

(青春不老)

瑜伽

The Yoga that Keeps You Forever Young

YOGA



附 DVD
高级私人瑜伽驻颜导师
贴心呵护
见证美丽

黎英 编著
成都时代出版社

瑜伽练习者喜爱

——瑜伽终极抗衰老计划

让人猜猜，是40岁，30岁，还是20岁？

好身材 • 好肤质 • 好心情 • 好体质

“逆转”身体年龄，青春常驻年轻态！

完美瑜伽体验！

女人，
就是要抓住青春不放！

青春不老

瑜伽

The Yoga that Keeps You Forever Young

YOGA

让身体年轻的秘密
最有效的抗衰老运动

预约20年后美丽的自己

黎英 编著
成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

青春不老瑜伽 / 黎英编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5464-0934-4

I. ①青… II. ①黎… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170831号

青春不老瑜伽

QINGCHUN BULAO YUJIA

黎英 编著

出品人	段后雷
责任编辑	张慧敏
责任校对	邢 飞
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	132千
版 次	2013年9月第1版
印 次	2013年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0934-4
定 价	29.80元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

Foreword

20岁的脸是大自然的馈赠；30岁的脸是生活的磨砺；50岁的脸则是你自己的作品。

——时尚大师可可·香奈儿

美丽是女人的专属名词，妖娆性感、娇艳妩媚……每个女人都像花一样，千娇百媚却又各不相同。然而红颜易逝，美人迟暮。从古至今，女人都比男人更加怕衰老，当发现自己脸上出现第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。衰老不仅会让女人失去昔日的靓丽容颜、健康体态，还会让女人失去对自己、对爱情、对生活的自信，并且还要面对衰老带来的一系列健康问题。

研究发现，女性的青春活力及容颜皮肤与肾脏、卵巢功能和雌雄激素平衡等直接相关。25~45岁的女性由于生儿育女、家庭和工作等负担导致身体“元气”大损，使肾脏、卵巢功能和激素的平衡发生了变化，所以很多人出现衰老症状。但这只是人体一些器官细胞过度疲劳，并不是真正的衰老，所表现的衰老现象其实是一种“假性衰老”。这段时期一般为5年左右。通常这个时期的衰老是可以逆转的，如果能够选择正确的生活方式，你会发现，40岁并不是女人青春的终结。

风靡世界的瑜伽不仅是一种时尚运动，而且被越来越多的证据证实在防老抗衰、减肥塑型、美颜美肤、减压安神等方面有着显著的效果。瑜伽在古印度文化中代表着一种和谐，它可以通过呼吸、体式和冥想使身心得到平衡，身体器官机能得以强化，抗拒岁月在身体上留下痕迹。练习瑜伽还能令肾脏的能量沿着脊柱上行，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。

本书精选经典抗衰老瑜伽体式，从养颜护肤、美体塑身、身心调养等各个环节由内而外帮助女性抵抗衰老，并延续瑜伽的健身理念，荟萃多种抗衰老的秘方，全方位诠释女性养颜、养生、养心之道，为你传授40岁依然拥有天使面孔、魔鬼身材的美丽真经，让年龄停留在你开始练习的那一瞬间。





Chapter 1
第一章

青春瑜伽：最有效的抗衰老运动

Yoga, the Most Effective Way of Anti-aging

一、养得好，活到一百不显老02

Health Caring Helps You Stay Young Forever

- ◎活跃线粒体，身体更年轻
- ◎远离“假性衰老”，年龄可以逆转

二、瑜伽里的养颜经07

Facial Care Bible in Yoga

- ◎童颜美人瑜伽
- ◎美体塑身瑜伽
- ◎舒压解忧瑜伽

Chapter 2
第二章

永恒的美貌从这一刻开始，一起瑜伽吧

Practice Yoga and Maintain Beauty

一、瑜伽基本法14

The Fundament of Yoga

- ◎冥想
- ◎呼吸
- ◎体式
- ◎放松术

二、瑜伽准备式15

Get Ready For Yoga

- ◎瑜伽场地选择
- ◎练习瑜伽时的注意事项



瑜伽终极抗衰老计划

The Ultimate Plan of Anti-aging with Yoga

一、容颜勤呵护，岁月不留痕20

Facial Care Defying Age

- ◎ 紧致轮廓
- ◎ 防止皱纹
- ◎ 红润肤色
- ◎ 淡化色斑
- ◎ 美颜除痘
- ◎ 颈部保养
- ◎ 养发乌发

二、完美体态，美丽与健康双修49

A Perfect Figure, Beauty and Health Combines

- ◎ 预防胸部下垂、胸部外扩
- ◎ 打造平实腹部
- ◎ 让臀部更俏美
- ◎ 减掉大象腿
- ◎ 甩掉粗手臂
- ◎ 消除水肿

三、深度调养，美丽源自内在78

Adjust Internally, Be Beautiful from the Inside

- ◎ 平衡体内激素，抵御岁月侵袭
- ◎ 善理气血，享受四季的安然
- ◎ 体内排毒，做清澈如水的女子
- ◎ 卵巢呵护好，美人不迟暮
- ◎ 提升子宫功能，娇颜常开不败

四、延缓老态，预约充满活力的更年期 107

Slow Down the Time, Be More Energetic in the Menopause

- ◎ 抵抗行动迟缓，让关节更灵活
- ◎ 增强免疫力
- ◎ 轻松度过更年期
- ◎ 纾解压力，促进睡眠



CHAPTER 1

第一章

青春瑜伽

最有效的抗衰老运动

*Yoga, the most Effective
Way of Anti-aging*

“美”的宿命，
宇宙间的万物总是随时
随地注意到它的存在。
你的美丽是上苍赐予的，
所以不管年龄如何递增，
你都要保持美丽。
没有女人可以永远都是十八岁，
但是女人可以让自己在三十多岁的时候，
还保持着二十多岁的样子。

Health Caring Helps You Stay Young Forever

一 养得好，活到一百不显老

延缓衰老、青春永驻是女人千百年来永恒的梦想。

嫦娥奔月、不老丹、人参果的传说，

都寄托了人们对永葆青春的追求。

随着现代医学技术的发展，经过科学家多年的研究，人们发现了线粒体。原来人类天生就有“重返年轻”的机能。现代医学研究表明，线粒体是人体生命能量的“制造工厂”。

身体富于能量，所以我们能够运动、思考、保持年轻，如果能量减少了，我们会趋近“老态”，甚至患上疾病。

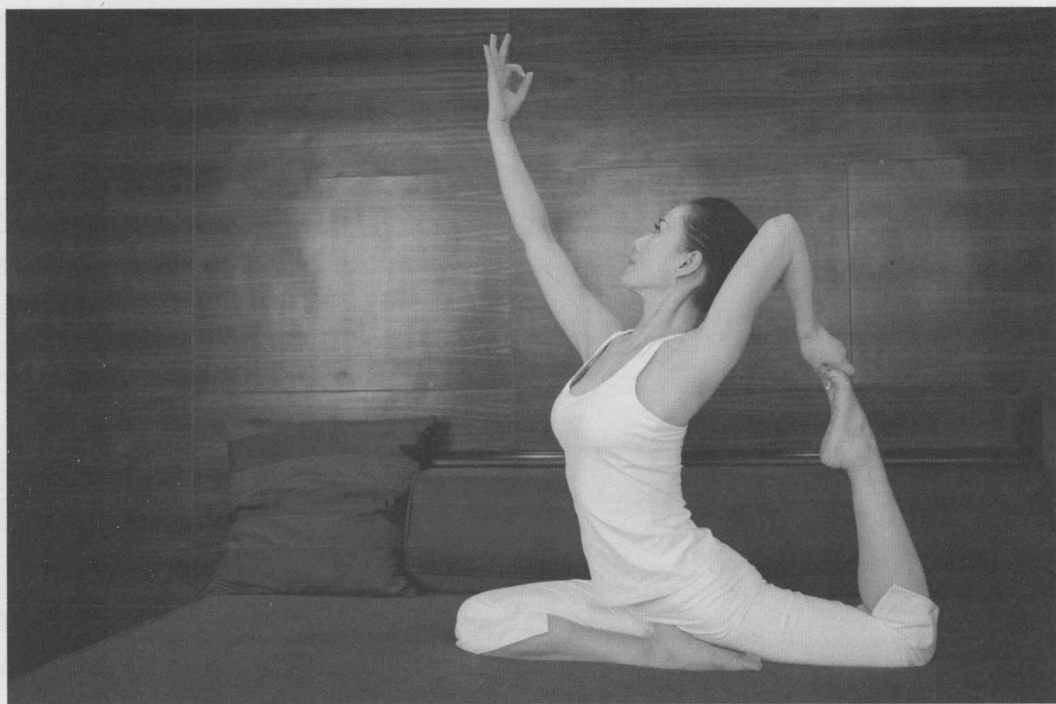
◎ 活跃线粒体，身体更年轻

风靡世界的瑜伽不仅是一种时尚运动，而且被越来越多的人证实，瑜伽在防老抗衰、减肥塑型、美颜美肤、减压安神等方面有着超凡的效果。大量的研究表明，瑜伽的这些特殊效果并不只是一种心理暗示，而且有着坚实的科学基础。

古代的印度先哲在他们的瑜伽著作中，都不约而同地使用了“能量”的概念。这种神秘的“能量”不仅有助于消脂、修身、美肌，更有着防衰抗老，让人青春永驻的奇妙功效。这种能量就像是一种神奇的身体密码，它对于瑜伽的各种功用有着至关重要的作用。

其实瑜伽中的这种能量一点都不神秘，现代科学早已经解开了其中的秘密。经过美国、日本及欧洲多所著名医科大学的研究，瑜伽著作中提到的能量和人体细胞中的线粒体极为相似。经常习练瑜伽的人士，其体内的线粒体活性和完好度要比普通人高，而且





习练时间越久，这种趋势就越明显。这些研究彻底揭开了瑜伽有益健康的秘密。

线粒体对于大家来说或许是个陌生的概念，但其实早在一个多世纪前，人类就发现了它的存在。一百多年来，科学家们对线粒体展开了广泛而深入的研究。线粒体到底是起什么作用的呢？简单来说，线粒体就是产生身体所需要的能量、保持肌体细胞活力的源泉。为什么习练瑜伽之后会让人觉得轻松畅快？这是因为练习瑜伽能够很大程度地激发线粒体的活性，从而让身体由内而外感到舒服。

瑜伽能让人永葆青春，和线粒体也是息息相关。如果把线粒体比做能量制造的基地，活性氧就是能量产生时排出的污水和废气。活性氧是线粒体产生能量不可避免的副产品。线粒体是一个特别容易“受伤”的部件，如果活性氧过多，将会造成线粒体的损伤。线粒体损伤超过一定限度，细胞就会衰老甚至死亡。体内线粒体减少，人体就会逐渐衰老。科学研究表明，人的身体从25岁以后就开始老化了，而且身体的老化是一刻不停的。习练瑜伽能够增加线粒体的数量，提高身体的机能，让细胞“年轻”起来，自然而然人的身体就会年轻起来。

女性体内各种细胞的衰老，尤其是卵巢细胞和肌肤细胞的衰老，是引发女性衰老的最主要原因。女性卵巢细胞衰竭，意味着更年期的到来，女性赖以吸引男性的各种性魅力将逐渐消失；而肌肤细胞同样重要，拥有健康的肌肤细胞才能拥有青春靓丽的容貌。身体发福、面部皱纹其实都是线粒体受损导致体内能量失衡的表现。对于经常

习练瑜伽的人来说，体内的线粒体数量会保持在一个较高的水准，并且阻止线粒体过度受损，从而保持体内细胞的活性。具体表现就是卵巢保持活性，提供充足的激素分泌，保持女性魅力；并且皮肤细胞保持活力，就能减少甚至消除皱纹，使肌肤展现出细腻光泽的年轻态。

瑜伽书中常说的“能量”其实就是体内线粒体。经常习练瑜伽，就能保持线粒体的数量与质量，从而让体内细胞保持活力，人才会由内而外地年轻起来，达到延缓衰老的目的。

引起衰老的原因

◎身体方面

- ※皮肤干燥、瘙痒、皱纹越来越多、色斑出现，头发失去光泽、枯黄干燥。
- ※体态渐渐肥赘，乳房也不再坚挺，开始萎缩、下垂。
- ※性功能减退、月经紊乱，外阴、阴道及泌尿道上皮萎缩，变薄，阴道分泌物减少。
- ※出现失眠健忘、烦躁多疑、手脚冰凉等隐性更年期症状，并时有眩晕感。
- ※运动时体力不支，喘得厉害。
- ※外表看起来比实际年龄大。
- ※胆固醇过高或有高血压。
- ※容易生病，心血管疾病、骨质疏松、关节炎、泌尿系统炎症和与雌激素减少有关的疾病如肿瘤等也随之而来。

◎精神方面

- ※常常觉得疲倦，没有力气。
- ※容易紧张、沮丧或情绪不稳定。
- ※容易失眠或睡不安稳。
- ※难以集中注意力或不能专心思考。
- ※容易忘记事情，常常需要借助笔记来协助记忆。

如果你出现以上症状，那就要引起注意了，衰老正在向你逼近。值得注意的是，女性衰老是一个缓慢的、不知不觉的过程，在以上症状出现之前，女性就应该以积极的态度及时、主动地采取措施，使体内雌激素水平达到理想的平衡状态，让自己在拥有成熟风韵的同时，依然青春靓丽，光彩照人。

◎ 远离“假性衰老”，年龄可以逆转

研究发现，女性的青春活力、容颜皮肤与肾脏、卵巢功能和雌雄激素平衡等直接相关，30~40岁的女性由于生儿育女、家庭和工作等负担导致身体“元气”大损，肾脏、卵巢功能和雌雄激素的平衡发生了变化，所以很多人逐渐出现衰老症状。其实这只是人体一些器官细胞过度疲劳引起的身体反应，并不是真正的衰老，这样的衰老现象其实是一种“假性衰老”。这段时期一般为5年左右。通常女性这个时期的衰老是可以逆转的，瑜伽就可以做到这一点。

首先，脉轮能刺激内分泌腺产生不同的激素，激素流入血液，影响所有的器官。当内分泌腺作用正常时，生命就能充满活力。

印度阿育吠陀传统医学认为，我们每个人体内都有一个看不见的灵性身体，这个灵性身体是由灵量、三条经脉和七个轮穴组成，即一般所说的“三脉七轮”。三脉七轮理论也是瑜伽的理论基础。三脉七轮和中医的经络学说有很多类似的地方，现代科学已经证实它与医学上的人体神经系统、腺体密切相联。

其次，瑜伽让我们的外貌年轻化。通常的直立体位，在地心引力的作用下将肌肉下拉。而瑜伽的倒立体位可以改善这一情况令面部肌肉不致松弛，从而使皱纹减少，皮肤红润光滑。另外，倒立还能缓解颈部血管与神经的压力，使更多血液流向头皮，让毛囊得到更多营养，从而延缓白头发的出现，让头发乌黑亮丽更健康。

最后，瑜伽可以让我们的身体轻盈有活力。瑜伽可以使全身得到锻炼，坚持练习可以让身体多余的脂肪逐渐减少，使身体线条更优美。伸展运动也能使关节更灵活、肢体更柔软。



引起衰老的原因

在生活中，引起衰老原因有很多，如饮食过度、运动不足、精神压力、睡眠不足、吸烟喝酒、环境污染等等。只有从根源上消除加速衰老的问题，才可能延缓衰老。

※**原因一**：整天愁眉苦脸。每天摆“苦瓜脸”会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。

※**原因二**：熬夜，睡眠不足。熬夜是皮肤保养的大敌，睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节功能失常，影响表皮细胞的活力。所以要想保持健康，每天至少要睡8个小时。

※**原因三**：经常暴晒在日光下。阳光直射会损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽，出现皱纹。

※**原因四**：抽烟、喝酒。尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者皮肤出现皱纹的时间要比不吸烟者提前10年。喝酒会减少皮肤中的油脂数量，致使皮肤缺水，间接影响到皮肤的正常功能。

※**原因五**：面部表情过于丰富。经常眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴，这些动作和表情都会使面部皱纹增多，所以最好尽量减少夸张的面部动作和表情。

※**原因六**：不爱喝水。水分摄取不够，会导致油脂分泌量不足，皮肤就很容易缺水。所以每天必须保证喝6~8杯水，但是不要喝富含咖啡因的饮料。

※**原因七**：不喜欢运动。适量的运动能促使全身血液循环加速，使肌体活动张弛适度，从而使皮肤润滑，也可令全身肌肤有大量流汗的机会，达到健康平衡的状态，大大减少肌肤衰老的机会。

※**原因八**：卸妆不彻底。仅仅用洗面奶是不能够彻底清洁皮肤的。你应该定期做深层洁面的工作，以免那些我们的肉眼看不到的污垢堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸。

※**原因九**：用不合适的护肤品。你真的了解自己的皮肤吗？只有真正了解自己的肌肤才能选择正确的护肤品。不妨找个机会做个肌肤测试，了解多一些。

※**原因十**：吃刺激性食物。刺激性的食物，比如辛辣的、油炸的食物对皮肤来说有如定时炸弹，煎炸品、辣食都要适量减少，才会有助于肌肤的油脂分泌平衡，减少暗疮和油腻等皮肤问题。另外，要想皮肤好，多吃点含有维生素的果蔬吧。



二 瑜伽里的养颜经

瑜伽在古印度文化中代表着一种和谐，
它可以通过呼吸调节，维持身心的健康。

瑜伽体位法则是当时印度修行者模仿大自然中的万物，
了解动物如何调适自己的身体机能，以适应外在环境和
气候的变化创立的一种健身功法。经过有意识的深层呼吸，
配合遵循大自然法则的体位来调节身体的机能，
使身心得到平衡，身体器官机能得以强化，
让岁月在你身上难以留下痕迹。

◎ 童颜美人瑜伽

做有氧美人

一个人不吃东西仍能活几天，但是缺氧数分钟就会死亡。吸入肺中的氧气立刻会被送到心脏，再由血液中的红血球运送到全身，供给所有的细胞、组织、神经、内分泌腺、器官等。血液中一旦缺乏氧气，将产生有害的碳酸瓦斯，引起头痛、全身乏力等，久而久之，皮肤的衰老也就在所难免。

如果一个人的呼吸方法不正确，吐气的方式不良，二氧化碳、污浊的空气等，就会蓄积于肺部，不断地破坏肺部的细胞。所以，呼吸法的正确与否，将影响到体力及健康。

瑜伽的特色在于它能把人体横膈膜大幅度移动，使人完全地把气吐出，再吸气，或是暂时屏住呼吸，不要把气吐出，使气能



够到达肺部的每一处。而且，瑜伽每种姿势都配合呼吸法，并且使其动作尽可能的缓慢，以防止氧气的耗损，如此体内的氧气保有量就可以增加不少。氧气供给充足，肌肤当然靓丽了！

拥有好气色

拥有良好的血液循环才能塑造真正的美人儿！

血液不管何时都在流动，它不仅给身体提供营养，同时也运走废物（一般人都以为，体内废物只是大小便，事实上，我们身体无时无刻不在进行新陈代谢，身体各处都会累积一些废物）。在一般情形下，血液三分钟就可以环绕身体一周。如果流往脑部的血液断了三十秒，人就会昏厥，脑部缺血数分钟人就会死亡。

一个人生活一直懒散，又始终不会运动的话，他全身一百多个关节都会“生锈”，血液流不到的地方就会增多，这些地方的细胞就会开始衰退、死亡，身体机能自然会降低，甚至疾病就会随之而来。而且，血管会一年比一年老化，因动脉硬化而变得脆弱，内壁又蓄满了胆固醇，使血液更难以流动。通过瑜伽练习，正确地运动身体，能够改善上述情况，使血液顺畅地流遍全身，减缓人体器官的衰老。

美丽与健康的关系密不可分。除了调整饮食与作息时间之外，固定的运动习惯可以促进体内代谢，一些所谓的“酸痛文明病”自然能获得改善。容光焕发且神清气爽，美丽就会自动来报到！所以维持健康美丽真的并不难，只要你能持之以恒地去运动，那么你身体所获得的回馈会远远超乎你的想像。



◎ 美体塑身瑜伽

爱美是人的天性，在这个连瘦子都叫嚷着要减肥的年代，许多人不得不忍痛割爱，抵制美食的诱惑、忍受运动的艰辛、顶住减肥药带来的不适、坚持穿着塑形内衣，甚至不惜去做抽脂手术。肥胖者努力减肥的结果却往往不那么完美：或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。然而，瑜伽减肥方法可能让你收获惊喜。

瑜伽运动能帮助软化僵硬的筋骨，找回身体原本该有的柔软度。通过延展的肢体动作，将肌肉塑形，美化身体曲线，这是成为美人儿的第一步！

瑜伽的呼吸法与体位法，可达到强化心肺、消耗热量、减重塑身、心灵稳定与增加自信的绝佳效果，同时为身体带入大量的氧气，锻炼出优美的肌肉线条。此外，瑜伽的体位法能深入按摩人体内的脏器与淋巴腺，以按摩穴道的动作，刺激许多位于关节或肌肉群中的腺体，活化细胞，提升免疫力。这种由内而外的保养，才能让身体真正地健康！

瑜伽的一些体位能刺激松弛的腺体，增加激素的释放量。甲状腺由于与身体的新陈代谢有直接的关系，所以能影响体重。包括肩立与鱼式在内的几种体位特别适合调节甲状腺功能。脂肪代谢也因瑜伽而加强，所以脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

瑜伽的深呼吸运动能增加人体内细胞的氧气吸收量（包括了脂肪细胞），使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

瑜伽饮食提倡食物适量、适度和营养的平衡，不应该吃得过饱，而应该让胃留下1/4的空间。在吃东西时，应该保持平静、放松心情。

无论何种减肥方法，最终都是要我们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。还是那句话：最后帮你战胜肥胖的不是别人，而是你自己。

