

时尚 瑜伽馆

YOGA

瑜伽美人

养颜经



超值珍藏版

林小平 双福◎等编著

资深印度瑜伽大师
Manu倾情推荐

特别加入：

闺密的护养心得、
瑜伽瘦身和养护私密等内容，

瑜伽与中医
的完美结合



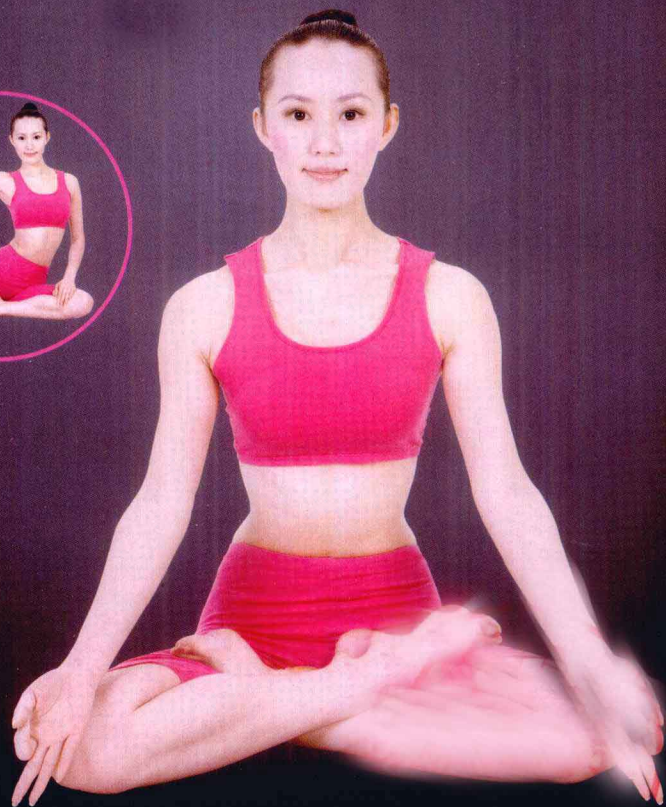
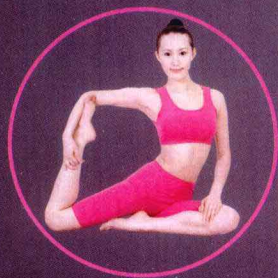
化学工业出版社

时尚  瑜伽馆



瑜伽美人养颜经

林小平 双福◎等编著



R214
1524



化学工业出版社

·北京·

本书是林老师将自己和学员闺密的瑜伽养颜心得集结归纳，由资深印度瑜伽老师Manu推荐的第一本超实用瑜伽真人show瑜伽经！

书中将中医与瑜伽结合，包含经络气血养颜、细节养颜、五脏调理养颜、情志养颜、健康养颜几大部分，更结合闺密的护养心得，全方位阐释了最实用的女性养颜、养生的瑜伽方法。

不仅如此，还特别增加瑜伽瘦身和养护私密内容，囊括女性美丽关注的各方面内容，使本书成为最实用、最全面、最有效、最天然、最可靠、最具说服力的瑜伽美丽图书，成为爱美女性的必备枕边书。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽美人养颜经 / 林小平，双福等编著. —
北京：化学工业出版社，2011.12
（时尚瑜伽馆）
ISBN 978-7-122-12469-2

I. 瑜… II. ①林… ②双… III. 瑜伽——美容
IV. R214
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第201429号

责任编辑：李娜
责任校对：宋玮

摄影：双福SF文化·出品
装帧设计：www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
889mm × 1194mm 1/20 印张 8
2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

如何使用本书

◎选择方便

按照气血养颜、细节养颜、五脏调理养颜、情志养颜、健康养颜、瑜伽瘦身和养护私密分类，你可以根据自己的身体状况与需要，选择适合自己的养颜瘦身瑜伽体式。并全新加入了最佳练习次数、呼吸方式、习题难度内容，贴心指导，让你轻松缔造青春不老传说。

◎分步图解 全景指导

每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

❄️体式名称：

便于查找与学习。

❄️动作要点：

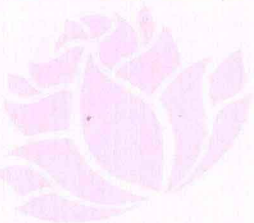
此处表明了体式的规范性要点和诀窍。

❄️你也可以这样做：

对体式的补充，为初学者或有经验练习者准备，可以根据自己的身体需要选择难度。

❄️步骤图：

瑜伽体式中的步骤图解，对照图片练习瑜伽，容易学习，事半功倍。



❄️提示：

练习前请先阅读提示，选择适合自己的动作。



◎林老师瑜伽讲堂

为了让瑜伽练习更轻松，效果更佳，本书特别加入“林老师瑜伽讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者经常有的疑问，可以解决练习者的困惑，对瑜伽能够有进一步的理解。

◎护养心得

结合闺密的护养心得，加入经络知识，全方位阐释了最实用的女性养颜、养生的瑜伽方法。

·声明·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。

目录contents

PART1 经络气血养颜——经络、气血决定美丽

兰兰心语：经络调理疗效好	02
头部经络瑜伽——美丽从头开始	03
胸腹部经络瑜伽——调理体内循环圈	05
背部经络瑜伽——背后的健康法	07
上肢经络瑜伽——大疏通，为身体排毒	09
下肢经络瑜伽——保持骨骼年轻态	11
足部经络瑜伽——唤醒足底的活力	13
【林老师瑜伽讲堂】瑜伽与《黄帝内经》经络的完美结合	14

PART2 细节养颜——瑜伽是天然的“整形术”

晓霞心语：素颜美才是真的美	16
秀发养成术——不做稻草美女，只爱乌泽健康秀发	17
深情双眸——不要浓重眼妆，我要天然“电眼”	21
纯天然俏鼻——让鼻子成为面部的花蕾	23
恋恋美唇——我的嘴巴，一见就想亲吻	25
祛皱——让瑜伽成为“细纹魔法擦”	29
祛痘——只留青春不留痘	32
祛斑——“下斑”才是硬道理	34
细致肌肤——让粗大毛孔隐匿于无形	36
告别双下巴——不做女版的“安西教练”	40
红润脸蛋——练出“粉红桃花肌”	42
祛除水肿——拒绝圆嘟嘟的馒头脸	44
雕塑美颈——不让颈部泄露年龄的秘密	47
【林老师瑜伽讲堂】美颜放松很重要	50



PART3 五脏调理养颜——美丽的根源，五脏六腑捍卫

Lulu心语：内因决定外貌	52
养五脏六腑——整体调养，充足气血	53
养呼吸——正确呼吸，赢得健康人生	56
养心肺——加强心肺功能，护好内在的动力	58
养肝脾——打通身体循环的每个环节	61
养内分泌——调理身体机能，缓解内分泌失调	63
养淋巴——筑起身体的“健康防火墙”	65
【林老师瑜伽讲堂】五脏调理瑜伽的Q&A	68

PART4 情志养颜——相由心生，心情左右容颜

仙仙心语：瑜伽，我的心灵按摩术	70
消除抑郁——驱散心灵的阴霾	71
消除疲劳——轻松打败倦怠感	73
消除失眠——深度睡眠，美梦香甜	75
平衡神经——缓解焦虑，安心宁神	77
消除内寒——温暖心情，不做“冰雪美人”	80
宁心冥想——享受超脱心灵的美好	83
【林老师瑜伽讲堂】瑜伽是净化心灵的良方	84

PART5 健康养颜——没有健康，美丽只是空中楼阁

健康指导：瑜伽是最好的医药	86
当头部疼痛时——偏头痛理疗瑜伽	87
当腰部疼痛时——腰椎病理疗瑜伽	88
当颈椎不适时——颈椎病理疗瑜伽	89
被鼻炎困扰时——鼻炎理疗瑜伽	90
当肠胃不适时——胃肠理疗瑜伽	91
当背部疼痛时——背痛理疗瑜伽	92
当久坐引起腿部不适时——防腿胀麻、静脉曲张理疗瑜伽	95
当久坐引起大便不畅时——防便秘、痔疮理疗瑜伽	96
当口腔不适时——防口腔疾病理疗瑜伽	98
当电脑使用过多时——防电脑综合征理疗瑜伽	99
【林老师瑜伽讲堂】瑜伽与个人理疗	102

PART6 瑜伽瘦身——做容颜亮丽的瘦美人

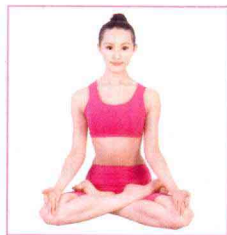
林老师心语：完美身形，后天打造	104
香肩美背——做个背影美人	105
自然丰胸——挺起胸前的幸福	108
纤美手臂——玉臂是这样练成的	110
平坦小腹——不做小“腹”婆	111
瘦腰——不让腰上的脂肪“塞车”	115
端正骨盆——做个正位美人	117
翘臀——重塑玲珑翘臀	118
瘦腿——消灭“萝卜腿”	123
笔直腿型——跟“X”“O”腿说BYBY	129
美足——爱自己，始于足下	130
美手——爱护自己的第二张脸	133
矫正身姿——摆出来的精彩	135
【林老师瑜伽讲堂】瑜伽放松：让瑜伽运动后的身体休息片刻	142

PART7 养护私密——瑜伽的私密护理术

晓晓心语：不能说出的秘密美	144
生理期——改善生理疼痛，消除月经不调	145
产后期——保养子宫卵巢	148
更年期——子宫保健，保持青春不老	149
日常护理——精心养护秘密花园	152

附录：瑜伽练习前要知道的

练习瑜伽前的准备	153
瑜伽练习中的注意事项	154
瑜伽呼吸与放松	154



提示：本书中，“寸”为中医特指的计量单位，1寸绝非长度3.3厘米，而是相对长度，如同身寸，因人而异，根据本人手指比量确定尺寸取穴才准确，详见本书P3。

PART 1

经络气血养颜——经络、气血决定美丽



女人犹如花朵，
不同的女人拥有不同的美丽。
花儿需要浇灌，
才会开得浓烈娇艳，
女人也一样，只有经过修炼，
才能在时间的洗礼下，
依然活色生香。

- ◎ 兰兰心语：经络调理疗效好
- ◎ 头部经络瑜伽——美丽从头开始
- ◎ 胸腹部经络瑜伽——调理体内循环圈
- ◎ 背部经络瑜伽——背后的健康法
- ◎ 上肢经络瑜伽——大疏通，为身体排毒
- ◎ 下肢经络瑜伽——保持骨骼年轻态
- ◎ 足部经络瑜伽——唤醒足底的活力
- ◎ 【林老师瑜伽讲堂】瑜伽与《黄帝内经》经络的完美结合

兰兰心语： 经络调理疗效好

☀ 让美丽青春永驻是所有女人的梦想，赵雅芝50多岁依然气质优雅、潘迎紫50多岁依然美若天仙、宋美龄106岁的高龄依然肌肤白嫩光泽，以及身边孩子已经上小学了，但看上去依然像少女的同事，让我们看到了保持不老青春的曙光。天生丽质固然是她们美丽不可缺少的因素，但是后天的保养依然非常重要。其中，宋美龄保持年轻的秘诀之一就是经络的疏通。

☀ 提到经络，有些人会提出疑问，这些都是看不到摸不着的东西，能与美容有关系？答案是肯定的。虽然经络是我们用肉眼无法看到的，但是它们作为人体的气血通道，沟通着人体的脏腑和体表，与人体的生长发育和五脏六腑的功能都有密切的关系。我们的骨骼、肌肤、脏腑都需要气血的灌溉，如果经络淤塞不通，气血就不能顺利到达身体的每个部位，必然会影响到我们身体的健康和容颜的美丽。

☀ 由于现代人生活节奏快，工作压力大，所以容易造成精神紧张、焦虑等不良情绪的产生，再加之不合理的的生活规律以及缺乏运动等，都让我们出现了经络堵塞的现象。经络堵塞，轻则使我们面色不好，重则影响我们的身体健康。要想青春永驻，最根本的措施就是要打通淤塞的经络，使气血畅顺，从本质上改善脏腑功能。

☀ 疏通经络的方法很多，现在许多美容院都推出了经络疏通的服务，主要方法有精油推经、刮痧、拔罐、针灸、按摩等。但是以我的亲身经验来说，我认为最全面、最直接的方法就是瑜伽中专门刺激穴位的各种伸展、扭动、弯曲等动作。

☀ 瑜伽利用身体各部分间的接触、身体和地面的接触，针对各个穴位进行刺激，从而调整我们的内分泌、改善淋巴系统和血液循环、促进身体的新陈代谢、排出体内的毒素、增强免疫力，进而达到雕塑人体完美曲线的目的，而且操作起来也比较方便，自己在家就可以完成。所以，兰兰要告诉所有爱美的女性，要想永远美丽健康，一定要保持经络的畅通，给经络做理疗。



头部经络瑜伽——美丽从头开始

中医认为，头部是人生的主宰，也是五官和中枢神经之所在，被誉为“精明之府、诸阳之会”。百脉相通，掌管着身体各个部位的健康。发为“血之余、肾之华”。人体十二经脉和奇经八脉都会聚于头部，有近50个穴位。对头部穴位和经脉进行具有“针灸”作用的刺激，将会起到疏通经络、促进周身血液循环、调节神经功能、消除劳累和疲倦以及清心明目、醒脑提神等多种作用。



头部主要穴位



百会：头面部疾患、神经疾患、脱肛、阴挺、久泄不止、胃、肾下垂等

太阳：头痛、头晕、感冒发热、眼疾等诸多病症

风池：中风、眩晕、头痛、颈项强痛、感冒、目赤肿痛、落枕等

风府：癫痫、狂、癔病、舌强不语、失音、咽喉肿痛、头痛、头晕、颈项强急等

a. 百会：位于前发际正中直上5寸，头部正中线与两耳尖连线交点上。

主治头面部疾患、神经疾患、脱肛、阴挺、久泄不止、胃、肾下垂等。

b. 风池：枕外隆凸与乳突之间，斜方肌与胸锁乳突肌之间凹陷中。

主治中风、眩晕、头痛、颈项强痛、感冒、目赤肿痛、落枕等。

c. 风府：在顶部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

主治癫痫、狂、癔病、舌强不语、失音、咽喉肿痛、头痛、头晕、颈项强急等。

d. 太阳：在眉梢与外眼角之间向后约1寸凹陷处，如果贴上手手指，咬牙时会感觉该部位在动。

主治头痛、头晕、感冒发热、眼疾等诸多病症。



神庭：头痛、塞病

印堂：头痛、头晕、失眠、健忘

丝竹空：偏正头痛、目眩、目赤、眼跳

四白：面神经麻痹、目疾

精明：眼疾

水沟：昏迷、中暑、休克

通天：头痛、头晕、鼻塞流涕

阳白：头痛、目眩、眼跳、夜盲

太阳：头痛、头晕、失眠、健忘

攒竹：目疾、头痛、眉棱骨痛、鼻塞、面肿

迎香：鼻痛、面神经麻痹、面肿

承浆：颜面病、牙痛



特别提示：

注：
指寸定位法：是以自己的手指为标准，量取腧穴的定位方法。常用以下三法。



中指同身寸

以中指弯曲时，中节桡侧两端指尖之间的距离作为1寸。



拇指同身寸
以拇指指关节的宽度作为1寸。



横指同身法

又称一夫法，将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指中节横纹为准，四指的宽度定为3寸。

顶峰式

步骤



双膝跪立，双臂自然落于身体两侧，脊柱挺直。

呼气，缓缓伸直双臂向身体前侧，臀部慢慢抬高，脚心贴地，舒展双腿以及背部，身体呈三角形，调息10~15次。



最佳练习次数：2次
呼吸方式：腹式呼吸
习练难度：★★

功效

促进头部血液循环，放松内部器官，拉伸腿部韧带。

提示

- 高血压、低血压、眩晕等症患者不宜做此体式。
- 女性经期不宜做此体式。

胸腹部经络瑜伽——调理体内循环圈

胸腹部是人体各脏器的集中区，是人体气血循环、阴阳升降之通道，各种常见慢性病与致命疾病皆在此区域。通过对胸腹部的按摩，除了瘦身，还可以防治五脏六腑本身所产生的病变，并保持十二经脉的气血旺盛、循行畅通，减少废物的滞留，从而对人体各部分起到治疗和调整的作用。



胸腹部主要穴位



PART 1

经络气血养颜

——

经络、气血决定美丽



天突：咳嗽、哮喘、胸中气逆、咽喉肿痛、呃逆等

膻中：咳嗽、气喘、胸痹心痛、心悸、心烦等

中脘：胃脘不适、食欲较差、胃肠功能低下以及胃肠道疾病等

关元：各种生殖系统疾病：阳痿、早泄、痛经、月经不调等

a. 天突：前正中线上，胸骨上窝正中。
主治咳嗽、哮喘、胸中气逆、咽喉肿痛、呃逆等。

b. 膻中：前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。
主治咳嗽、气喘、胸痹心痛、心悸、心烦等。

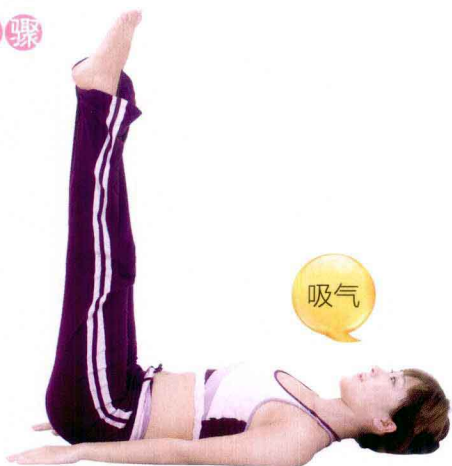
c. 中脘：位于上腹部，前正中线上，脐中上4寸。
主治胃脘不适、食欲较差、胃肠功能低下以及胃肠道疾病等。

d. 关元：位于脐下3寸，前正中线上。
主治各种生殖系统疾病：阳痿、早泄、痛经、月经不调等。



单腿肩倒立式

步骤



吸气

1 仰卧，两臂平放在身体两侧，掌心向下；吸气，抬高双腿，与地面垂直。



吸气

2 吸气，臀部慢慢向上抬高，双手托腰，撑起躯干，尽量使双腿伸直，保持身体与地面垂直，调息5-10次。



呼气

3 还原右腿，呼气；慢慢将左腿落于头顶前侧，脚尖贴地；双膝伸直，调息5-10次。双脚并拢着地，依次由肩颈背腰还原，仰卧放松。



呼气

最佳练习次数：2次
呼吸方式：腹式呼吸
习练难度：☆☆☆

4 呼气，慢慢将右腿落于头顶前侧，脚尖贴地，调息5-10次。

功效

- 对甲状腺和甲状旁腺有益，使人感到精力充沛和警醒。
- 促进血液流入心脏，有助于防止和辅助治疗多种慢性疾病。
- 使腹部脏器恢复活力，有助于释放出肠道中的气体，消除便秘，排除毒素。

提示

- 高血压和颈椎病患者不宜练习此体位。
- 女性经期避免练习此体位。

背部经络瑜伽——背后的健康法

背部按摩针对的问题是肩颈肌肉酸痛、头痛、腰部酸痛等全身性酸痛。女性常做背部按摩可使肩、颈部肌肉放松，促进血液循环，调整全身的脏腑功能。并可及早了解和发现身体各脏器的健康状况，促进气血和淋巴循环，及时把废物排出体外，从而更好地防治腰背部各种疼痛。如果背部与胸、腹部同时进行按摩，事半功倍。



背部主要穴位



PART 1

经络气血养颜

经络

气血决定美丽



- a. 大椎：位于第七颈椎棘突下凹陷中。
主治各种虚损、感冒，预防流脑、流感。
- b. 肩井：位于肩部，大椎穴与肩峰端连线的中点。
主治肩背痹痛、手臂不举、颈项强痛、中风上肢不遂等。
- c. 天宗：在肩胛部，当冈下窝中央凹陷处，与第四胸椎相平。
主治肩胛疼痛、肘臂外后侧痛、颊颌肿痛、乳痈、乳癖、咳嗽气喘等。

大椎：各种虚损、感冒，
预防流脑、流感

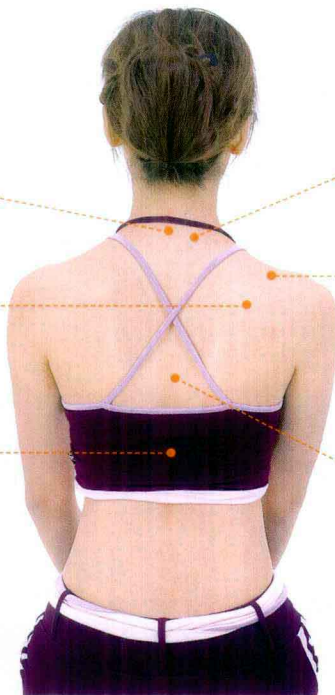
天宗：肩胛疼痛、肘臂外
后侧痛、颊颌肿痛、乳
痈、乳癖、咳嗽气喘等

脾俞：胃痛、呕吐、消化不
良、浮肿、胃下垂、贫血

肩中俞：肩背痛、咳嗽、
视物不清

肩井：肩背痹痛、手臂不
举、颈项强痛、中风上肢
不遂等

膈俞：咳嗽、吐血、盗汗、
肋痛、呕吐、膈肌痉挛



后弓式

步骤



1 俯卧，双腿并拢，双臂靠体侧平放。

2 屈膝，双手抓住两脚，脚后跟贴近臀部。



吸气

3 深吸气，双手拉动脚踝向上，头部尽量后仰，调息5-10次。

最佳练习次数：2次
呼吸方式：腹式呼吸
习练难度：★★★

呼气



4 呼气，慢慢将身体还原，放松。

功效

- a. 对脊柱、前列腺、肠胃、腰骶椎有益，扩胸，补养胰脏。
- b. 缓解慢性便秘和肝功能衰退，预防胆肾结石。

上肢经络瑜伽——大疏通，为身体排毒

上肢经络瑜伽是依循上肢经络而设置的体位法练习。一般针对性地刺激相应经络按摩，并对上肢进行强化锻炼。通过上肢经络瑜伽的练习，对上肢以及手部进行适当的锻炼，充分发挥上肢经络的健身功能，以达到刺激经络、调节脏腑、加速气血循环、激发体内抗病能力、提高免疫力的功效。



上肢主要穴位

a. 曲池：屈肘，在肘横纹桡侧端凹陷处。

主治腹泻、便秘等肠腑疾患、肘臂肩背疼痛、上肢不遂、网球肘，能降压、升压。

b. 内关：位于腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱中间。

主治心脏疾病、风湿性心脏病、冠心病、心绞痛、心律不齐、呕吐、胃痛、呃逆、中风、哮喘、晕车、晕船等。

c. 合谷：在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。即拇指、食指合并后出现的最高处。

主治头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、耳聋、疔腮、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产等症。



曲池：腹泻、便秘等肠腑疾患、肘臂肩背疼痛、上肢不遂、网球肘，能降压、升压

外关：感冒、发热、耳聋、耳鸣、头痛、上肢关节疼痛

合谷：头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、耳聋、疔腮、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产等症

内关：心脏疾病、风湿性心脏病、冠心病、心绞痛、心律不齐、呕吐、胃痛、呃逆、中风、哮喘、晕车、晕船等

展臂式

步骤



自然站立，双手合十于胸前，调息。



缓慢地吸气，手臂伸直带动上身后仰，收紧臀部，髋部向前推出，头部自然放松后仰，双手掌心向下。还原双臂，放松。

最佳练习次数：2次
呼吸方式：腹式呼吸
习练难度：★

功效

- 伸展腹部脏器，促进消化，消除身体多余脂肪。
- 强健脊柱。

提示

体位的练习配合放松的深呼吸与冥想，会加强练习效果。