

东方医学 + 印度瑜伽，打造经络瑜伽全新时代

瘦身排毒 就要这样练

中国瑜伽冥想之父 矫林江
网络最具气质玉女瑜伽教练 丹丹 / 著

经络按摩 + 瑜伽
排毒纤体的最好方式

见证分享
1,000,000 女性的瘦身排毒奇迹

燃脂纤体 · 排毒养颜 · 柔韧平衡

超值收入
十大明星
排毒食材
七日排毒食谱

燃脂纤体 | 排毒养颜 | 柔韧平衡

瘦身排毒 就要这样练

矫林江 丹丹 著



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身排毒就要这样练 / 矫林江, 丹丹著. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3290-9

I. ①瘦… II. ①矫… ②丹… III. ①减肥 - 基本知识
②毒物 - 排泄 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第116391号

瘦身排毒就要这样练

著 者	矫林江 丹 丹
责 任 编 辑	张远文 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 江苏凤凰科学技术出版社
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
字 数	205 千字
版 次	2014 年 9 月第 1 版
印 次	2014 年 9 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3290-9
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

01 纤瘦无毒美人 经络瑜伽制造

Meridian Detoxification Yoga

- 010 一 搞清楚，是什么让你发胖
Confirming the Reasons of Becoming Fat
- 013 二 天啊！生活中无处不在的毒素
Toxin in Life
- 014 三 了解身体的六大排毒器官
Six Detox Organs
- 016 四 为什么瑜伽能排毒瘦身
Detoxification Functions of Yoga
- 016 瑜伽排毒，享受健康瘦身
016 刺激淋巴，肌肤全面排毒
016 活血排水，促进新陈代谢
017 唤醒腺体，美丽后天养成
- 018 五 经络与瑜伽，东方医学
和印度瑜伽学的完美结合
Perfect Combination of Oriental Meridian Medicine
and Indian Yoga
- 020 六 美人须知，人体经络大解密
Meridian Systems of Human Body
- 020 手太阴肺经
021 手阳明大肠经
022 足阳明胃经
023 足太阴脾经
024 手少阴心经
025 手太阳小肠经
026 足太阳膀胱经
027 足少阴肾经
028 手厥阴心包经
029 手少阳三焦经
030 足少阳胆经
032 足厥阴肝经
033 督脉
033 任脉

目录 CONTENTS



02 学会瑜伽的呼吸和调息 是瘦身的关键

Becoming Slim Through Yoga Pranayama

- 036 一 重塑腰背部曲线——胸式呼吸法
Chest Pranayama
- 037 二 会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法
Abdomen Pranayama
- 038 三 全面加速新陈代谢——完全式呼吸法
Full Yoga Pranayama
- 039 四 排毒瘦身二重奏——清理经络调息
Meridians Cleaning Pranayama
- 040 五 “无龄”美人加油站——展臂调息法
Arms Stretching Pranayama
- 041 六 减压养颜进行时——风箱调息
Bellows Pranayama

03 经络瑜伽33式 超强排毒瘦一身

Meridian Detox And Slimming Yoga

044 一 按摩颈部穴位，
打造传说中的天鹅美颈
Detox Yoga Poses for the Neck

050 二 淋巴排毒，
美人不能没有滑溜溜的柔美香肩
Detox Yoga Poses for the Shoulders

056 三 排毒按摩，
清凉无袖衫宠爱纤纤玉臂
Detox Yoga Poses for the Arms

059 四 乳腺畅通无毒，酥胸无惧地心引力
Detox Yoga Poses for the Breasts

064 五 疏通背部经络，
你就是回头率百分百的“背影杀手”
Detox Yoga Poses for the Back

068 六 清除小腹内的毒素，
才能拥有风摆杨柳的细腰
Detox Yoga Poses for the Waist and Abdomen

079 七 打造流畅诱人电臀，
成就凹凸有致“S”形曲线
Detox Yoga Poses for the Buttocks

084 八 排毒、消水肿、远离静脉曲张，
3D美腿闪现健康光泽
Detox Yoga Poses for the Legs

091 九 曲线比体重更重要，
全身排毒塑形没商量
Detox Yoga Poses for the Whole Body

04 5分钟面部排毒瑜伽 自我改造变小脸美人

Five-minute Yoga for Facial Detox

102 一 排毒塑脸瑜伽
——当红明星们上镜的秘密
Facial Detox Yoga

104 二 一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽
Do Yoga for Facial Detox

104 认真张开嘴巴发声吧！瓜子脸之A-I-U-E-O
105 对抗地心引力，阻止脸颊松弛
106 告别大小脸，使左右脸颊匀称
107 去除双下巴，保持尖尖的下巴
109 赶走松弛细纹，造就完美脸部轮廓

111 三 对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法
Meridian Acupuncture Therapy for the Pretty Face
111 经络瘦脸，给你小号的美丽

113 神奇绕指间，抗老紧肤双重奏
114 风靡日韩的静脉经络按摩法

115 四 DIY星级瘦脸面膜
Do Face-lift Masks Yourself

115 荷叶薏仁淋巴排毒面膜
115 鱼腥草海盐排水面膜
115 绿茶橘子纤容面膜
116 海藻乌龙茶瘦脸面膜

116 五 用草本茶喝出精致小脸
Drink Herb Tea for Face Thinning

117 椰香冰糖瘦脸茶
117 麦香柠檬塑脸茶
117 排毒瘦脸玫瑰蜜枣茶

05 动起来 优化六大排毒器官

Do Yoga for Better Detoxification Organs

120 一 水灵女人的美丽秘籍

——肺脏排毒

Lung Detoxification

123 二 到老也是黄脸婆的绝缘体

——肝脏排毒

Liver Detoxification

127 三 让皱纹的脚步放慢十年

——肾脏排毒

Kidney Detoxification

130 四 无毒美人的养生之本

——肠胃排毒

Gastrointestinal Detoxification

133 五 窈窕淑女的素颜秘密

——淋巴系统排毒

Lymphatic System Detoxification

137 六 无龄美人的不老传奇

——皮肤排毒

Skin Detoxification

06 瑜美人 减压排毒更健康

Doing Yoga for Pressure Reducing and Detoxification

142 一 快速消除疲劳伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Fatigue

145 二 谢绝焦虑伸展式

Stretch Yoga Poses for Eliminating Anxiety

148 三 赶走头痛伸展式 Stretch

Yoga Poses for Eliminating Headache

150 四 安然入眠伸展式

Stretch Yoga Poses for Good Sleep

154 五 瑜伽美人的无毒生活秘籍

The Secrets of Life without Toxin

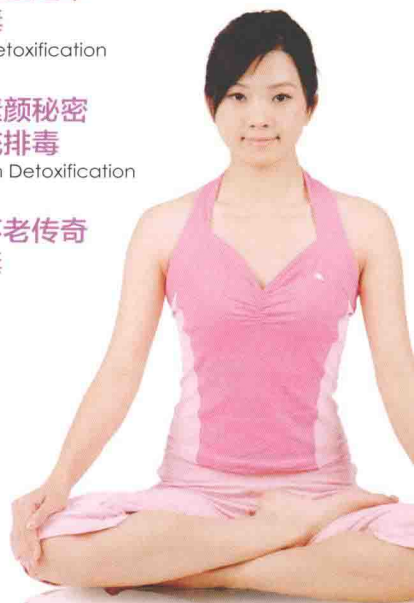
155 心灵减压

157 Top10 排毒明星食材大公开

161 瘦身排毒美味料理

163 淋巴排毒按摩

164 “享瘦”精油泡澡



166 APPENDIX 附录 【你到底有多少“毒”？】身体自测

Appendix: Measuring How Much Toxin You Have

燃脂纤体 | 排毒养颜 | 柔韧平衡

瘦身排毒 就要这样练

矫林江 丹丹 著



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身排毒就要这样练 / 矫林江, 丹丹著. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3290-9

I. ①瘦… II. ①矫… ②丹… III. ①减肥 - 基本知识
②毒物 - 排泄 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第116391号

瘦身排毒就要这样练

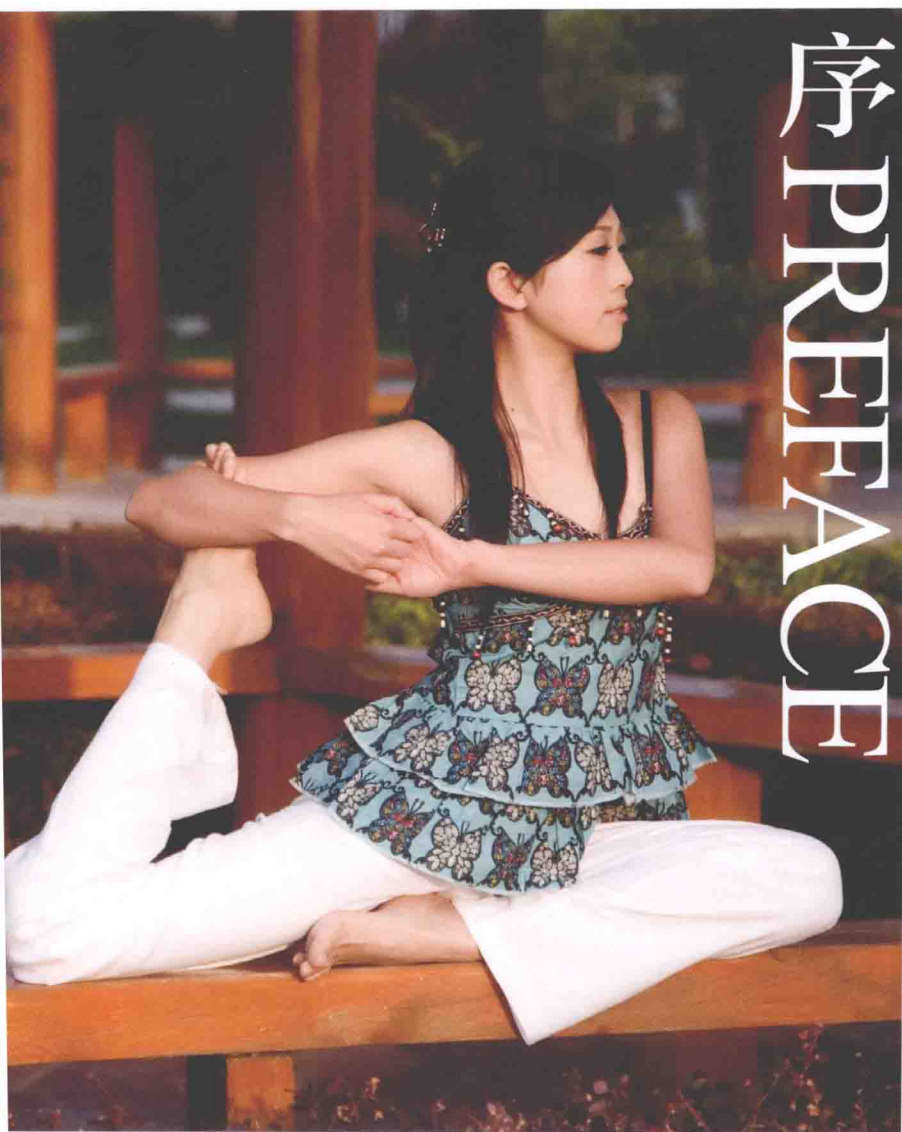
著 者	矫林江 丹 丹
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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
字 数	205 千字
版 次	2014 年 9 月第 1 版
印 次	2014 年 9 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3290-9
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



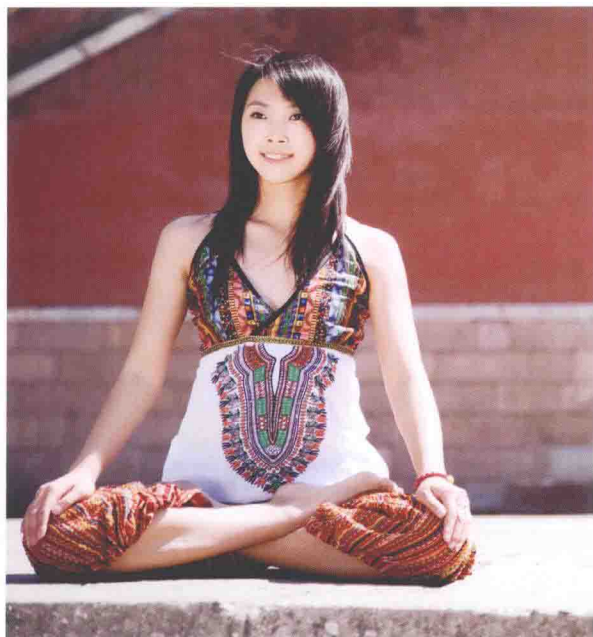
序 PREFACE

谁都想留住青春和窈窕，但是岁月的侵蚀和日益恶化的生态环境，让我们注定要在留住“美丽”和“健康”的这条路上倾尽所能，而对于女人来说，这段时间很长，或许是一生。

然而，我们若能充分掌握自己的身体状况，知道怎样能使自己看起来更靓丽、气色红润、身姿优美，随时让身心都保持在最佳状态，这就是拥有了青春！

现代女性的工作压力丝毫不亚于男性，每天工作、生活两头忙，也该是时候静下来和自己聊聊天，特别是和自己的身体说说话了：听听她的声音，了解她的需求与状况。要知道，谁都应该是天生的美人坯子！只是有时因为太忙、太累、太爱玩，一个不小心，身体的某些部位就开始发胖，排毒代谢功能停滞，身体免疫力下降。但是，只要你听懂了身体的这些“抗议”，并从现在起用心地通过经络排毒纤体瑜伽来呵护它、改善它，相信用不了多久，你就能惊喜地发现身体反馈给你的正能量：皮肤红润有光泽了、全身肌肤柔滑细腻了、四肢不再水肿虚胖了、腰身变得摇曳诱人了、工作状态快速提高了、和失眠焦虑绝缘了、身体新陈代谢提高了、不再轻易感染流行性感冒了……

经络排毒纤体瑜伽是东方医学精华与瑜伽体位法的完美结合，是一种与身体的亲密对话。这种内外兼施的舒缓运动，通过独特、富



有针对性的瑜伽体位法来打通全身所有的经络和穴位，给全身以适当的刺激，提高身体新陈代谢和排毒系统功能，以产生自然疗效，收到祛病强身、美容塑身的效果。为什么刺激穴道，能将身体的异常状态恢复为正常呢？经络排毒纤体瑜伽理论认为：通过经络的联系，人体的五脏六腑、五官九窍以及皮肉筋骨等组织成为一个有机的整体。穴位及经络，对脊髓、中枢神经、自主神经，具有一种反射作用，所以，刺激经穴就可以影响到内脏，内脏机能被激活能引发人体固有的自然治愈力和排毒功能。本书编选的瑜伽体位动作，通过独特的伸展、扭动、弯曲和拉伸动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激和按摩，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环、促进皮肤和各个器官的新陈代谢、祛除人体内不良和有毒的囤

积物、增强身体免疫系统，进而达到塑造人体完美曲线的功能。在做完瑜伽动作后，还会对相关重点穴位辅以按摩，更可以达到事半功倍的效果。

一提到“经络”和“穴位”，你是不是也马上会联想到“针灸法”。这种用针和灸相结合来治病的中国古老医术，的确早已风靡全世界。但是，利用针灸术来探索经穴时，必须具备深厚的医学修养，绝对不是一个外行人所能够轻易办到的。而经络排毒纤体瑜伽，它在功效上和针灸术完全相同，所不同的是，即使是外行人，你也可以借助本书精心编排的特效瑜伽体位动作来达到与针灸治疗一样的瘦身、养生、美容效果！经络排毒纤体瑜伽简单安全、时尚健康。对身为时时刻刻都在为瘦身犯愁，却更想保全健康的你来说，还等什么呢？

书中还详细地对人体十二大经络、督脉、任脉作了“大揭秘”，采用简洁明了的图文并茂的方式，让你在“经络养生学”里快速入门。在练习每个身体部位独特纤体的体位法前，还有最富针对性的经络及穴位按摩手法专题，让你能从内而外打通身体的“结”，排毒和瘦身双管齐下，练成永不复胖的完美体质。心动的力量远不及行动，下面让我们一起来进入学习经络排毒纤体瑜伽的神奇旅程吧！

丹丹

03 经络瑜伽33式 超强排毒瘦一身

Meridian Detox And Slimming Yoga

044 一 按摩颈部穴位，
打造传说中的天鹅美颈
Detox Yoga Poses for the Neck

050 二 淋巴排毒，
美人不能没有滑溜溜的柔美香肩
Detox Yoga Poses for the Shoulders

056 三 排毒按摩，
清凉无袖衫宠爱纤纤玉臂
Detox Yoga Poses for the Arms

059 四 乳腺畅通无毒，酥胸无惧地心引力
Detox Yoga Poses for the Breasts

064 五 疏通背部经络，
你就是回头率百分百的“背影杀手”
Detox Yoga Poses for the Back

068 六 清除小腹内的毒素，
才能拥有风摆杨柳的细腰
Detox Yoga Poses for the Waist and Abdomen

079 七 打造流畅诱人电臀，
成就凹凸有致“S”形曲线
Detox Yoga Poses for the Buttocks

084 八 排毒、消水肿、远离静脉曲张，
3D美腿闪现健康光泽
Detox Yoga Poses for the Legs

091 九 曲线比体重更重要，
全身排毒塑形没商量
Detox Yoga Poses for the Whole Body

04 5分钟面部排毒瑜伽 自我改造变小脸美人

Five-minute Yoga for Facial Detox

102 一 排毒塑脸瑜伽
——当红明星们上镜的秘密
Facial Detox Yoga

104 二 一起来做超简单的排毒塑脸瑜伽
Do Yoga for Facial Detox

104 认真张开嘴巴发声吧！瓜子脸之A-I-U-E-O
105 对抗地心引力，阻止脸颊松弛
106 告别大小脸，使左右脸颊匀称
107 去除双下巴，保持尖尖的下巴
109 赶走松弛细纹，造就完美脸部轮廓

111 三 对瘦脸、抗衰有奇效的经络穴位疗法
Meridian Acupuncture Therapy for the Pretty Face

111 经络瘦脸，给你小号的美丽

113 神奇绕指间，抗老紧肤双重奏
114 风靡日韩的静脉经络按摩法

115 四 DIY星级瘦脸面膜
Do Face-lift Masks Yourself

115 荷叶薏仁淋巴排毒面膜
115 鱼腥草海盐排水面膜
115 绿茶橘子纤容面膜
116 海藻乌龙茶瘦脸面膜

116 五 用草本茶喝出精致小脸
Drink Herb Tea for Face Thinning

117 椰香冰糖瘦脸茶
117 麦香柠檬塑脸茶
117 排毒瘦脸玫瑰蜜枣茶

01 纤瘦无毒美人 经络瑜伽制造

Meridian Detoxification Yoga

- 010 一 搞清楚，是什么让你发胖
Confirming the Reasons of Becoming Fat
- 013 二 天啊！生活中无处不在的毒素
Toxin in Life
- 014 三 了解身体的六大排毒器官
Six Detox Organs
- 016 四 为什么瑜伽能排毒瘦身
Detoxification Functions of Yoga
- 016 瑜伽排毒，享受健康瘦身
016 刺激淋巴，肌肤全面排毒
016 活血排水，促进新陈代谢
017 唤醒腺体，美丽后天养成
- 018 五 经络与瑜伽，东方医学
和印度瑜伽学的完美结合
Perfect Combination of Oriental Meridian Medicine
and Indian Yoga
- 020 六 美人须知，人体经络大解密
Meridian Systems of Human Body
- 020 手太阴肺经
021 手阳明大肠经
022 足阳明胃经
023 足太阴脾经
024 手少阴心经
025 手太阳小肠经
026 足太阳膀胱经
027 足少阴肾经
028 手厥阴心包经
029 手少阳三焦经
030 足少阳胆经
032 足厥阴肝经
033 督脉
033 任脉

目录 CONTENTS



02 学会瑜伽的呼吸和调息 是瘦身的关键

Becoming Slim Through Yoga Pranayama

- 036 一 重塑腰背部曲线——胸式呼吸法
Chest Pranayama
- 037 二 会呼吸就能全身瘦——腹式呼吸法
Abdomen Pranayama
- 038 三 全面加速新陈代谢——完全式呼吸法
Full Yoga Pranayama
- 039 四 排毒瘦身二重奏——清理经络调息
Meridians Cleaning Pranayama
- 040 五 “无龄”美人加油站——展臂调息法
Arms Stretching Pranayama
- 041 六 减压养颜进行时——风箱调息
Bellows Pranayama

05 动起来 优化六大排毒器官

Do Yoga for Better Detoxification Organs

120 一 水灵女人的美丽秘籍
——肺脏排毒
Lung Detoxification

123 二 到老也是黄脸婆的绝缘体
——肝脏排毒
Liver Detoxification

127 三 让皱纹的脚步放慢十年
——肾脏排毒
Kidney Detoxification

130 四 无毒美人的养生之本
——肠胃排毒
Gastrointestinal Detoxification

133 五 窈窕淑女的素颜秘密
——淋巴系统排毒
Lymphatic System Detoxification

137 六 无龄美人的不老传奇
——皮肤排毒
Skin Detoxification

06 瑜美人 减压排毒更健康

Doing Yoga for Pressure Reducing and Detoxification

142 一 快速消除疲劳伸展式
Stretch Yoga Poses for Eliminating Fatigue

145 二 谢绝焦虑伸展式
Stretch Yoga Poses for Eliminating Anxiety

148 三 赶走头痛伸展式 Stretch
Yoga Poses for Eliminating Headache

150 四 安然入眠伸展式
Stretch Yoga Poses for Good Sleep

154 五 瑜伽美人的无毒生活秘籍
The Secrets of Life without Toxin

155 心灵减压

157 Top10 排毒明星食材大公开

161 瘦身排毒美味料理

163 淋巴排毒按摩

164 “享瘦”精油泡澡



166 APPENDIX 附录 【你到底有多少“毒”？】身体自测

Appendix: Measuring How Much Toxin You Have



01

CHAPTER

纤瘦无毒美人 经络瑜伽制造

Meridian Detoxification Yoga

仔细观察过你的身体吗？

虽不是太胖，

但双臂却“蝴蝶翩翩”？

虽看上去瘦弱，

但双腿却壮如象腿？

虽面如桃花，却有着水桶粗腰？

瘦身，是伴随每个爱美女性一生的至臻追求。

随着健康养生的概念越来越风行，

“经络排毒瘦身”自然当仁不让地成为其中最受关注的佼佼者。

要瘦得健康，就要从内而外地乐活身心，

从现在起，让我们一起平心静气地跟随着瑜伽优美的姿式，

优化身体功能、梳理阻塞的经络、

排清身体囤积毒素、甩掉恼人的赘肉、抚平紧张情绪，

打造让人羡慕的不复胖体质。

搞清楚， 是什么让你发胖

Confirming the Reasons of Becoming Fat

“试遍了市面上所有的减肥方法为什么还是瘦不下来？不论是白天还是夜晚，已经吃得够少了，体重为什么还是居高不下？脸上难缠的痘痘和枯燥暗黄的皮肤让人每一天都心情沮丧！为什么镜子里的我比实际年龄看上去衰老了十几岁？”

熟悉吧，这样的独白是不是也正好说中了你的心声？无须怀疑，这些正是千千万万“毒女”们正在经历的痛苦过程。而造成这些情况的原因其实只有一个，那就是你“太毒了”！

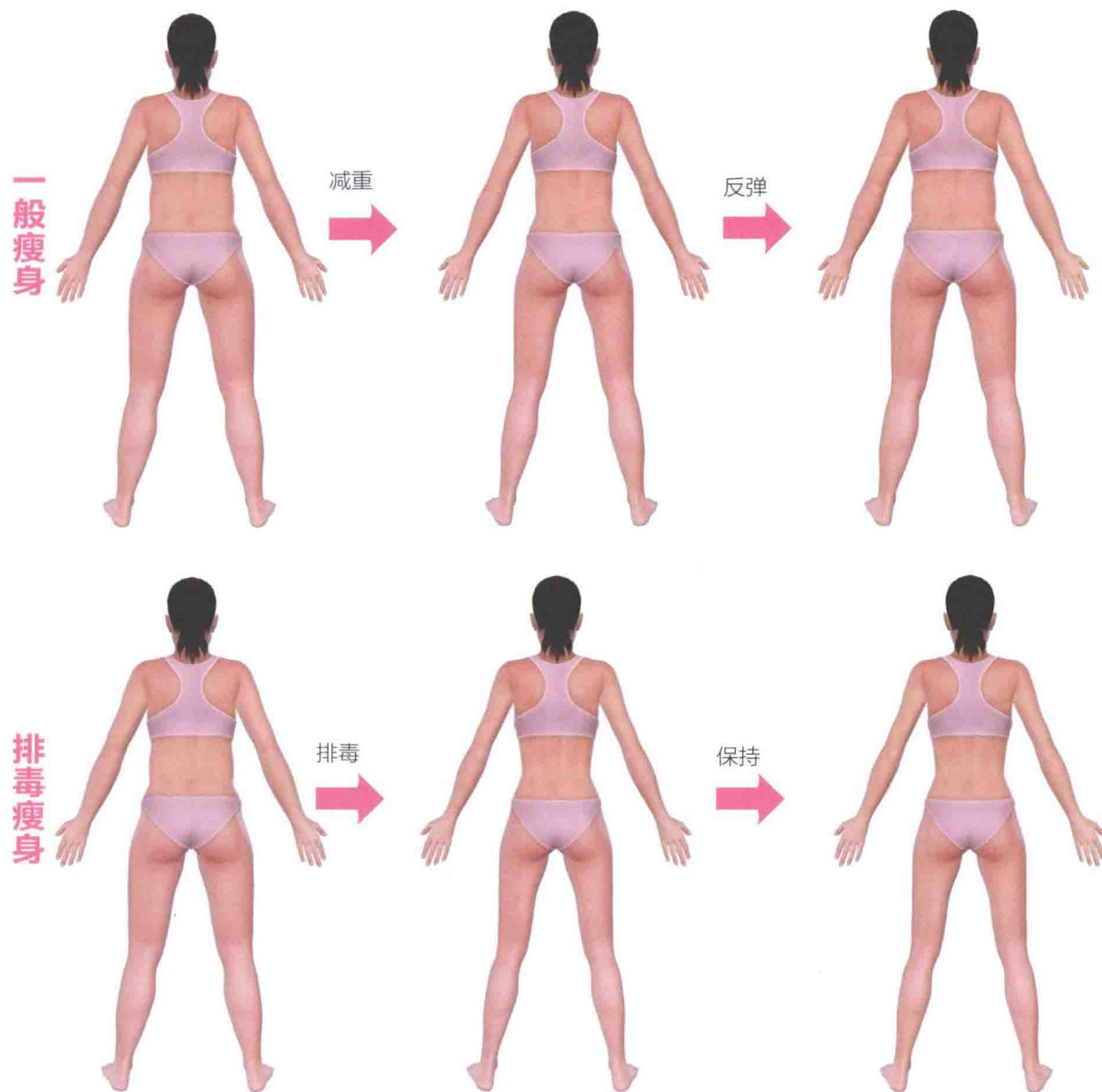
什么是毒素？一直以来对于毒素的解释都众说纷纭，基本上毒素的概念有广义和狭义之分。从广义来说，各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质都可以称之为“毒素”。狭义地说，对人体有害的毒素主要有重金属、微生物感染、过剩的蛋白质和没有及时排出体外的宿便这四大类。简单来说，也就是来自外在环境中的细菌、病毒、压力和污染等种种对人体有害的物质，以及人体自身在进行新陈代谢中产生的、没有被人体及时排出的废物，都称之为“毒素”。

人类每天正常进食之后都需要经过新陈代谢的作用，将食物中的营养成分利用或分解成为垃圾，部分吸收的养分可以帮助我们生存下去，但是在利用养分的过程中不可避免地会产生一些垃圾、废物等我们不需要的代谢物，而这些代谢物过分囤积之后就会刺激细胞、组织、器官产生不良反应，也就是人们在生活中最常提及的“毒素”，女人们最痛恨的“眼中钉，肉中刺”。

一旦人体的新陈代谢受到了干扰，代谢力自然是一

落千丈，再加上毒素让神经系统和内脏器官机能产生障碍，酵素作用引发的水肿和便秘，让瘦身减肥变得比登天还难！所有人都知道，肥胖的身躯不但严重地影响外貌，让肥胖者丧失自信心，还会诱导一些相关的心理疾病。最可怕的是，肥胖更是威胁健康的第一杀手！严重肥胖者极易罹患糖尿病、脑中风、脂肪肝、高血压、高血脂等常见的现代病！

随着世界卫生组织健康新概念“健康不仅是没有疾病，而且应该是肉体、心灵上都保持完好安宁的状态”的提出，人们越来越注重健康的完整性。在这里我们必须认识到，除了要坚持生理排毒外，也要注意排解心理毒素。生理健康和心理健康可说是孪生姐妹，而心理健康在某种程度上甚至比生理健康更为重要，消极的情绪对人们身体健康的影响是多方面的，它可以对人体的大脑、内脏以及其他部位产生极大的危害。举个例子，当你感觉到忧郁时，大脑就会因为过度抑制而造成免疫力的失调，从而引起营养性功能紊乱，使人体虚弱早衰。而性格内向、消沉、多虑的人则更容易患溃疡病、哮喘病、癌症、便秘等疾病。不良情绪的淤积是心理毒素的来源，要塑造健康的身心，就必须生理、心理一起排毒，做个由内而外散发着健康气息的无毒美人！



一般瘦身 VS 经络排毒瑜伽瘦身