我们体内的气血动起来，不仅紧实你的肌肉，让你身形优美，而且从内而外滋养你的容颜，让你的外表素颜洁净，仿佛清丽脱俗的仙子，不慎坠入了凡尘。

要记住，女人是不适合剧烈运动的，剧烈运动更易使身体发酸，同时使体内雄激素分泌增加，毛发变粗，毛孔粗大。因此，永远不要把自己搞得上气不接下气。要想做一个精致的女人，举手投足的姿态必须要好看。

👑 淡定从容——平和心境带来如水容颜

早已过了女人最美的二十几岁年纪，身旁的朋友们都还觉得我的容貌与刚开始练瑜伽的时候相差无几。在内心偷着乐之余，也感谢我的慢脾气。生气可是养颜的大忌，据说一次生气超过3分钟对健康产生的危害比吸一支烟还要大很多呢！

瑜伽教人用极紧张和极放松的方式交替按摩身心，因此能够使人保持稳定平和的心情。没有什么值得我们歇斯底里，因为你的内心足够强大，不轻易随外界的变化而波动。所以，内心静好的女人，自然会呈现“姿容端丽”之相。正如古老的经典中那一句话：“你的身体只是宇宙，心是其中的神，神在其中，则庙宇华丽。”

我一直认为，女人的美一定和她的胸怀有关。心态平和，即使到了七八十岁时，也会有岁月洗涤后生命的坦然、澄澈和真正成熟的美。因此，姐妹们，不要怕衰老，但也不能对自己放任自流，只要你拥有一颗时刻爱美的心，生活一定不会辜负你的所有付出，同样，瑜伽也一样。

Nourishing Yin Is the Fundamentality to Keep Beauty

二、养颜的根本在于滋阴

他们说，女人如花似梦，再娇艳芬芳也会很快由繁盛走向凋零；

他们说，美，是一种太强大的力量，如同钻石，从内心到外表都熠熠闪光；

他们说，被时光雕刻而成的美女，才是拥有强大内心的真正美人儿。

……

他们说的都没错。

真正的美女不是只拥有20岁之前的绮貌玉颜，而是要经岁月历练后依然拥有光洁的肌肤和纯净的内心，能够展现时光凝练的魅力华彩。

一直以为，女人的美，不仅仅只是眼睛、肌肤等五官的漂亮和美丽，还应包含女性的心灵、内涵、才智、情感、情绪、个性等方面。而养颜，不仅要致力于使我们的容貌和体态更美好，还要注重心灵的滋养。

女人的容颜美和体态美，是由内而外的，只有身体内的五脏六腑得到充分的滋养，外在的容颜才会美丽似水。而身体养颜的关键就在于滋阴，滋养身体内的阴液，它可是女人一生健康幸福的通行证哦。女人是水做的，中医的说法不是养水，而是养阴。

滋阴是相对于不同内脏的火气来说的。不同的人火气在不同的地方，有些人胃火大，胃灼热，有口臭；有的人肝火旺，整天发脾气；也有些人有肺火，咳嗽。即使遇到这些情况也要少服用去火药，平时饮食清淡多样，情绪不走极端，心平气和才能最大限度地滋阴。想想看，一个用心保养容颜的女人，她的心灵也一定是干净美好的，我们都要做这样的精致女人哦。

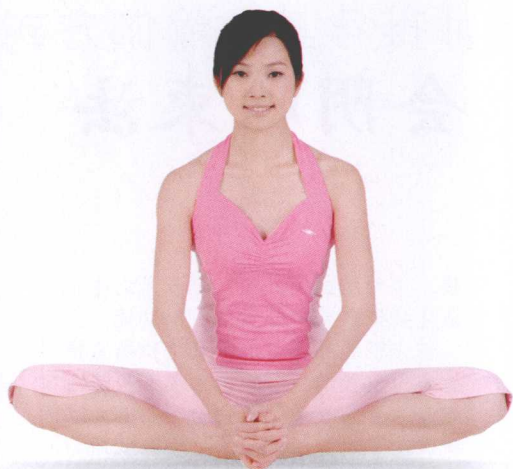
瑜伽攻略之最佳体式 蝴蝶功

身体内的血液流通顺畅，就能滋养我们的内脏。OL们常因坐得太多，血淤积在小腹部位，不流动的血积压在盆腔，容易引发炎症，脸上也就会发黄起斑。蝴蝶功通过下压双腿，可锻炼骨盆，促进骨盆的血液循环，滋养膀胱、肾脏等器官，从而改善肤色，令肌肤白里透红；同时有效地伸展背部及胯部，强化身体的柔韧度，让你的身体线条更流畅。

最佳练习时间：早上6点、
晚上8点
最佳练习次数：2次
方便系数：★★★★★
呼吸方式：腹式呼吸



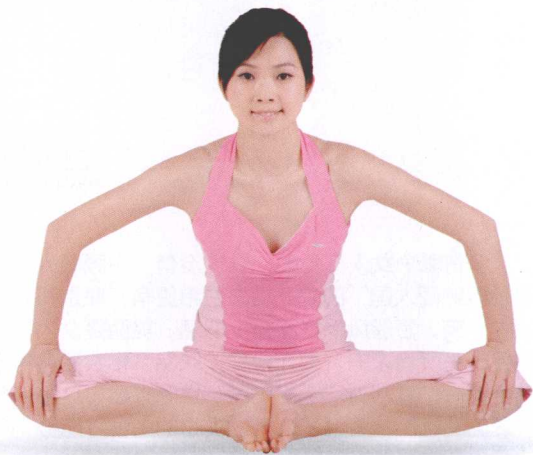
01* 坐在地上，双腿双脚向前伸直并拢，手放在身体两侧。



02* 弯曲双膝收回双脚，脚掌相对，脚跟尽量贴近大腿内侧近会阴位置，脚尖向前。双手抓住双脚，腰部挺直。



03* 眼望前方，上下弹动双腿，好像蝴蝶一样。



04* 双手按压双膝，深呼一口气，用双肘的力量尽量将双腿平压在地上，坚持3~5次呼吸时长。然后，还原至初始位置。

●●导师提示

这个姿势对身体的关节灵活性以及腿部内侧韧带柔韧性要求较高，MM们刚练习时不要勉强，感觉舒适即可，循序渐进地伸展这些肌肉，否则容易使韧带和肌肉组织疲劳而致拉伤。

导师推荐其他瑜伽方式

会阴收束法

后腰，也就是我们的肾，是先天之本，肾功能的弱化会拖累身体的其他脏器功能，女人要滋阴，首先就要养好肾。肾和生殖器官提供的性能量，是我们生命中最本质而且最不可低估的能量。会阴收束法包含身与心两方面因素，但重点在于对会阴部位施加身体的压力并加以收缩。会阴穴是身体各个经脉相交会的地方，针对它进行收束法练习，有助于唤醒“昆达利尼蛇”，提高肾功能，畅通经络并改善你的体质。

最佳练习时间：中午12点、
晚上12点
最佳练习次数：1次
方便系数：★★★
呼吸方式：腹式呼吸

练习步骤

- 01*至善坐坐好，让脚后跟紧紧顶住会阴。闭上双眼，放松身体保持背部挺直。
- 02*悬息，用力收缩会阴。同时，意念集中于脊柱根部的气轮。尽量保持收缩的时间。
- 03*放松时恢复呼吸。这就完成一组练习的强式会阴收束法。无论何时，都可以练习。

导师提示

在吸与呼之后都可以做悬息，而悬息往往是与收颌收束法一起配合着做。在这种情况下，在悬息的同时一起做收颌收束法，效果更好。

瑜美人的养颜经：滋润内在才能绽放光彩

没有哪个女人不爱美，纵使没有“一顾倾人城，再顾倾人国”的貌，也总是希望有“最是回眸一笑，万般风情绕眉梢”的颜。美丽是女人穷尽一生所追求的，而在各种护肤品、化妆品席卷全球时，我却对“吃出美丽”更感兴趣。这里所说的“吃”是重调养地吃，食物的滋养才能够让女人从内而外绽放美丽光彩。

不吃味道浓重的食物

女人身体内的水分，是不能损耗过度的。要想拥有水嫩的肌肤，平时的饮食就要清淡。五味过甚，太咸太苦太辣的食物都是火气，都需要我们用中气来调和，会损耗我们的水源。如果它的温度特别冷或是特别烫的话，那就让我们的容颜更多一层损耗。

不吃油炸和烤制食物

我们都知道油炸就是脱水的过程，所以经过油炸

或烤制的食物口感很好，但是这些脱了水的食物一旦进入我们的身体，就会立刻像章鱼一样吸收我们身体里的水分，吃多了就会口干，它们会吸收我们身体内的津液。

滋阴食物逐个点

以下的东西都是我常吃的，盛情推荐哦！

枸杞：滋补肝肾，泡茶、煮粥时可以放一点枸杞。

苦瓜：去心火，南方到了夏天常用它煲汤，或打成苦瓜菠萝汁喝。

燕窝：燕窝中所含蛋白质具有大量生物性的蛋白质，所以滋补作用也很好，可以用燕窝煲汤食用。

雪蛤：东北一种林蛙的输卵管，和燕窝的效果相似，但雪蛤含激素，不如燕窝性平。

还有，我们生活中那些温和的、口味不太重的、新鲜且不加太多调料的食物都是好东西。特别是带黏液的东西，如猪蹄、鱼冻、花胶、银耳、鱼翅等。



Efficiency of Qi, Blood and Kidney Leads to Appearance Problems

三、女人容颜问题都是“三虚”惹的祸

女人都想青春永驻，即使不能，也让衰老来得慢一点，再慢一点。多么希望这能成为让岁月停驻的咒语，可是，很多姐妹刚刚迈入30岁的门槛儿，皮肤不再细腻了，脸庞不够红润了，连一直引以为傲的身材也走形了。这是谁惹的祸？其实，都是“三虚”惹的祸——气虚、血虚和肾虚，用中医理论来说，就是气血不足了，肾的阴阳两虚了。

气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的容颜状况，关系到女人一生的美丽和健康。血为气之母，气为血之帅。气行则血行，气滞则血淤。气血不充足则会让我们失眠、健忘、烦躁、惊悸、肤色黯淡、眼圈发黑、花容失色，可怕吧？

肾脏是我们生命的根本，美丽的根本。脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都可以通过强悍的肾脏来抹去。如果肾虚的话，会感到智力衰退、耳鸣、头发变白脱落、乳房下垂、毛孔粗大、皮肤松垮等。

女人要拥有健康，保持持久的美丽，就要“三虚同治”。因为“三虚”是相关联的，气虚的女人血必虚，气血亏虚的女人肾气也虚。青春美丽谁都想要，尽管无法留住时间，但是，我们可以掌控自己的气血，可以补养先天之本——肾。气血和肾都不虚了，就能使岁月游走的步履慢下来，令青春保持得更长久。

瑜伽攻略之最佳体式 乾坤扭转

女人的健康和美丽在于气血的充盈和肾气的强盛，只有气血运行畅达，脸才不会生斑，气色才好。要想容颜不衰、身材窈窕，首先应调治“三虚”，增强脏腑的生理功能。乾坤扭转式也称转腰式，此姿势可刺激腹腔，按摩脾脏和肝脏，帮助人体消化，能使食物更快地滋养内脏，补足气血；还能加强腰、背和髋关节的力量，提升肾气的同时还可以改善不良体态呢。

最佳练习时间：上午7点、
中午2点、下午6点
最佳练习次数：2次
方便系数：★★★★
呼吸方式：腹式呼吸