

青春不老的 美颜瑜伽

Beauty And Youth
Keeping Yoga

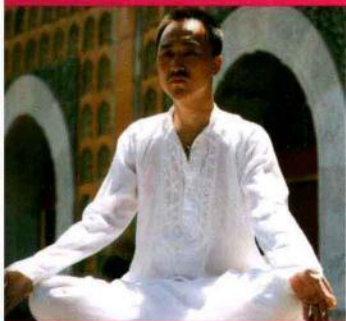


◎ 矫林江 丹丹 / 著

女人喜养颜书养颜书

30岁瑜伽玉女的驻颜术 · 体贴天下女人的保养经

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。



矫林江

- 瑜伽行业权威专家
- 中国瑜伽行业协会常务理事
- “凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一。

从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是 H.H Pujya Swamiji 大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，

主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，

开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。



丹丹

- 中国瑜伽行业协会高级教练

丹丹教练被众多瑜伽Fans赞为：

“面如桃花，气若幽兰”

“人淡如菊，我见忧怜”

“散发沁人心脾的古典韵致”……

她从小喜欢音乐和舞蹈。

练习瑜伽8年，教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，

百万网友封她为“瑜伽美容女王”

“最具气质玉女瑜伽教练”。

11个保养美颜心经，从瑜伽哲学的角度解读，运用瑜伽体位法和调息法让你的身体从内而外健康清洁，纤尘不染。

8种养护脏腑的秘诀，专门针对体内不同脏腑练习瑜伽，让你的心、肝、肺、脾、胃、肾、肠和膀胱等部位都能得到深度的调养。

35种抗衰养颜的家常食物，从根本上培育你的元气，让你花最少的钱并在最短的时间内补足气血，调养身心。

12个从头到脚的美颜秘方，不用任何化妆品，日常按摩和脸部瑜伽就能让你散发出美丽光彩。

9个瘦身美体要诀，专门针对女性易胖的部位进行瑜伽体位锻炼，让你全身上下魔鬼曲线毕现。

11个独家心情养颜秘方，给美眉们来一场情绪美容，让困扰你许久的情绪问题消失于无形。

6套乳腺和卵巢系统的自我保养方案，在女性的关键时期给予不同的呵护和保养，让你从根本上阻止青春的凋零。

策划编辑：曲小月
责任编辑：王慧
封面设计：闵智玺
装帧设计：深圳灵智伟业
平面摄影：北京素色地带
影视摄像：北京宇光影视
化妆造型：杨银、雅苏
瑜伽服饰提供：浩舟瑜伽服饰



青春不老的 美颜瑜伽

Beauty And Youth
Keeping Yoga



◎ 矫林江 丹丹 / 著

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境演示，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

青春不老的美颜瑜伽 / 矫林江 丹丹著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5064-7922-6

I. ①青… II. ①矫… ②丹… III. ①瑜伽-美容-女性读物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 207242 号

策划编辑: 曲小月
特约编辑: 朱凌琳

责任编辑: 王 慧
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 各地新华书店经销

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 178 千字 定价: 29.90 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



美人如花，素颜如玉

喜欢看菊花怒放，灿烂金黄得如满月般炫目。

惆怅于之后的凋零，如千万朵细小而幽怨的叹息，散落一地。

无语。

花和我，同样相望而无法破译迷局：那生命的绽放与流逝。

难道花与红颜注定如焰火般辉煌而短暂？

葬花的黛玉和护花的宝玉同样寂寞，大观园里姹紫嫣红的花朵在转瞬之间随风飘散，如水面的浮萍。花自飘零水自流。多情的公子在面对红又是如何的叹息，残红又是如何的叹息，如何的顿足，如何的落泪……

我不知道《石头记》里的顽石如何顿的宝玉摘去了珠冠，珠冠的宝玉摘去了，削去了黑发，套上了素衣，在河岸边向红尘中的父亲三 柔情一梦，遁入空遁入 柔情一梦，遁入空门的何止是对世事无常的参透，更有对红楼十二金钗红楼十二金钗红在回归

女人是水做的，但那来自天山或雪山之巅的纯净之水在回归海洋的路上要经受多少辗转与轮回啊！美丽与青春，时光与衰老，相伴而相生，如日出日落，在岁月的光影中更迭。而面对明镜中的那些丽人，看到乌丝中掺杂了一根白发，眼角旁现出了几缕细纹，又如何能无动于衷？

美人如花，美人如玉。花和玉，都可以用来赞誉美女，也可以形容不同气质的女孩。但花和玉，同样需要呵护与雕琢，没有阳光与水，暖室与香阁，再美的花与玉，也要衰败和出现裂纹。

太多的繁盛之花悠然间开放与凋落，在生活中无数次的历经与重复。每当有少女在骄傲地展示她的美丽时，我常常不知如何应对，是附和还是警示？！其实真的很想告诉她们，越精致的花瓶越易碎，珍惜青春与美貌，别让时间过早地摧毁你的容颜。

很少见以前的同学和朋友，特别是女性。不是我不珍视友谊，而是不忍见时光和尘埃如何让一个少女变成少妇，又如何从光彩照人变成暗淡无光。青春的肢体变得或臃肿或消瘦，清澈的目光变得迷离和灰蒙，让你怎么也无法将她与记忆中的那个女子还原到一起。你会感慨和愤恨造物弄人，你无法理解上帝这老头子为什么把最美的图画给你看后又涂上几笔揉碎。

幸亏还有瑜伽，还可以让我们经历凤凰重生般的欣喜。

女人是水做的。

我说，学瑜伽的女人是纯净水做的，但常常有人质疑我的说法。我就让他们去看我正在学瑜伽的学员。那真是由蚕至蝶的变化啊！可以说美丽的更美丽，即使不美丽的也焕发出清新的气质，每一个都像仙子。

瑜伽是过滤杂质的水晶，它有着超脱凡俗的魔力。凭海听风有着美女团队的赞誉，我的学员中也有“七仙女”的美称。我知道这一切都是瑜伽的力量。而凭海于衣袂纷飞，听风长啸入云端，浴天地之精华，才是我和学员们的豁达和气质所在。

在凭海听风的诸多美女中，公认的美丽教练是丹丹。主要的是其美容心法大家都有所请教，而且均有所获益。当然，说是丹丹的养颜心经，实际也融合了几大“瑜伽仙女”的全部美容美肤之秘诀，师姐师妹，互相切磋的美颜大法这回全面揭秘，毫无保留。

近年据说流行裸妆，就是模仿少女最纯和自然的容貌的化妆方法。如涂抹带珠光的眼影，以仿少女眼脸上的一层柔光；防水加长的睫毛膏，来仿少女忽闪忽闪的大眼睛；粉质细腻亲肤的粉底液，来营造看不见毛孔的婴儿般幼嫩肌肤。而花费了大量时间和金钱的裸妆，就是为了让别人看不出脸上是化过妆的。

看来我们的美女教练们的美颜心经是对的——拥有一张不用化妆也好看的干干净净的脸。只有清纯的素颜美人才能打动男人的心，才拥有让男人女人都为之赞叹的摄人心魄的力量。

丹丹的素颜之美，是由内而外散发的美。正如她在书中吐露的心声：

素颜是美女的最高境界。不是让你素面朝天，而是淡妆涂抹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。而在瑜伽中，肾脏的能量能沿着脊柱上行，最终成为智慧的能量，这些能量能滋养你的容颜，即“相由心生”。所以，内心静好的女人，自然会呈现“安容端丽”之相。正如古老经典中的那一句话：“你的身体只是庙宇，心是其中的神，神在其中，则庙宇华丽。”

回想刚认识丹丹时，她还是一个刚学中医和美容的小姑娘。体弱多病，容颜憔悴。从跟我练习瑜伽的学员到今天的瑜伽老师，丹丹走过了一条由稚嫩到成熟的过程，而时光则在她的身上停驻，始终保持着清纯十八岁少女般的脸庞。

8年瑜伽时光，让丹丹在中医、美容和瑜伽之间找到了最佳的融合点。并且美丽始终如往昔，保持着窈窕的身材和天仙般的容颜。她说，虽然少不了饮食和基础保养等方面的功劳，但瑜伽对她的容颜保养确实功不可没。

对身材和肌肤放任自流都像是遮盖你光彩的一层灰，保养是宁可千遍重复不可漏过一处的事。发梢、指甲、裸露出来的小腿、足踝、牙齿……即使细微处也不敷衍的认真，才会得到精致的美丽。要让自己美丽，首先要学会寻找一切让自己放松的方法，瑜伽帮助我们控制能量，能让我们在极度紧张和极度放松中转换；经常放松身心滋养心灵，如此，你的容颜才不惧风雨，才能得到真正长久的巩固。

女人们不停地用脂粉、香料、口红、时装和高跟鞋来装饰外表，可内心的缺失却始终存在。或许，你可以用香奈儿来彰显自己的品位，但一本昆德拉在手，也不失为一种内外兼修。瑜伽让我们倾听身体和内心的声音，与真实的自己对话。它让我们看到生命的本身如此美好，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。

瑜伽不仅赋予丹丹恬淡的气质，更升华了她对美丽、对生活的看法。

从青涩稚嫩到如今富于成熟女性的韵致，她的身上始终保持着少女般的纯真和清新，我想这就是她被周围的人称为“美容女王”“素颜美人”的原因之一吧。

莎士比亚说，玫瑰不叫玫瑰亦无损其芬芳。对于女人而言，参透靓丽的秘密，不用穿出华丽 S 形外表，也是个精致女人。女人的美并非只有外表上的美轮美奂，如果没有内心的平和淡定，没有精神的滋养，也仅仅是花瓶而已。女人应当追求美丽，而且必须要美丽，那就来一起走进女王的瑜伽殿堂吧。丹丹在书中为我们公开了她的私家养颜秘方：

11 个保养美颜心经，从中医的角度解读，让你的身体从内而外健康清洁，纤尘不染。

8 种养护脏腑的秘诀，让你的心、肝、肺、脾、胃、肾、肠和膀胱等部位都能得到全新的调养。

35 种抗衰养颜的家常食物，从根本上培育你的元气，让你花最少的钱在最短时间内补足气血，调养身心。

12 个从头到脚的美颜秘方，不用任何化妆品，日常按摩和运动就能让你散发出美丽的光彩。

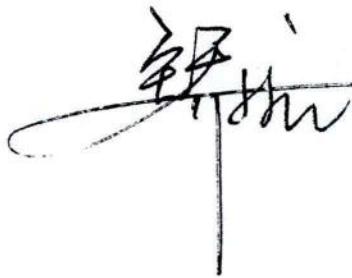
9 个瘦身美体要诀，专门针对女性易胖的部位进行瑜伽体位锻炼，让你全身上下魔鬼曲线毕现。

11 个独家心情养颜秘方，给美眉们来一场情绪美容，让困扰你许久的情绪问题消失于无形。

6 套保养乳腺和卵巢系统的自我保养方案，根据女性的关键时期给予不同的呵护和保养，让你从根本上阻止青春的凋零。

呵呵，这一回我们的丹丹把美丽秘方全盘托出。爱美的美眉们不用去化妆品柜台了，看完书后买瑜伽垫开始学习吧。时间宝贵，只争朝夕，于岁月的繁琐中去捍卫你的美丽容颜吧。

美人如花，素颜如玉，出水芙蓉无需粉饰。





Preface

序二

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，而忽略了两入共处的时光呢？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：“你的身体只是庙宇，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，但也不能让自己放任自流，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。

丹丹

Contents

目录

PART 01 30多岁瑜伽玉女奉行的11大“养颜真经” 11 Ways to Keep Beauty for Women in Their Thirties

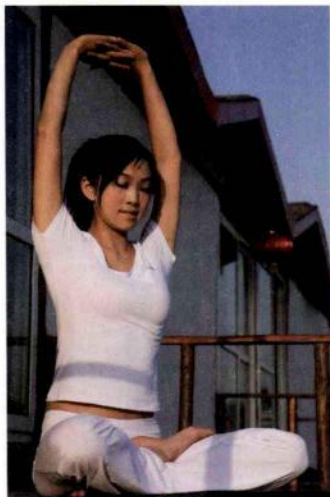
- 016 一、女人养颜，根本的任务是滋阴
The Basic for Beauty Keeping: Nourishing Yin
- 018 二、气虚、血虚、肾虚，变成黄脸婆的祸根是“三虚”
Deficiency of Qi, Blood, and Kidney Causing Beauty Problems
- 021 三、气血充盈的女人，完全可以不用化妆品
Sufficiency of Qi & Blood Being Better Than Cosmetic
- 023 四、保住日渐流失的雌激素，才能无惧衰老
Keeping Estrogen
- 025 五、驱除寒气，暖女人才漂亮
Removing the Chilliness
- 028 六、经络畅通无阻，就能青春永驻
Keeping Meridians Flowing
- 031 七、驱除体内湿热，水肿妹变身窈窕淑女
Getting Rid of Humidity & Edema
- 034 八、提高呼吸的深度，加快美丽的速度
Enhancing the Depth of Breath
- 036 九、七大腺体，攸关肌肤的美艳
The Importance of Seven Glands
- 039 十、瑜伽体式，坚持练习就能拥有少女般轻盈的身姿
Keeping Doing Yoga Asana
- 042 十一、公主般优雅气质的养成，秘密是瑜伽冥想
Yoga Meditation



PART 02 内因决定外貌——五脏六腑的调养

Internal Organs Caring

- 046 一、内脏与身体外貌互为因果
External Appearance & Internal Organs: Reciprocal Causation
- 047 二、养心——让平和心境滋养你的容颜
Building Up Your Peaceful Soul
- 050 三、养肝——养好肝才能肤如凝脂
Building Up Your Liver
- 053 四、养肺——水灵灵女人的不外泄天机
Building Up Your Lung
- 056 五、养脾——纤瘦身材的关键在健脾
Building Up Your Spleen
- 058 六、养胃——女人的美貌需要胃动力
Building Up Your Stomach
- 060 七、养肾——肾好了皱纹迟到十年
Building Up Your Kidney
- 063 八、养大小肠——想要无瑕容颜先从清洁肠道做起
Building Up Your Intestine
- 065 九、养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密
Building Up Your Bladder



PART 03 细节决定美丽——从头到脚的调养

The Care from Head to Foot

- 070 一、好发质让你素颜也美丽倾城
Caring for Your Smooth Hair
- 073 二、养出盈盈秋水般的动人双眼
Caring for Your Attractive Eyes
- 075 三、打造让人一看就想亲吻的双唇
Caring for Your Charming Lips

- 078 四、保湿和按摩，让面部皱纹无处遁形
Moisturizing & Massaging Eliminating Furrows
- 080 五、与痘痘的战争，从祛除体内湿气开始
Removing Internal Moisture against Acne
- 082 六、斑点不再来，恢复白净面庞非一日之功
Being Patient to Get Rid of Freckles
- 084 七、和地心引力作战，拒绝肌肤松弛
Being against Sagging Skin
- 086 八、培育面色红润俏脸，成就人见人爱万人迷
Caring for a Ruddy Fair Face
- 088 九、拒绝面部水肿，还原紧致小脸
Avoiding Facial Edema
- 090 十、柔荑般的纤柔玉手，轻轻松松就能拥有
Caring for Slim Soft Hands
- 092 十一、让脚也美得无以复加，爱自己始于足下
Caring for Your Feet
- 094 十二、别让你的颈椎变老，打造无懈可击天鹅美颈
Caring for the Cervical Vertebra
- 097 十三、优雅美人肩，肩线决定你的脱尘气质
Caring for the Shoulders
- 099 十四、爱情手把，玉臂是怎样练成的
Caring for the Arms
- 102 十五、身体最美高峰，美胸塑造训练营
Caring for the Breast
- 105 十六、清劲背影，为妩媚添一丝坚定
Caring for the Back
- 108 十七、盈盈细腰，女人身体性感的中心
Caring for the Waist
- 111 十八、平坦小腹，最迷人最女人的魔力宣言
Caring for the Lower Abdomen





114 十九、圆翘臀型，成就凹凸有致曲线的最大功臣

Caring for the Buttocks

117 二十、3D美腿，性感闪现健康光泽

Caring for the Legs

PART 04 心情左右容颜——七情六欲的调摄

Emotion-adjusting Affecting Appearance

122 一、情志养生，才能成全女子如水容颜

Good Mood , Good Appearance

123 二、赶走慢性疲劳，做青春活力美人

Removing Chronic Fatigue

125 三、拒绝头痛侵扰，神清气爽每一天

Avoiding Headache

127 四、轻松减少压力，快速解救自己

Lightly Releasing Stress

130 五、远离神经衰弱，做平衡清心美人

Away from Neurasthenia

132 六、增强免疫力，不让亚健康损害美丽

Enhancing Immunity

134 七、祛除烦躁情绪，平静的心才能淡定从容

Eliminating the Irritable Moods

136 八、改善失眠症状，让优质睡眠养护容颜

Out of Insomnia

138 九、拒绝焦虑来访，让身心时刻洒满阳光

Saying Bye to Anxiety

140 十、缓解紧张情绪，舒展身心做恬静美人

Easing Your Tension







Doga's Way to
Be a Beauty

