

Yoga
Way To
Keep Beauty

唯美画质，超值享瘦
附赠超高清 DVD 教程

11个瑜伽保养美颜心经
9个瑜伽养护肝脏要诀
10个心情瑜伽美颜秘方
2010个从头到脚瑜伽调养方案
让你从内而外散发自然之美

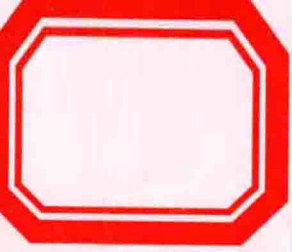
瑜伽玉女的 养颜秘方

矫林江丹丹◎著

瑜伽让女人内心静好，
自然呈现姿容端丽之相，
温和缓慢的瑜伽，由内而外滋养你的容颜，
用瑜伽宠爱身心，时间会为你而停驻。

江苏科学技术出版社 凤凰含章





Yoga
How To
Keep Beauty

瑜伽女王 养颜秘笈

矫林江丹丹◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽玉女的养颜秘方 / 矫林江, 丹丹著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014.7
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3100-1

I. ①瑜… II. ①矫… ②丹… III. ①瑜伽 - 美容 -
基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第082595号



瑜伽玉女的养颜秘方

著 者 矫林江 丹 丹
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任编辑 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 14.5
字 数 240 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3100-1
定 价 39.80 元 (含光盘)

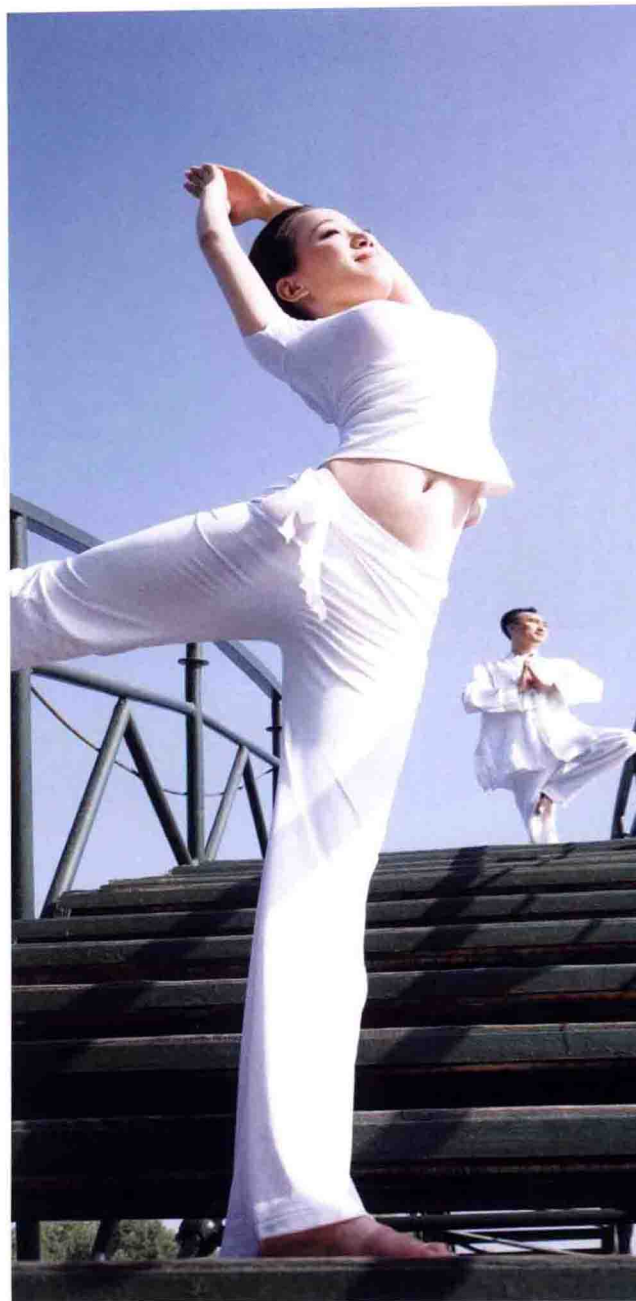
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PART 01

30多岁瑜伽玉女奉行的11大养颜真经

Yoga Beauty's Ways to Keep Young in Their Thirties

- 016 一 女人养颜，根本的任务是滋阴
Nourishing Yin Keeping Beautiful
- 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
- 032 七 驱除体内湿热，水肿妹变身窈窕淑女
Getting Rid of Humidity & Edema
- 035 八 提高呼吸的深度，加快美丽的速度
Enhancing the Depth of Breath
- 037 九 七大腺体，攸关肌肤的美艳
The Importance of Seven Glands
- 040 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
- 043 十一 公主般优雅气质的养成，秘密是瑜伽冥想
Yoga Meditation



PART 02

细节决定美丽

从头到脚的调养

Beauty Care from Head to Toe

- 048 一 好发质让你素颜也美丽倾城
Caring for Your Smooth Hair
- 051 二 养出盈盈秋水般的动人双眸
Caring for Your Attractive Eyes
- 053 三 打造动感丰盈的双唇
Caring for Your Charming Lips
- 056 四 保湿和按摩，让面部皱纹无处遁形
Moisturizing & Massaging Eliminating Furrows
- 058 五 与痘痘的战争，从祛除体内湿毒开始
Removing Internal Moisture against Acne
- 060 六 斑点不再来，恢复白净面庞非一日之功
Being Patient to Get Rid of Freckles
- 063 七 和地心引力作战，拒绝肌肤松弛
Being against Sagging Skin
- 065 八 扔掉胭脂，焕发最本色的红润嫩白
Caring for a Ruddy Fair Face
- 067 九 拒绝面部水肿，还原脸部紧致轮廓
Avoiding Facial Edema
- 069 十 手如柔荑，经营好我们的第二张名片
Caring for Slim Soft Hands
- 071 十一 爱情手把，玉臂是怎样练成的
Caring for the Arms
- 074 十二 人老颈先老，天鹅美颈是年轻的象征
Caring for the Cervical Vertebra



- 077 十三 优雅美人肩，肩线决定你的脱尘气质
Caring for the Shoulders
- 079 十四 身体最美高峰，美胸塑造训练营
Caring for the Breast
- 083 十五 清劲背影，为妩媚添一丝坚定
Caring for the Back
- 086 十六 盈盈细腰，女人身体性感的中心
Caring for the Waist
- 089 十七 平坦小腹，最迷人最女人的年轻宣言
Caring for the Lower Abdomen
- 092 十八 圆翘臀型，成就凹凸有致曲线的最大功臣
Caring for the Buttocks
- 095 十九 3D美腿，性感闪现健康光泽
Caring for the Legs
- 098 二十 让脚也美得让他心疼，爱自己始于足下
Caring for Your Feet



PART 03

内因决定外貌

五脏六腑的调养

Internal Organs Caring

- 102 一 内脏与身体外貌互为因果
Moisturizing & Massaging
Eliminating Furrows
- 103 二 养心——让平和心境滋养你的容颜
Building Up Your Peaceful Soul
- 106 三 养肝——养好肝才能肤如凝脂
Building Up Your Liver
- 109 四 养肺——水灵女人的不外泄天机
Building Up Your Lung
- 112 五 养脾——纤瘦身材的关键在健脾
Building Up Your Spleen
- 114 六 养胃——女人的美貌需要胃动力
Building Up Your Stomach
- 116 七 养肾——肾好了皱纹迟到十年
Building Up Your Kidney
- 119 八 养大小肠——想要无瑕容颜
Building Up Your Intestine
- 121 九 养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密
Building Up Your Bladder



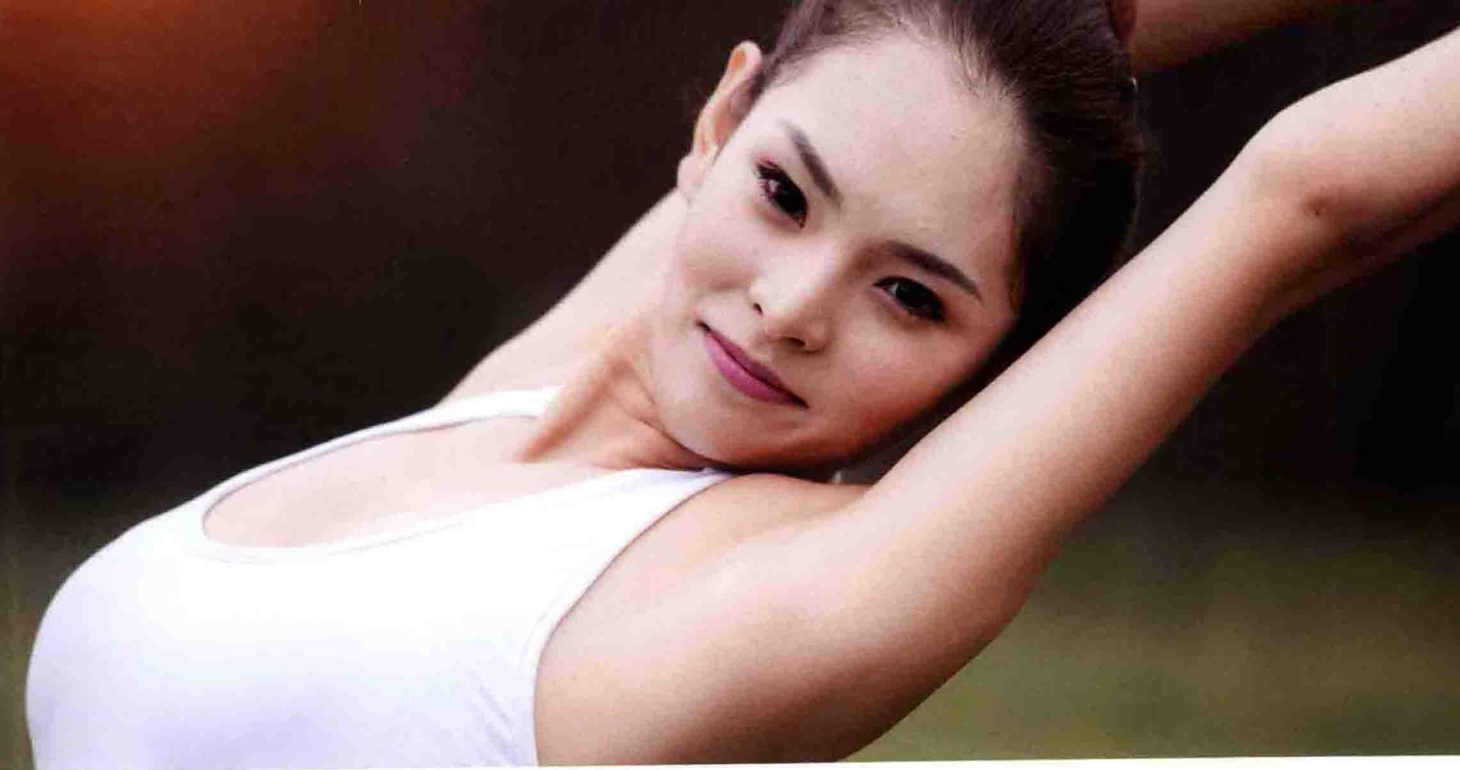
PART 04

心情左右容颜

七情六欲的调控

Good Emotion-adjusting Making Your Pretty Look

- 126 一 情志养生，才能成全女子如水容颜
Good Mood , Good Appearance
- 127 二 赶走慢性疲劳，做青春活力美人
Removing Chronic Fatigue
- 129 三 拒绝头痛侵扰，神清气爽每一天
Avoiding Headache
- 131 四 卸下精神压力，做解救自己的女神
Lightly Releasing Stress
- 134 五 远离神经衰弱，做平衡清心美人
Away from Neurasthenia
- 137 六 增强免疫力，不让亚健康损害美丽
Enhancing Immunity
- 139 七 祛除烦躁情绪，平静的心才能淡定从容
Eliminating the Irritable Moods
- 141 八 改善失眠症状，让优质睡眠养护容颜
Out of Insomnia
- 143 九 拒绝焦虑来访，让身心时刻洒满阳光
Saying Bye to Anxiety
- 145 十 缓解紧张情绪，舒展身心做恬静美人
Easing Your Tension



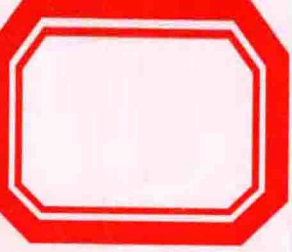
PART | 05

掌握养颜天机

顺应女子一生中的五大生命周期

Good Self-care According to Women's Five Life Cycles

- 150 一 少女期——乳房的良好发育奠定天生的美人胚子
Maiden Period: Caring for the Breasts
- 154 二 生理期——痛经不能认命，彻底根治才能稳固女人的后花园
Physiology Period: Curing Smenorrhea
- 157 三 孕育期——怀孕是女子重塑自我的天赐良机
Pregnancy Period: A Chance of Reinventing Yourself
- 163 四 产后期——30天全面恢复身材是每个妈妈都可以完成的任务
Postpartum Period: Body Recovering During 30 Days
- 167 五 更年期——顺应天命来保养，秋之成熟美过春之芳华
Menopause Period: Health and Beauty Care by Nature



Yoga
How To
Keep Beauty

瑜伽女王 养颜秘方

矫林江丹丹◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽玉女的养颜秘方 / 矫林江, 丹丹著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章 · 品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3100-1

I. ①瑜… II. ①矫… ②丹… III. ①瑜伽 - 美容 -
基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第082595号

瑜伽玉女的养颜秘方

著 者 矫林江 丹 丹
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 14.5
字 数 240 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3100-1
定 价 39.80 元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序 一

PREFACE

淡定从容，才能养得如水容颜

2009年的年底，我在矫林江导师的鼓励支持下创作了《30岁瑜伽玉女的养颜经》，书里面我向读者朋友们展示了我的日常生活照片，并亲自示范了瑜伽的练习步骤。这本书没有经过任何的宣传推广，在自然销售情况下居然创造了超过3万册的销售奇迹。

不好意思，我用了“奇迹”这个词。对一个草根作者、一个新手作者来说，这的确是我生命里的奇迹。

最近我接到出版社编辑的通知，这本书要重新修订出新版了。我强烈要求书名进行变更。

亲们，今年我已经35岁了。

从2011年年底到现在，我回东北老家“休养生息”，和大多数平凡的女子一样，我已经为人妻，也已为人母。

只是我没有想到，在我“潜伏老家”的这段日子里，有那么多的热心读者通过各种途径在找我，甚至在网上展开了人肉搜索。

哦，亲们，请原谅我不是什么明星作家。“瑜伽玉女”最初是拜北京某大报记者的“册封”。写这本书的目的，只是当时的一种心境所驱使。没想出名，没想抛头露面，没想做签售活动……如果你买了这本



书，不要问我是谁，我在哪里。

我只希望你多花点时间练习瑜伽，或煲一碗宠爱自己的养颜汤。

你的梳妆台上是不是排满了面霜粉底和唇彩香氛，衣橱里是不是挂满了红的绿的蓝的紫的，美容院的VIP卡是不是已有好几张……可是，亲们，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。我们还需从行为上去宠爱自己。

我从22岁开始学瑜伽，现在13个年头过去了。不管我人在何处，瑜伽已经成为我生活的一部分，不可分割。亲，你现在也许才20出头，拥有父母赐予的天生丽质。但年长如我时，还想年轻美丽拥有少女般的气质，那就需要内修外炼的真功夫了。

我在新版的书中，又向编辑贡献了几张近照，有我的结婚照，也有我日常练习瑜伽的照片。不单单是我身边的朋友们，相信你会惊讶于时光对我的宽容。我自己也更喜欢现在的自己：淡定从容，肤色红润，比30岁之前更有女人味儿……嘘，没有别的秘密，只因为有瑜伽相伴！

容颜得以保持，虽然也少不了饮食和基础保养等方面的功劳，但瑜伽的确还是发挥着最关键的作用。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，让你的外表自然素颜洁净，仿佛清丽脱俗的仙子，不慎坠入了凡尘。

修炼瑜伽予我，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，周围的喧嚣便被一扫而

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，对生命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，这样，生活才会如你所愿变得更加美好。

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，不轻易随外界的影响而波动。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。”

我一直坚信，女人的美和她的胸怀成正比。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，亲们，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。

丹丹



PREFACE

序二

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。
喜 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。多情的公子在面对朱桥玉壁之间的一地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》里的顽石如何顿悟，我只知道那倚红偎翠的宝玉摘去了珠冠，削去了黑发，套上了素衣，在河岸边向红尘中的父亲三拜之后归去。空空了断，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颜易逝的无奈和感慨。

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，在生命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将它揉碎。

幸亏还有瑜伽，还可以让我们经历凤凰重生般的欣喜。

我常说，学瑜伽的女人是纯净水做的，但常常有

人质疑我的说法。每当此时，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。

瑜伽就像过滤杂质的水晶，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。她的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”的全部美容美肤秘诀，她将师姐师妹互相切磋的美颜大法全面揭秘，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“姿容端丽”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，而时光则从未在她的身上停驻，她始终保持着清纯十八岁少女般的脸庞。

十几年的瑜伽时光，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……只有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面的调养。

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MM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。

PART 01

30多岁瑜伽玉女奉行的11大养颜真经

Yoga Beauty's Ways to Keep Young in Their Thirties

- 016 一 女人养颜，根本的任务是滋阴
Nourishing Yin Keeping Beautiful
- 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
- 032 七 驱除体内湿热，水肿妹变身窈窕淑女
Getting Rid of Humidity & Edema
- 035 八 提高呼吸的深度，加快美丽的速度
Enhancing the Depth of Breath
- 037 九 七大腺体，攸关肌肤的美艳
The Importance of Seven Glands
- 040 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
- 043 十一 公主般优雅气质的养成，秘密是瑜伽冥想
Yoga Meditation

