

瑜伽天后LuLu
28天
生理瑜伽

How to
Keep Shape & Build
Your Perfect
Sexy Body With Yoga

LuLu 著

28天瘦身瑜伽 28天瘦一辈子
28天保养瑜伽 优化子宫卵巢
28天调理瑜伽 经期烦恼bye bye

月经调养好
一切没烦恼

只用28天
变瘦、变美、变健康

LuLu

Queen of Slim Yoga



广西科学技术出版社



瑜伽天后LuLu 28天 生理瑜伽

LuLu 著

著作权合同登记号 桂图登字：20—2011—275

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽/ LuLu著. —南宁：广西科学技术出版社，2012.1

ISBN 978-7-80763-644-1

I. ①瑜… II. ①L… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第239064号

YUJIA TIANHOU LULU 28 TIAN SHENGLI YUJIA 瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽

作 者：LuLu	策 划：孟 辰
责任编辑：蒋 伟	封面设计：古涧文化
责任校对：田 芳 曾高兴	装帧设计：古涧文化
责任审读：张桂宜	责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学	出版发行：广西科学技术出版社
社 址：广西南宁市东葛路66号	邮政编码：530022
电 话：010-85893724（北京）	0771-5845660（南宁）
传 真：010-85894367（北京）	0771-5878485（南宁）
网 址： http://www.gxkjs.com	在线阅读： http://www.gxkjs.com

经 销：全国各地新华书店
印 刷：北京华联印刷有限公司
地 址：北京经济技术开发区东环北路3号 邮政编码：100176
开 本：880mm×1040mm 1/24
字 数：150千字 印张：5.5
版 次：2012年1月第1版
印 次：2012年1月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80763-644-1/R·175
定 价：39.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722

团购电话：010-85808860-801 85808860-802

台湾地区百万瑜伽爱好者推崇
瑜伽天后LuLu老师亲授

最郁闷的生理期

(月经期间)

【注意】解决痛经、全身冰冷、腰酸背痛

最舒服的卵泡期

(月经后第1~14天)

【推荐】事半功倍的减肥高峰期、丰胸黄金期

最关键的排卵期

(月经后第15~20天)

【推荐】生宝宝的最佳时期，减肥平快期

最惨淡的经前期

(月经后第21~28天)

【注意】解决恼人头痛、痘痘、便秘、油脂旺盛

调养期

(月经后第1周)

【推荐】最佳瘦身期，脂肪极易代谢

健身期

(月经后第2周)

【特别】加强子宫、卵巢功能，紧实小腹、臀部

月经调理好，一切没烦恼 ◎蒋富雄 / 8

女生都该好好爱自己 ◎自序 / 10

Chapter 1 月来月美丽 / 13

Chapter 2 瑜伽之钥——呼吸 / 17

瑜伽呼吸的不同之处 / 18

1. 一般人常用的胸式呼吸 / 18
2. 深沉的呼吸方法——瑜伽呼吸法 / 19

为什么只用鼻子呼吸 / 19

瑜伽呼吸练习法 / 20

1. 改善失眠和便秘问题——腹式呼吸法 / 20
2. 更为深层的暖身呼吸法——肋骨呼吸法 / 21
3. 解救身体冰冷——火呼吸法 / 22

Chapter 3 身体姿势调整 ——认识你的身体姿势 / 25

脊椎 / 26

拯救脊椎——你最该注意的姿势 / 27

头部、颈部与肩膀 / 29

骨盆 / 30

膝关节 / 31



Chapter 4 28天生理周期 / 33

Part 1 女生关键的月经期——生理期 / 34

■ 生理期瑜伽 / 36

- | | |
|----------------------|-----------|
| 生理期瑜伽1——手臂延展式一 / 36 | ◎舒缓肩颈酸痛 |
| 生理期瑜伽2——手臂延展式二 / 36 | ◎舒缓背部酸痛 |
| 生理期瑜伽3——蝴蝶式 / 37 | ◎预防生理痛 |
| 生理期瑜伽4——背后祈祷式 / 38 | ◎舒缓肩颈酸痛 |
| 生理期瑜伽5——坐姿前弯式 / 39 | ◎舒缓肩颈酸痛 |
| 生理期瑜伽6——双腿延展式一 / 39 | ◎改善双腿水肿 |
| 生理期瑜伽7——双腿延展式二 / 40 | ◎促进月经顺利排出 |
| 生理期瑜伽8——完全休息式一 / 41 | ◎舒缓生理痛 |
| 生理期瑜伽9——婴儿式 / 42 | ◎舒缓生理痛 |
| 生理期瑜伽10——完全休息式二 / 42 | ◎舒缓生理痛 |

■ 生理期不适瑜伽 / 43

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 生理期不适瑜伽1——青蛙式 / 43 | ◎舒缓下腹及子宫紧张 |
| 生理期不适瑜伽2——站立前弯休息式一 / 44 | ◎舒缓生理期头痛 |
| 生理期不适瑜伽3——站立前弯休息式二 / 45 | ◎舒缓生理期腿部肌肉酸痛 |
| 生理期不适瑜伽4——三角大树前弯式 / 46 | ◎舒缓腹部紧张肌肉 |
| 生理期不适瑜伽5——坐姿侧拉筋式 / 47 | ◎舒缓腰腹酸痛 |
| 生理期不适瑜伽6——婴儿式 / 48 | ◎舒缓生理痛及背部酸痛 |
| 生理期不适瑜伽7——完全休息式三 / 49 | ◎舒缓子宫沉重感 |
| 生理期不适瑜伽8——双手延伸式 / 50 | ◎减轻腹部沉重感 |
| 生理期不适瑜伽9——坐姿三角前弯式一 / 51 | ◎改善月经流量过多 |
| 生理期不适瑜伽10——三角大树延伸式 / 52 | ◎舒缓腹部胀痛 |
| 生理期不适瑜伽11——大树延伸式 / 54 | ◎舒缓腰腹紧张肌肉 |
| 生理期不适瑜伽12——完全休息式二 / 55 | ◎舒缓骨盆腔肌群 |

生理期LuLu美丽秘方 / 56

1. 生理期的最佳饮食 / 56
2. 生理期的禁忌饮食 / 56
3. 生理期的最佳补品——姜丝猪肝汤 / 58
4. 减轻痛经的自我按摩法 / 59

Part 2 最佳瘦身丰胸期——卵泡期(调养健身周) / 60

■ 调养期瑜伽(月经之后第一周) / 62

- 调养期瑜伽1——坐姿前弯式 / 62
 - 调养期瑜伽2——站立前弯式 / 63
 - 调养期瑜伽3——大敬拜式 / 64
 - 调养期瑜伽4——锄式 / 66
- ◎消除背部及双腿酸痛
 - ◎舒缓紧绷肌肉
 - ◎舒缓子宫及卵巢
 - ◎改善睡眠质量

■ 健身期瑜伽(月经之后第二周) / 68

- 健身期瑜伽1——猫式变化式 / 69
 - 健身期瑜伽2——平板式 / 71
 - 健身期瑜伽3——大敬拜变化式 / 73
 - 健身期瑜伽4——大能勇士前弯式 / 75
 - 健身期瑜伽5——大能勇士变化式 / 77
 - 健身期瑜伽6——三角大树前弯扭转式 / 79
 - 健身期瑜伽7——大树式 / 81
 - 健身期瑜伽8——跪姿后仰式 / 83
 - 健身期瑜伽9——斜面式 / 85
 - 健身期瑜伽10——前冲式 / 86
 - 健身期瑜伽11——倒立预备式 / 88
 - 健身期瑜伽12——大树变化式 / 89
 - 健身期瑜伽13——肩立变化式 / 91
- ◎加强腰腹臀的力量及全身紧实度
 - ◎美化延展全身线条
 - ◎延展腿后肌群美化线条
 - ◎加强代谢, 美化全身线条
 - ◎训练大腿内侧及腰部肌肉
 - ◎加强肝脏代谢, 美化线条
 - ◎加强身体平衡及肌力
 - ◎扩张胸大肌加强腰腹力气
 - ◎紧实臀大肌及双脚肌肉群
 - ◎紧实全身肌肉及加强代谢
 - ◎紧实背阔肌及加强上部位能量
 - ◎加强身体平衡感, 紧实全身肌肉群
 - ◎加强腰腹臀力气及上部位能量

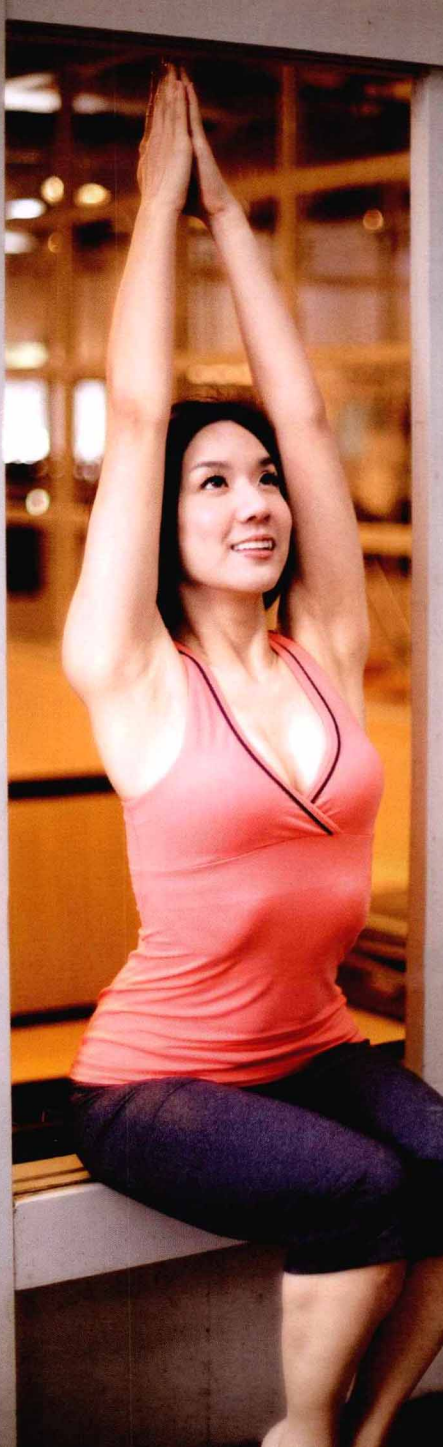
卵泡期LuLu美丽秘方 / 94

- 1. 美丽瘦身时刻表——减肥高峰期(卵泡期) / 94
- 2. 芳香美人疗法: 卵泡期瘦身精油 / 95

Part 3 排毒美肌期——排卵期(黄体前期) / 96

■ 排卵期瑜伽 / 98

- 排卵期瑜伽1——桥式 / 98
 - 排卵期瑜伽2——肩立式 / 100
 - 排卵期瑜伽3——剪刀脚 / 102
- ◎加强子宫弹性
 - ◎预防子宫下垂
 - ◎加强生殖器官的功能



排卵期瑜伽4——钟摆脚 / 103

◎加强下腹能量，消除赘肉

排卵期瑜伽5——仰望式 / 104

◎加强排卵功能

排卵期瑜伽6——蝗虫式 / 106

◎加强卵巢功能

排卵期瑜伽7——弓式 / 108

◎加强子宫及卵巢功能

排卵期LuLu美丽秘方 / 111

1. 美丽瘦身时刻表——减肥平快期（黄体前期） / 111

2. 芳香美人疗法：黄体前期瘦身精油 / 112

3. 芳香茶饮 / 112

Part 4 经前期（黄体后期） / 114

■ 经前期瑜伽 / 116

经前期瑜伽1——大敬拜式 / 116

◎舒缓经前腹部胀痛

经前期瑜伽2——半桥式一 / 118

◎消除经前肌肉紧张

经前期瑜伽3——半桥式二 / 119

◎消除经前下肢肿胀

经前期瑜伽4——猫式延展式 / 120

◎消除经前焦虑紧张情绪

经前期瑜伽5——锄式 / 121

◎改善经前失眠症

经前期瑜伽6——完全休息式一 / 123

◎稳定经前焦虑情绪

经前期瑜伽7——完全休息式二 / 124

◎消除经前背部及腿部酸痛

经前期瑜伽8——前弯休息式一 / 125

◎消除经前背部酸痛及紧张

经前期瑜伽9——前弯休息式二 / 126

◎消除经前下背部酸痛及双腿疼痛

经前期LuLu美丽秘方 / 127

1. 美丽瘦身时刻表：减肥慢行期（黄体后期） / 127

2. 芳香美人疗法：黄体后期瘦身精油 / 127

Chapter 5 困扰你的生理问题 129

生理期前一周的健康守则 / 131

月经调理好，一切没烦恼

◎ 蒋富雄

序者：蒋富雄

学历：台湾大学医学系

美国妇产科科学院院士

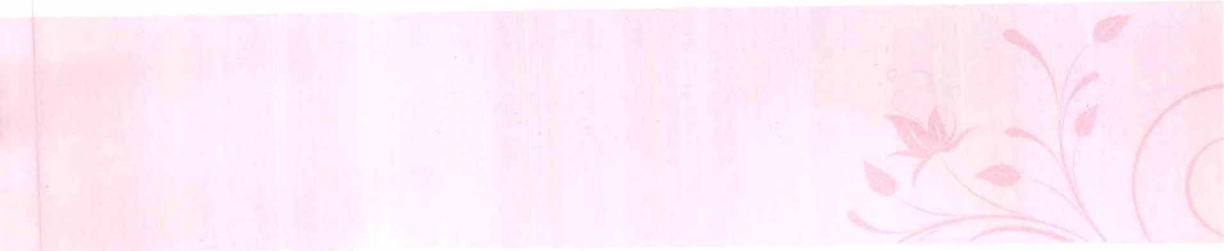
美国纽约爱因斯坦大学医学院妇产科妇癌科研究员、医学院副教授

现任：台北协和妇女妇产科主任医师

有人说男人比较理性，女人就比较感性，这句话在医学上自有它的道理。女人的情绪、心理与生理的反应，常随着体内激素水平的改变而变化。青春期以后的女性，由于每个月一次排卵而产生月经，而根据月经前后的激素水平变化，女人的心理、生理也会受到一定的影响。

让我们先了解卵细胞。女性的卵细胞从母亲怀孕8周时开始孕育，在母亲怀孕20周时数量最高，达到600万~700万个，到出生时有100万~200万个，当到了青春期就只剩30万个，最后真正能用到的只有400~500个，但这几百个卵细胞却会影响我们女性的一生。而女性月经周期的意义在于，产生一个可受精的卵细胞，同时促进子宫内膜适度生长从而形成有利于胚胎着床的内环境。所以，月经周期的状况十分重要，月经周期正常是女性健康的象征。

月经的发生原理用Two-cell、Two Gonadotropin 理论来解说最清楚，也就是脑下垂体的2H and TSH与卵巢的颗粒细胞及膜细胞互相作用而产生的，具体原理在此就不细说了。



我们所要了解的是，女性在整个经期过程都会产生前列腺素PGF2 α ，尤其在月经来潮时达到最高峰。正是这个前列腺素PGF2 α 会引起强烈的血管收缩及子宫收缩进而将经血排出，在这过程中有时会引起阵痛，即所谓痛经。同时，也正是前列腺素PGF2 α 会在月经前引起情绪不稳，造成所谓的经前综合征。

在医学上治疗经前综合征与痛经的主要方法是用非类固醇及激素，如口服避孕药来治疗，但这种方法仍对20%~25%的病人没有效果。有人尝试利用按摩及针灸来治疗，但效果有限，另外还有一种方法是意念干预治疗法，用放松来减轻经痛，或减缓排卵时的不舒服，比如LuLu老师在书中所推荐的一些方法。

在这些方法中，我认为意念干预治疗法是最适当的方法，使用这种方法，经相关实验证明，有58%的女性在缓解经前综合征和痛经问题上有明显改善，而且没有副作用（如吃药后不良反应），花费也少。最值得钦佩的是，LuLu老师会根据经历月经的不同时期，搭配不同的饮食建议，我认为这种食疗法既健康又有效，比如多吃含有镁、维生素B₆、鱼油的食物，对缓解经前综合征就有不错的疗效。

中国人喜欢吃药，其实这种观念是不好的，正确的运动、适当的饮食，才是身体最好的朋友。我认为，非常难得的，LuLu老师的书完全符合了这一点，相信大家一定能从书中收获到健康和美丽。



女生都该好好爱自己

◎ 自序

常有人形容一个女生情绪化就说是“大姨妈来了”，虽说是玩笑话，却也说出了女人在生理期间情绪的波动，但，谁说生理期我们就该一副晚娘面孔？

每个女孩在蜕变成为女人时，都会经过所谓的初潮期。当生理期来的那一天，不管是心理还是生理上都会产生不同的变化，常常感觉到烦躁不安、胸部或腹部肿胀、全身水肿、腰酸背痛，还容易产生晕眩、贫血，产生大大小小的各种症状，让女生感到不适与不便，当然也十分影响心情。

但我们要如何克服这些困难，每个月每一天都当快乐美女呢？

在我二十几岁正当青春年少时，曾经历过一段月事失调、体重直线上升的惨痛期，当时的我深受其苦。幸好练习瑜伽及调整生活习惯救了我。据我本人的亲身经历，以及对周围女生的了解，女生在生理期间不适的状况还有很多，包括影响课业、工作压力变大、睡眠及饮食状况



不好……事实上，正因为如此，在这段期间我们才更应该好好爱护及调理自己，把握每次生理期间的调整！

在这本书里，我会教给大家，如何好好抓住每月的排经过程，利用练习瑜伽的方法进行调理。这种调理如同给体内“洗涤”一样，不仅可以将体内的废物排出，促进新陈代谢，改善体质，还能让暗沉的皮肤变得亮丽。这时再配合补充营养素、放松休息、运动伸展，以及注意生活上的小细节，就能让心情一直保持愉快与轻松，还能收获窈窕的身材和美丽的皮肤。

最关键的是，一定要时时记得告诉自己，每个女生都是上天细心雕琢的宝贝，好好地疼爱自己，月月调理好身体，就能天天美丽又健康。

May God bless all we do!

LuLu



The background of the page features a soft-focus image of a window with white frames. In the bottom left corner, a pair of hands is visible, with one hand resting on the other. A large, white, stylized decorative swirl is positioned in the bottom left, partially overlapping the hands and the window frame.

Chapter 1

月来月美丽

YUE LAI YUE MEILI

生理周期与我们的睡眠、食欲、身体曲线、皮肤状态等健康问题皆息息相关，这个时期也是我们保养身体的最佳时机。



女性的生理周期如同月亮的圆缺，通过激素的变化，我们的卵巢在每个月身体处于最佳状态时排出等待受精的卵子，子宫也准备好来接收受精的卵子准备怀孕，在这个周期里我们的身体充满活力、心情开朗，整个人处于一个月之中的最佳状态，就如同月亮的满月一般。

而当卵子受孕（或者反之，没有受孕），身体会进入下一个生理阶段，容易感觉疲惫且情绪低落，如同月亮的新月一般，开始有黑暗笼罩，甚至感觉到剧烈的疼痛，所以这个时候身体需要更多的关爱及照顾。

女性的生殖器官非常敏感，而女性80%的疾病往往源于这些敏感的器官，我们应该学习用正面的态度来面对这些生理问题，更深入地了解自己的身体，就如同我常常对学生说的：“听你身体的话，与你身体的频率共存。”

生理周期变化源自我们的脑下垂体，脑下垂体是内分泌系统的总中枢，负责人体内各种内分泌，维持着人体内分泌的“恒定作用”。正常脑下垂体形同一颗小红豆，重量约0.6g，它可以分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、泌乳素、卵泡刺激素、促黄体生成激素，通过这些激素的作用，可以影响我们全身生长、代谢、甲状腺功能、肾上腺功能、哺乳、性功能等之协调以及生理作用。

一般正常女性的月经周期为25~31天，平均是28天，每一周期随着激素的变化，又可分为四个具体阶段：经前期、生理期、卵泡期、黄体期。

女性的月经周期是上帝赐给我们的礼物，但大多数的女性会有诸多的症状出现在月事前，情绪的影响和不适感往往造成生活上的不便，有些女性无法与自己的月事和平共处，甚至感到烦恼忧郁。事实上，生理周期与我们的睡眠、食欲、身体曲线、皮肤状况等健康问题皆息息相关，这个时期也是我们保养身体的最佳时机。本书中，我将带领大家，根据上述四个时期来探讨如何保养、运动、瘦身及健康养生。所有的女生，请从这一刻起爱上你的身体，利用好月经周期养成健康易瘦美人吧！

