

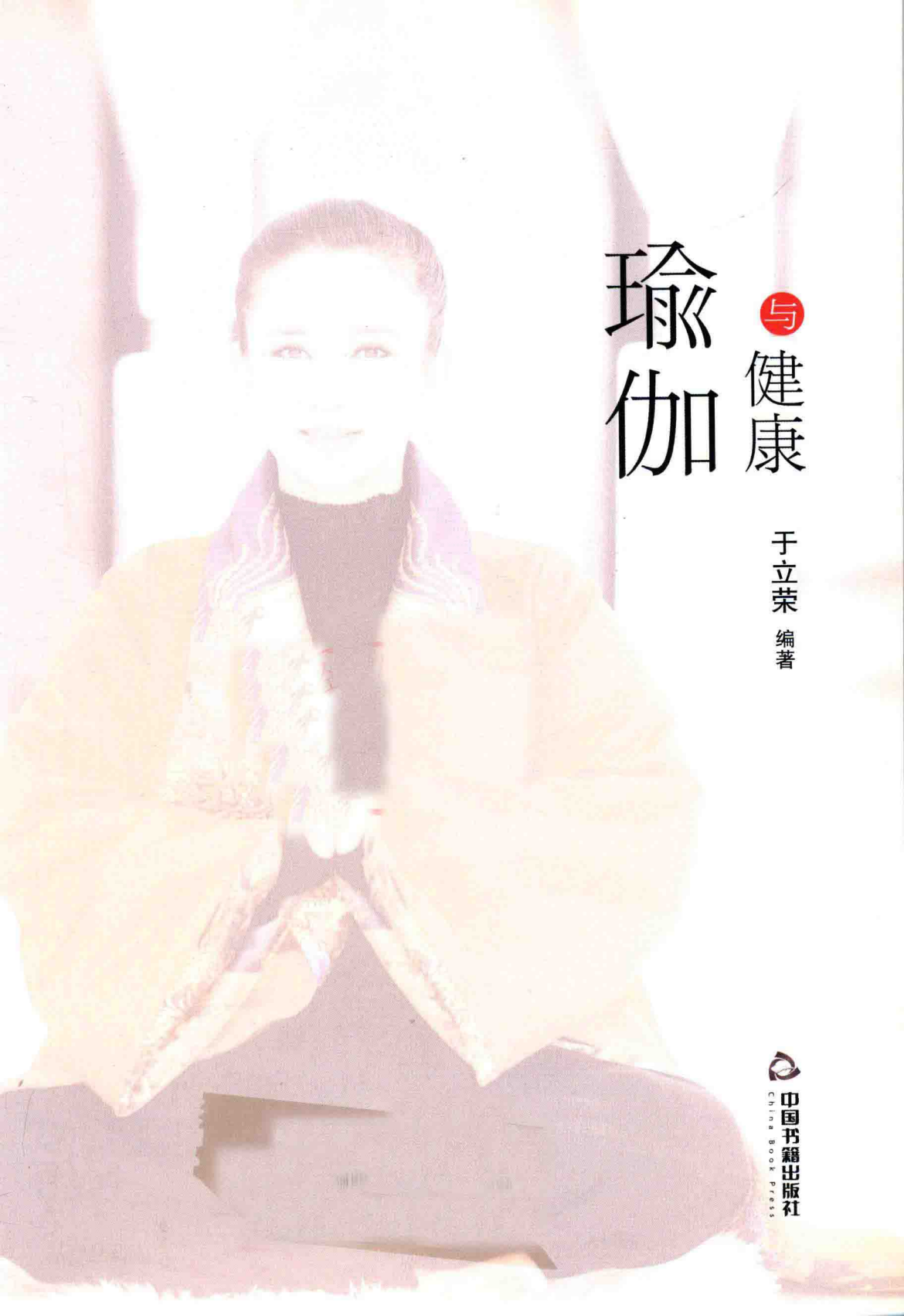
瑜伽与健康

一本简单到信手拈来的瑜伽研习手册
瑜伽，一条通向健康的优雅之路，这条路
柔韧而充满禅意

于立荣 编著

北京积水潭医院院长田伟、北京书法家协会驻会副主席兼秘书长田伯平
中国音乐学院党委书记闫拓时、跆拳道奥运冠军吴静钰
北京大学肿瘤医院院长季加孚、著名心血管病专家胡大一
北京电影学院党委书记侯光明、中央电视台播音员梁艳

中国书籍出版社
CHINA BOOK PRESS

A woman with her hair pulled back is sitting in a meditative pose, wearing a dark turtleneck and a light-colored shawl with a patterned border. Her hands are clasped in front of her. The background is a soft, warm-toned studio setting.

瑜 伽

与健康

于立荣
编著


中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与健康 / 于立荣编著. —北京: 中国书籍出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5068-5490-0

I. ①瑜… II. ①于… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)068088号

瑜伽与健康

于立荣 编著

策划编辑 安玉霞

责任编辑 杨铠瑞

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 中尚图

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143(总编室) (010) 52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 134 千字

印 张 10.5

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5490-0

定 价 48.00 元

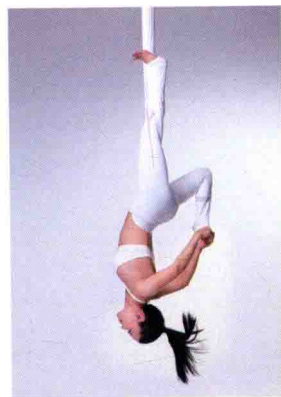
版权所有 翻印必究



愿将此书献给那些热爱生活，崇尚健康的朋友们。

在瑜伽中，我不停地像核磁扫描器般扫描着我的身体和灵魂，有点像检测一个漏气的陈旧轮胎，发现那些伤痕与疼痛，停在那里关注它、体验它。虽然，这是个无比痛苦的过程。觉知后，最终所期待的自由从天而降。

——于立荣



联合推荐



运动是人类基因决定的健康第一要义，瑜伽以及太极等是运动最神秘的部分——等长运动收缩锻炼，这是肌肉锻炼最具效力的方法之一，值得不断发掘和研究。

田 伟

北京积水潭医院院长，北京市创伤骨科研究所所长，教授，主任医师，博士生导师，香港骨科学院荣誉院士，香港中文大学客座临床教授。享受国务院特殊津贴专家，北京市政府突出贡献专家，中华医学会骨科学分会主任委员，中华医学会理事，中国生物医学工程学会医用机器人工程与临床应用分会主任委员，中国医药生物技术协会-计算机辅助外科技术分会主任委员，北京生物医学工程学会理事长，北京医学会副会长，北京医学奖励基金会专家委员会主任委员，SICOT中国部脊柱外科学会第一届委员会主任委员，《中华骨科杂志》总编辑，北京市第十四届人民代表大会代表。



现代社会，人们对于健康的要求不再是远离疾病、远离医院那样简单，我们每个人都在追求身体、心理、社会上的“完满”状态。在追求健康的过程中，我们需要饮食调护、运动锻炼、规律体检……瑜伽就是这众多方式中的一种。希望更多的朋友能够走近瑜伽，认识瑜伽，爱上瑜伽，从而贴近健康。作为医者，竭尽全力为病患铲除疾病减轻痛苦是责任，是义务，尽全心向大众宣扬健康生活方式是使命，更是幸福。

季加孚

现任北京大学肿瘤医院、北京大学临床肿瘤学院院长，北京市肿瘤防治研究所所长，教育部恶性肿瘤发病机制及转化重点实验室主任。教授、主任医师、博士生导师，享受国务院特殊津贴。

吴静钰

跆拳道奥运冠军



我与立荣姐相识于国家青联，可谓一见如故。她不但是一位成功的企业家，更是一名瑜伽运动的忠实推动者。从她与瑜伽的故事中，我更感受到体育运动能够带给人身体上和精神上的积极作用。《瑜伽与健康》一书是立荣姐多年个人实践的总结，更表现出她对大众健康的关注。希望此书能够给大家以启发！

侯光明

北京电影学院党委书记



从艰辛创业到回报社会，从践行环保到热心助学，从热爱“奔跑”到醉心瑜伽，立荣理事在与梦想赛跑，在与心灵操练，在不断攀登更高更远的人生之路。从一定意义说，瑜伽是技巧技术，是文化精神，更是灵魂境界，期待瑜伽能够更好地服务我们的心身和谐，让我们感受到古人所讲的吐纳天地、万物齐一的物我为一境界。瑜伽需要实践，更需要研究，期待立荣理事编著的《瑜伽与健康》给读者们惊喜，期待立荣理事修持精进，得偿所愿。



健康是尊严，健康是幸福，健康是人生成功的基础。健康是1，其他都是零，健康需自己上心，需要有自我管理健康的意识与责任、知识与技能、实践与实效。习练瑜伽，能促进身心全面健康，管住嘴，迈开腿，“零”吸烟，多喝水，好心态，莫贪杯，睡眠足，不过累，乐助人，心灵美，家和睦，寿百岁，健康万岁。写在立荣新作《瑜伽与健康》前的一些话。

胡大一

国家和北京市突出贡献专家，享受国务院政府专家津贴。著名心血管病专家、医学教育家。现任北京大学人民医院心研所所长，中国控制吸烟协会会长，中国心脏联盟主席，中国康复医学会心血管专业委员会主任委员等职。

梁 艳

中央电视台《新闻直播间》播音员

播音指导（正高）

“世界以痛吻我，而我报之以歌”——立荣正是这样的人。在她眼中，瑜伽不仅仅是灵与肉的对话，更是现在与过去、现在与未来的对话。



（按姓氏笔画排列）

序一：立荣印象



田伯平

现任北京书法家协会驻会副主席兼秘书长；中国文学艺术界全国代表大会第六、七次代表；中国书法家协会第四、五六届理事；中国书协硬笔委员会副主任；文化部艺术品评估委员会委员；中国人民大学国学院书法教授；对外经济贸易大学客座教授、首都师范大学书法院兼职教授；北京电影学院客座教授；北京市委党校成教院艺术总监；清华大学美术学院客座教授、北京林业大学MBA导师、中国人权基金会理事、北京市东城区政协委员、北京音乐家协会会员、北京朗诵研究会会员。

记得那是在一个笔会上，经画家姚少华先生引荐，与于立荣握手相识。当时给我的感觉是年轻漂亮，英姿飒爽，不矜不伐，落落大方。当我得知立荣指挥千军万马，掌控着多业务、多领域、多经营的庞大的北京凌盛集团时，我感到这个人——很有能力。后来，随着交往的不断加深，我又发现了经常能在报刊杂志上看到立荣撰写的各层面的文章，我感到她还是个舞文弄墨、吟诗作赋的才女，这个人——很有文化。凭着她热爱生活的品质，持之以恒的精神，勇往直前的理念，她从一个成功不断地迈向另一个成功。也因此光环熠熠——全国青联委员、北京市政协委员、中央国家机关接待服务总会理事、中国青年企业家协会会员、对外经济贸易大学校董会董事、北京工业大学创新创业导师等等，又让我感到这个人——很有智慧。再后来，又



得知立荣从二〇〇七年开始，就致力于公益慈善事业，每年都要向社会捐助五百万用于助教、医疗、助残、环保等事业。现任北京市残疾人福利基金会理事、北京市残疾人体育协会理事。我又觉得这个人——很有爱心。像她这样有能力、有文化、有智慧、有爱心的人，还有什么困难能够难住她呢？近年来，她又与瑜伽结缘，并受益匪浅，便撰写了《瑜伽与健康》一书，要与人民大众共享。有了对立荣的全面了解，我相信，这本书的撰写一定是凝聚了她的智慧与实践，真诚奉献给大家的一份爱心礼物。

据闻，立荣在上学的时候，不慎摔伤，造成严重的腰间盘突出，曾经做过几次大的手术，但效果都不尽如人意。在后来的创业中，由于长年的劳累奔波，不仅腰间盘的病更重了，还影响到了颈椎，常常被折磨得寝食难安。自从结缘瑜伽以来，病痛逐渐减轻，身体越来越好。目前，完全消除了各种病痛，身体的各项指标都趋于正常。用她自己的话说，就是“身轻如燕，吃嘛嘛香”。看来，这瑜伽确有一股神奇的力量，我非常赞成立荣的做法，将自己的经历和感受整理成册，让更多的人了解瑜伽，以便从中受益，这不失为大众健身、增强全民身体素质的善举。

瑜伽，来源于印度，是佛家的一种健身理念，与我国传统的气功有异曲同工之妙，有一定的科学依据。像我们在书法创作过程中，都会有意无意地使用气功，实际上书法创作就是一种气功的修炼，为什么大家都说书法可以养生呢？我想大概就源于气功之说。既然瑜伽与气功异曲同工，那么，瑜伽与书法也就很自然地联系起来了。瑜伽是把人的注意力集中起来，用气功的理论加以引导，在一招一式中使人的身心受益，也使得积郁的痛苦和悲伤随之释放。搞书法创作，也是这个道理，同样是要用心用气，每临池握笔，开卷书写，必然端坐或肃立，专心致志，双目凝聚，百念不生。在书写过程



中，看上去似乎只是手在动，其实全身的气血都在运行。正如古人所云：“力发乎腰，务使通身之力奔赴腕下。”即书法是通过各个环节协调来影响人体的生理作用，达到调节身心、增强健康的目的。而且，好的作品可以赏心悦目，令人乐在其中。当我们在自己的书法创作中得到满足感，心境也随之得到一种超然与净化，也正如瑜伽倡导的那样“痛苦和悲伤随之释放”是也。说到此，我突发奇想，如果搞书法的人，也能从瑜伽的一招一式之中领悟一些灵感，用于书法创作之中，也不失为增添书法筋骨的一个妙招。而专心于瑜伽的人，在静、守的同时，参悟书法的阴与阳、黑与白、动与静的那种韵律美感，也许会更加让全身神清气爽赏心悦目。

我以为，不管什么功法，只要对人们的身心健康有益，能给人们带来精神上的愉悦，能引导人们健康向上，都值得推广和实践。我期待着承载于立荣爱心的《瑜伽与健康》，能给社会带来一种清新的健康理念，让人民大众的心情越来越好！身体越来越棒！生活越来越美！

序二：神奇的力量



闫拓时

中国音乐学院党委书记

什么是神奇的力量？能让人的生命和生活发生改变，并赋予了生命和生活以新的意义的人的活动，所产生的效应都可称之为神奇的力量。瑜伽对立荣女士来说就是神奇的力量。立荣女士在本书序言中说：偶然的机缘使她结缘瑜伽，初试便有灵光开启身心顿悟之感，久而深之，生活和生命既悄然又跃然地发生了改变，这种变化给我们的感觉是：无论她在哪个场合出场，都表现出了生命力的饱满和蓬勃向上，都表现出了精神状态中的青春力量和挡不住的英气。

除了以上外在的认识外，立荣女士还多次和我们谈起她做瑜伽的深层感悟，细品多次的由衷之谈，在我的认识中有了两点归纳：第一，神奇总是一



种偶然的巧合和偶然的相合产生的。瑜伽没有通过人的实践表现，它只是一种虚幻的力量，瑜伽附着在人的运动中，就产生了神奇的力量，但这种神奇仍然来自于人的追求和执着。立荣女士由于事业的执着必须寻找支持这个执着的力量，她的寻找依然也是执着的，所以神奇降临在她的身上。第二，立荣女士所感悟的瑜伽中的哲学，也是从心中流出的学问。她以为，瑜伽中的哲学就是把现实生活中“心和身”的对立和不协调化为了统一与和谐，化为了相益相补。瑜伽是让身体活动最大程度引发“心”的活动的一种极妙的运动。心为身导，身为心基。心为身导应有度，身为心基也有限。瑜伽使得懂她的人实现了心身相依，心身相宜，心身相逸，心身相怡，心身相益，心身相一。立荣堪称一帜。以上杂论若不能引你入胜，请向后翻去，有真经等你。

序三：健康中国推进途中的精神食粮



钟秉枢

首都体育学院校长
国际教练教育委员会副主席
中国体育科学学会常务理事

1995年国务院发布实施《全民健身计划纲要》，确定用15年时间“全面提高中华民族的体质与健康水平”。然而，2015年11月国家体育总局发布的《2014年国民体质监测公报》显示：超重与肥胖问题已经成为影响我国成年人、老年人群体质的突出问题；我国成年人的力量呈持续下滑趋势；北京市中小学生身体素质继续呈下降趋势。2014年6月北京市疾控中心发布的“北京市户籍成人居民健康期望寿命”显示，北京市户籍居民期望寿命2005年已经达到80岁，目前增长已经处于平台期，但我们的健康期望寿命只有60岁左右，比期望寿命短了20多年。欧美发达国家的期望寿命虽然与我们相近，但他们的健康期望寿命与期望寿命之间的差距大约为10岁，比我们领