

瑜伽

减肥排毒自学百科

一边瘦身，一边放松
瑜伽的轻松享瘦

张梅 编著



畅游瑜伽
YOGA

- 促进代谢循环，轻松打造易瘦体质
- 减肥美食在家做，排毒瘦身很简单

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

瑜伽减肥排毒自学百科 / 张梅著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(畅游瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6178-8

I.①瑜… II.①张… III.①瑜伽术—减肥—基本知识②瑜伽术—毒物排泄—基本知识
IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第220987号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 范雨昕

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

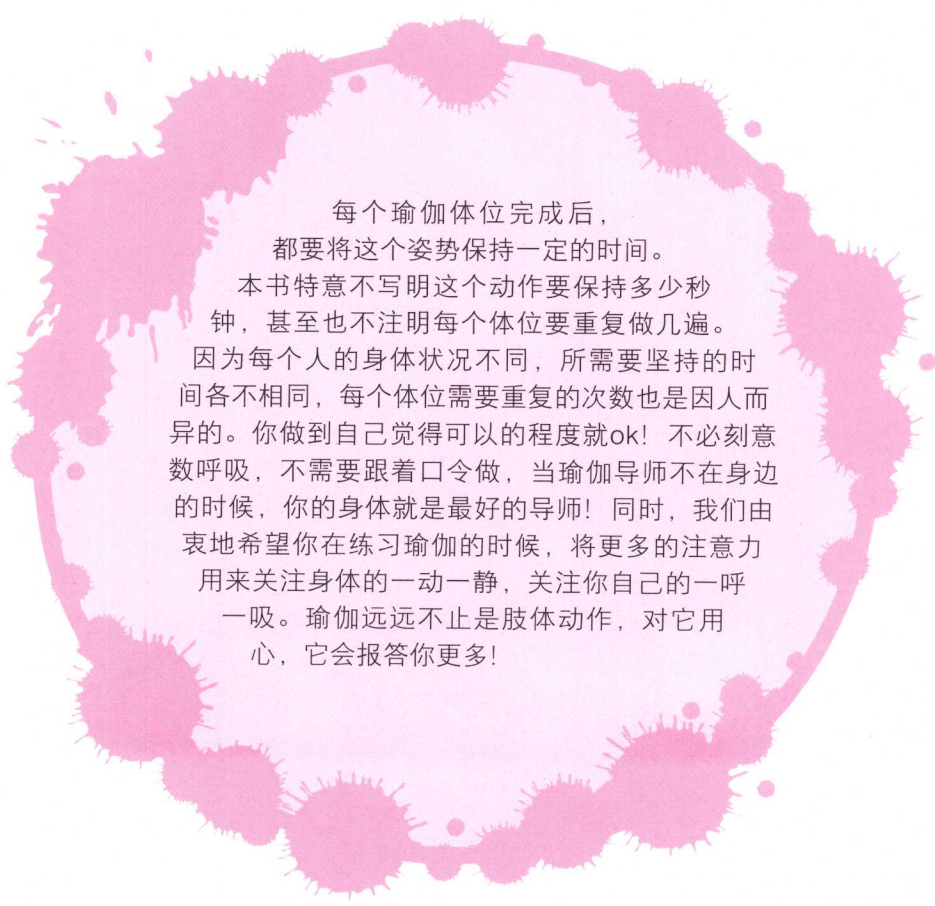
字数: 97千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

瑜伽减肥排毒自学百科

张梅
编著

 中国纺织出版社

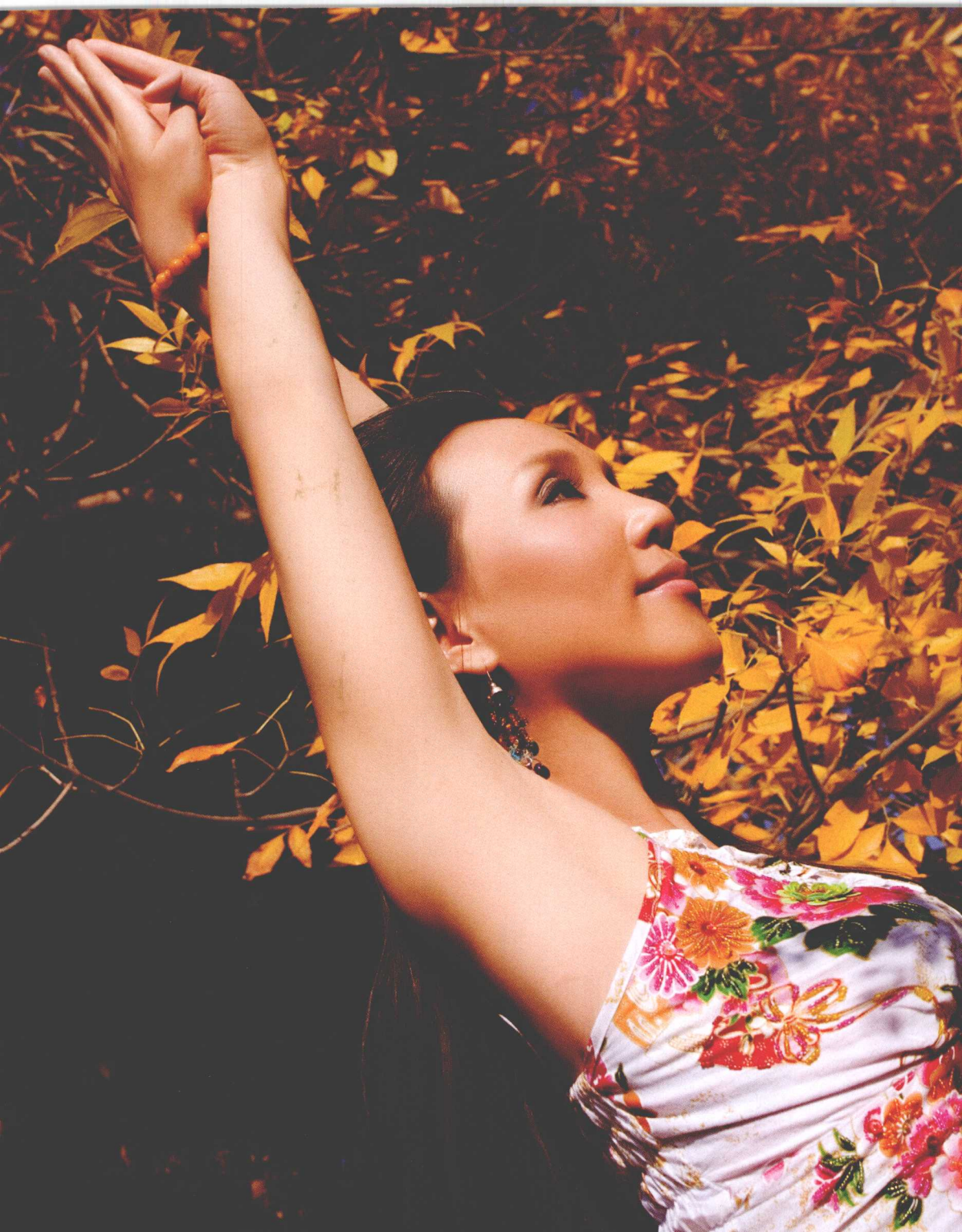


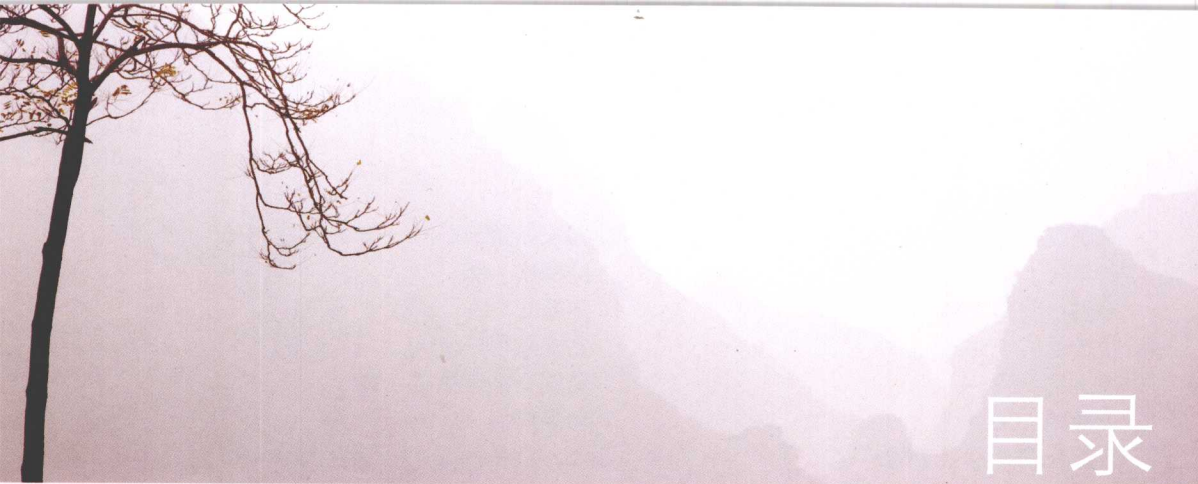
每个瑜伽体位完成后，
都要将这个姿势保持一定的时间。

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！







目录

C O N T E N T S

Part1 “无毒一身轻”离我们有多远

四大毒素之源 / 9

别让毒素带走美丽和苗条 / 13

体内之毒，你感觉到了吗 / 11

Part2 健康排毒，随时随地

调动你自身的排毒机制 / 16

身体无毒，红润轻盈 / 24

体内毒素“藏”在哪里 / 19

排毒不仅仅让你瘦 / 24

我到底“中毒”有多深 / 22

Part3 行之有效的减肥排毒攻略

瑜伽的减肥排毒原理 / 27

饮食攻略 / 38

做一个瑜伽达人，你准备好了吗 / 28

瑜伽攻略第一日——营造心灵氧吧 / 41

减肥排毒一日计划 / 31

排浊气式 / 41

清晨 / 31

斜三角伸展式 / 43

中午 / 34

坐角式 / 45

午后：练习瑜伽体式 / 36

简易扭脊式 / 48

下午~晚上 / 36

鱼式 / 50

减肥排毒七日计划 / 38

瑜伽攻略第二日——唤醒全身活力 / 52

直角式 / 52

单侧抬腿式 / 54

腰转动式 / 56

蛇击式 / 58

天鹅式 / 60

双腿背部伸展式 / 62

瑜伽攻略第三日——身心平衡 / 64

蛇伸展式 / 64

犁式 / 66

钟摆式 / 69

风吹树式 / 72

半肩倒立式 / 74

瑜伽攻略第四日——活力加油 / 76

拜日式 / 76

战士二式 / 80

半月式 / 82

乌王式 / 84

瑜伽攻略第五日——学会专注 / 86

幻椅式 / 86

下轮式 / 88

站立拉弓式 / 90

单腿交换伸展式 / 92

转躯触趾式 / 94

瑜伽攻略第六日——信心满满 / 96

圣哲玛里琪第一式 / 96

半舰式 / 98

脊柱式 / 100

脊柱扭动 / 102

鹤禅式 / 104

瑜伽攻略第七日——收束，提升 / 106

月亮变式 / 106

抱腿前屈式 / 108

下犬式 / 110

大契合法 / 112

Part4 健康排毒饮食观

多吃富含纤维素的食物 / 117

保持饮食酸碱平衡 / 120

爱上素食 / 123

尽量生食 / 129

偶尔断食 / 130

排毒养生食谱 / 131

Part5 让你长不胖的生活细节

在不知不觉中用小动作消灭赘肉 / 169

SPA排毒 / 171

香薰排毒 / 171

最有效的排毒器官——皮肤 / 172

Part 1

“无毒一身轻” 离我们有多远



我的身体很健康，也有毒素吗？毒素你究竟从哪里来？带着这些疑问，快跟我来解密毒素来源的奥秘吧。体内的毒素分为内生之毒素和外来之毒素。内生之毒是指人体在消化、吸收过程中产生的废物和有毒物质以及机体生理活动过程代谢的废物、自由基和其他有毒物质等。外来之毒是指饮食、呼吸等直接进入体内的有毒物质以及环境污染等。





四大毒素之源

每天面对外界的生活，毒素几乎可以说是无处不在，空气里，有酒的气味、烟的气味、塑料燃烧后的气味以及说不出的各种怪味。整个夜空灰蒙蒙的，看不到星星。城市里修了很多公园，可是没有多少人愿意去散步，因为吸到的都是污浊的空气。坐下来，想吃一餐饭，可是不知道该如何点菜。电视上、报纸上，经常有食物中毒的事件报道，关于奶粉的、苏丹红的、田螺的、黄瓜上的农药的……。如今点几道菜，倒像是大义凛然似的，得鼓足了勇气，似乎在冒着生命危险。现而令你还真不知道在食品安全方面还可以相信谁。这些积累在体内，人体又无法处理的毒素，主要的侵害渠道有：

环境中的毒素

DDT、紫外线辐射、水中的污染、有毒化学物质及重金属污染。计算机、复印机、手机等各种现代办公生活设备在优化效率的同时亦会对肌肤产生辐射，导致毒素日积月累。

食物中的毒素

肉品中的激素，食物及药物抗生素，经放射线照射处理的食物，食物中的细菌，农作物中的化学毒素，高温烹调的食物产生的毒素，食品中的添加剂、食物及饮料中的甜味剂，味精。

生活中的毒素

香烟、酒精、药物、衣服、被褥、清洁用品、家庭及办公室用品最常释放的有毒物质。

人体自行产生的毒素

乳酸、尿酸、酸化黏稠的血液，大肠中的宿便，胆结石，自由基与氧化脂质。过重的压力直接影响到人们的精神状态、饮食及睡眠状况。当这些都被打乱以后，身体中正常的循环、代谢及细胞的新生、氧气的输运亦将变得混乱不堪，使毒素不能被正常排除。

运动是促进人体新陈代谢、排除废物的最佳方式，而对于长期坐在办公室里缺乏运动的女性来说，每天少得可怜的运动恰恰助长了毒素的积累。看似健康的我们，身体内部却无时无刻在与毒素艰难抗争。每年总有一些成功人士英年早逝，令人唏嘘不已。如果他们不那么“成功”，而是悠然自得地工作和生活，或许能够活到天年。



体内之毒，你感觉到了吗

几乎人人都有这样的经验：连续几天心情不好或者一两天卧床，就会感到身体不适、没有精神和食欲。参加户外活动或者体育锻炼，出一身汗就心情愉快、身体舒畅了。这是因为压抑的心情或缺乏运动造成体内自由基增多，影响机体的正常生理活动过程，从而感觉到的身体不适。

一些人体毒素过多的表现有：

- 如果一个人呼吸时有异味，有口臭，放屁比较臭，胀气便秘，就说明肠道废物积累过多，肠道是人体废物积累最多的地方，是排毒的重点。
- 如果一个人经常感到疲惫，精力不足，身体过热，容易出汗，说明人体垃圾和毒素增多，加重各个器官和系统的负担。
- 如果一个人皮肤问题较多，呈现干燥或多油脂，易起红疹、色斑、小疙瘩、过敏，说明肝脏、肾脏在超负荷工作和工作效率低下。
- 如果一个人头脑混沌，记忆力下降，情绪波动大，易怒，说明体内毒素过多，器官压力大或者体内循环不畅，导致供氧不足。

据测算，人体内的有毒有害物质多达1000余种，其中人体呼吸气体排泄的有毒物质达149种，尿液中的有毒物质达229种，大便中的有毒物质达796种，汗液中的有毒物质达151种。

人体排毒不畅或不迅速，就会造成机体及功能的损害。人体毒素会影响机体的正常生理活动和生理化学过程、造成内分泌紊乱等，进而形成恶性循环，造成疾病。例如：有毒的废物和脂质黏附在血管内壁阻碍血液循环畅通，会造成动脉硬化、高血压和心脑血管疾病；毒素侵蚀关节液、肌肉和血管，会影响关节内分泌，造成关节炎和风湿症；有毒废物聚集在身体各组织内，严重的会引发肿瘤；体内白血球过多，抵抗毒素时，生理化学过程速度加快就会引起发烧；体内产生的有毒气体不及时排出，大部分会被血液吸收并引起中毒状况，或形成胀气；有毒废物附着在肠壁上，会毒化肠道黏膜和血液，阻碍肠道正常的内分泌和蠕动，形成便秘等。

排出你身体内的毒素，刻不容缓！





别让毒素带走美丽和苗条

化妆已经成为许多女性的“必修课”。谁都不会放过展示自己美丽的机会。有的女性就是待在家里也要化妆。正因如此，许多人把自己的脸当成了一块“试验田”，而然，许多化妆品已不再是美丽的使者，变成了有损美丽和健康的恶魔。

医学研究证明，人体内毒素的堆积，可以导致便秘、痤疮、色斑、高血脂等多种病症。侵害人体脏腑、经络、和组织器官，引发各种系统的疾病，影响健康，加速衰老。皮肤作为身体的一部分，身体加速衰老，皮肤也会加速衰老，呈现干燥或多油脂，易起红疹、色斑、小疙瘩和过敏等问题。

体内毒素积累过多，会导致肥胖等美妙身材的宿敌出现，无论多余的肉肉长在哪里，我们都不愿看到，并且毒素长期不排除，就不仅仅是失去曼妙的身材，还会有多种疾病的隐患困扰。

我们应该知道，再好的护肤纤体产品都不及养成一点良好的生活习惯所带来的效果好，瑜伽就是助你在日常生活中，慢慢地改掉自己的坏习惯，改善容颜和身材的问题，让你美丽常驻。

Part 2
健康排毒，
随时随地



排毒的方法源远流长，不但在中国，在欧美国家也非常盛行。神奇的大自然创造了万物，有很多动物都要冬眠，这其实就是在排毒。这些年，“排毒事业”已经大热，美容院以各种名目宣传排毒奇效，招揽生意。事实上，我们的身体的确需要排毒，但是，一定要找对方法，别让盲目排毒成为你伤害自己的利刃。通过理疗排毒是健康的选择，瑜伽也有这种功效，已经广受推捧，成为新新人类维护身体健康的时尚选择。