

苗苗 / 编著

Beauty Yoga

瑜美人

II DVD
私教课程

专业瑜伽排毒美体健康手册
HANDBOOK OF YOGA FOR WELLNESS



特别推荐

小心，毒从皮入
专业瑜伽美体排毒核心课程
做个小脸美人
地中海式饮食

附赠 专业瑜伽机构
私教课程 DVD



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

苗苗 / 编著

Beauty yoga

瑜美人



专业瑜伽排毒美体健康手册

HANDBOOK OF YOGA FOR WELLNESS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜美人.2, 专业瑜伽排毒美体健康手册 / 苗苗编著.
长沙: 湖南文艺出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5404-4350-4
I. 瑜… II. 苗… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069639号

瑜美人 II

——专业瑜伽排毒美体健康手册

编 著→苗 苗 撰 文→朱玲娜 舒易文

出版人→刘清华

责任编辑→唐 明

DVD摄像/制作→蔡 伟 王 英 朱 青 鹏 展

摄 影→李 彬 李 晟 颜 笑

插 画→宋 妮 蓉 蓉 昊 昊

整体设计→进 子 吴学军 赵 婧 李俏丹 姚 杪 燕 子

排版制作→

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

湖南新华精品印务有限公司印刷

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本 = 889×1194mm 1/16

印张 = 8

印数 = 1—8,000

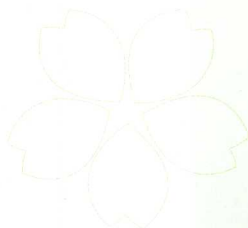
书号 = ISBN 978-7-5404-4350-4

定价 = 35.00 元 (含 DVD)

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换。



Contents



P001

『前言』Valentine's Day 我与瑜伽有个约会

情人节，所有的事情和记忆就是这样奇妙。在这个充满温暖和幸福的节日里，新加坡的影子将我唤醒，才发觉原来我与瑜伽有个约会……

P004

『第一章』小心，毒从皮入！

你是不是对日用化学工业产品已经达到“深度依赖”的程度了？要让身体远离毒素的侵蚀，不仅要学会防止病从口入的方法，更要学会智慧地生活，防止“毒从皮入”……

P006

优美子的故事

P008

毒素是怎样进入身体的呢

P018

『第二章』健康美体从排毒开始

瑜伽除了雕塑好身材和历练平和心境外，还有一个重要的功能就是排毒。是不是觉得这个说法有些新鲜，也很有吸引力呢？让我们一起来瑜伽吧……

P020

从普通的一天开始探寻

P024

安全排毒，瑜伽美体总动员

P026

『第三章』排毒美体必修课

我比较喜欢将瑜伽的教学形象一点、再形象一点，引导大家的呼吸轻松一点、再轻松一点，瑜伽的感受生活化一点、再生活化一点……

排毒美体必修课，Ready go!

P028

排毒核心课程

P046

美体核心课程

P078

『第四章』瑜伽洁净排毒

我每次做这个练习的时候都会感觉像是把海螺放到了耳边，倾听着大海的声音，这是真正深邃的智慧。并且常常感觉我就像吹号角一般地吹着海螺，这意味着我在用言行向世界证明着自己的价值……

P080

玫瑰瑜伽排毒 让玫瑰的芳香更自然清新吧……

P082

海螺瑜伽排毒 让海螺的花纹更自然美丽吧……

P086

『第五章』排毒美体“地中海”式瑜伽饮食

瑜伽提倡一种健康、均衡、纯净的生活，而饮食恰恰是人类生活方式中非常重要的一部分。一名真正的瑜伽练习者，应该有一套健康的饮食方式与习惯，惟此才能为习练瑜伽奠定良好的生理基础。

P088

风、火、土型人的食物选择

P089

瑜伽饮食新概念“地中海式饮食”

P093

食谱哆咪咪

P1001

『第六章』做个小脸美人

之所以写下这一篇章的内容，就是想要让更多的人在不经间发现自己真的改变了，那是一次心灵的旅行，旅途中放松心情，看看自己，原来就是一个“小脸美人”，散发着光彩与魅力……

P103

小脸美人

P109

美人点穴之打造小脸的按摩手法

P114

『附录』

P116

菲菲的瑜伽日记

P120

将将糊的瑜伽日记

P121

回读者信——伍根缘



✿ Preface



前言

VALENTINE'S DAY

我与瑜伽有个约会



情人节，所有的事情和记忆变得如此奇妙，在这个充满温暖和幸福的节日里，新加坡的影子将我唤醒，才发觉原来我与瑜伽有个约会……

2月14日

Am9: 00

曾在新加坡一同生活的朋友小宇在MSN上和我亲切地交谈，这让我再一次相信，这世上的情感是有许多种的，其中一种是：即使朋友分别了几年、很少联系，也仍然可以保持着温度与爱。

Am10: 30

我躺在一个温暖的空间里，做了个护理，这期间，我有些睡意，并且在那睡意中感受到了无比的放松与美丽。

Am12: 00

阅读花园，一家我和圈子里大多数人都中意的餐厅。我和朋友月亮吃了一份“情人套餐”。由此我们可以明白，

“情人”的意义远远大过于爱情。

Pm1: 30

整个下午，我都呆在瑜伽原。音乐、茶、习练、课程，种种都让我爱恋。这里是极易闻到阳光味道的一间房子。我也不知道为什么，也许是阳光在这个空间里，可以轻易地植入每个人的心里面，并且生根、发芽。

Pm6: 00

我为自己做了两道菜，喝了两杯苹果醋。晚餐简单却让我满足。

Pm7: 00

铺开老师帮我裁好了的宣纸，我写了一页小楷。渐渐地感觉到笔在手中和

谐，并且感觉到每一个字都是被我赋予生命的一个过程。我开始明白，为什么有时候欣赏一幅画可以那么感动，因为那里面存在生命和能量。

Pm9: 00

一定要去感受一下情人节房间外面的所有气氛。看了一场在国内最卖座的电影，情节很喜庆很精彩，影院里所有人都在笑。我们坐在第二排。我曾经在新加坡和小宇坐在第一排看过一场电影的首映。当时感觉，整个人仿佛被压在了电影之下。

000

Beauty
Yoga

001



2月14日，所有的事情和记忆变得如此奇妙，在这个充满温暖和幸福的节日里，新加坡的影子将我唤醒，又伴我沉睡。如果说当年从新加坡跟随老师去印度是对瑜伽的学习与体验，那么再次从印度回到新加坡则是我整个瑜伽过程的一种沉静与思考。

开始的时候，我住在新加坡靠东海岸的一家学生公寓里。那里的条件简单而朴素，常住着一些来自马来西亚、中国和印度的学生。晚上常常会有印度的

学生在操场里唱歌跳舞，这让我时常产生一种错觉，似乎我仍然呆在印度。由于我在印度被晒得很黑，又经常穿着麻质的长衫在公寓里晃悠，也曾有被人误以为是印度人的事情。不过说心里话，我还是希望能让人一眼看出是中国人。除了这是每一个身在国外的中国人的潜意识以外，也许还有一点是，在新加坡有一个说法——漂亮的女孩都是来自中国的。

这家公寓去海边很近，我每个早

晨都去海边做一些简单的习练。新加坡的太阳总是早早地起来，而我多年来已经养成了一个非常好的习惯，总是可以在太阳的光透出来的时候也跟着起床。于是会背上瑜伽垫去海边。早上的海风吹在脸上会有湿湿的咸味，那种味道会带进我整个冥想的过程，让我的脸很自然地放松下来，微笑总会悄然地爬上嘴角。面对太阳和大海做“拜日式”的时候，是真的可以听到心里的呼唤的！于是，怀着一颗感恩的心，在每一

天的练习之中，我总是能找到不一样的感受，也总是能回想起在印度所学的知识；有一些当时不太明白的问题总会在某一个时刻里豁然开朗，我相信那便是心灵以及智慧开启的过程。

所以，每每在练习完回公寓的路上，我总会有很好的心情。也总是在那家常去的小店吃一份营养早餐，顺便和老板聊天。老板是一对和蔼的马来西亚夫妇，有时候他们会额外送我一小份水果。而我每次会稍稍剩下一点牛奶带回公寓。这样许多天以后，那位马来西亚女人终于忍不住问我每次要剩下一点牛奶带走是为什么。我笑说在新加坡我是付不起昂贵的美容及护理费用的，于是会把喝剩的牛奶拿回去用来做面膜，周末的时候我会再多买一袋牛奶用来洗澡的。她惊叹道：难怪见你的皮肤一天比一天白、有光彩了。我于是告诉她我的秘密：因为我坚持瑜伽练习，内脏以及皮肤都具备了排毒的灵敏性，当我每天早上做完瑜伽之后，内脏的毒素被清除，皮肤也被打开了。再用这些天然的物质去做护理，便可以收到非常好的效果。为了感谢他们对我的照顾，感谢那些为我准备的额外的水果，我给那位马来西亚女人送去了我从家里带去的一个丝瓜络并且教会了她一些简单的瑜伽练习方法。从那个时候开始，我更加喜欢与人沟通，聊我所知道的或是不知的事情，教一些陌生人瑜伽或是美丽的方法。我一直在想，现在，一定有很多我曾影响过的女人因此而拥有了健康美丽的皮肤以及更为丰富的内在吧。

一个月后，由于学生公寓的租期已到，我搬离了那家公寓，在朋友的帮助

下，与另外的两个中国学生合租，住进了一个有游泳池、健身房和花园的小区。室友中的一个便是我前面提到的小宇。到了周末，小宇的同学APRIL会过来和我们一起住，因为她第二天一早要去参加教堂的礼拜。我们会一起动手做卫生、去超市买菜自己做饭。到了晚上我总是会亲手调制牛奶、鸡蛋面膜给大家敷上。假期的时候我们会一起去海边玩、去鱼尾狮那里拍照、去吃大个的榴莲。

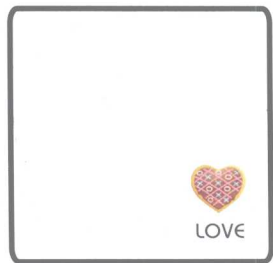
那个地方离海边稍有些远了，可是我仍然会坚持每个早晨在花园里做瑜伽，有时候会碰上在健身房跑步的黑人或游泳的白人，大家总是会真诚地笑一笑打个招呼。有时候会一起来做一些健身或是瑜伽的练习，做完练习我会回去自己做早餐。十一点，我便出门去上英文课。下午去上瑜伽课。在这个阶段，我开始听到很多来自世界各地的瑜伽师们的精彩课程，虽然有的课程是我曾经听过的内容，但我仍像一个初学者一样，欣喜地接受着那些知识，并且越来越发自心底地感觉到每一个细节带给我的感动。我开始逐句、逐字地理解瑜伽，我觉得我的头脑变得更为清晰而灵活，它像一部机器，会有序地接收各种讯息，然后将它们分门别类，再像传递养分一样，渗透到我的心里和血液里。这种“渗透”的感觉，是那些亲自去体验并用心去思考过瑜伽的同好们都可以引起强烈共鸣的。多年后，在我为瑜伽原举办的一场“瑜美人乐活生活会”上，好友王燕作为湖南著名的电视人，坚定地说“苗苗，是一个流淌着瑜伽血液的人”，我才知道，原来即算是不常

做瑜伽的人，也同样可以接收到我传递出的讯息。

我们在那个陌生的国度里相识、成为朋友，并相互照顾。我会教他们练习瑜伽，APRIL在此之前就喜欢瑜伽，可是因为宗教的关系不敢尝试，却在我们的相处中发现瑜伽是那么美妙，原来它不受任何约束，不管是国籍还是信仰，还有年龄。而小宇在先我离开新加坡的时候，担忧地看着我说：“我走了谁来照顾你啊！”那句话，一直暖到我的心里，直到现在，每每想起我都很想温暖地流泪。

我回国后在长沙创办了“瑜伽原”。APRIL辞去了上海的工作，毅然来长沙帮我。直到她结婚生子才返回家乡。

现在，我偶尔会想起过往的岁月，也会憧憬美丽的未来。但在更多的时段里，我则更加专注地活在当下的生活之中，并且在这种专注中渐渐成长。我相信，这是我一生的福分。



Chapter 1

小心， 毒从 皮入！

你是不是对日用化学工业产品已经达到“深度依赖”的程度了？要让身体远离毒素的侵蚀，不仅要学会防止病从口入的方法，更要学会智慧地生活，防止“毒从皮入”……







优美子的故事

2006年，我在印度认识了一个叫优美子的中日混血女孩，她爸爸是中国人，妈妈是日本人，现在定居在日本的北海道。优美子学的是化学专业，平日里戴一副黑边眼镜，文文静静的，但脸色总显得有些黯淡，讲话的时候爱低着头，眼帘也像是垂着的。记得有一次她

对我谈起她的兴趣，她真正喜欢做的是周游那些神秘的国度，比如印度，还有中国。她说下一站就一定要去中国，而不是回去研究乏味的化学。

2008年她随爸爸来到了上海，我们在那里再一次见面了。这次见面，我意外地发现她的肤色比两年前有了很大的

改善，虽然仍旧戴着一副黑边眼镜，但讲话的时候不再低着头，每当看着我时，感觉她的眼睛里总是充满了笑意。在那里，我看到了她的幸福与自信。

闲聊的时候，她告诉我，受印度生活经历的影响，回家后她开始坚持练习瑜伽。不久后心态便有了改变，现在的

她早已不再把工作当成重复着的无聊的事情，学会了在工作中寻找乐趣与灵感。因为专业的缘故，她告诉我了一些日常化学物品影响人体健康的秘密：每个人的身体都携带着很多毒素，之前我们重视的是“吃”，因为大家都了解所谓“病从口入”的原理。而现在日本的科学家们经过大量研究实验，发现有很多化学毒素是通过我们的皮肤，诸如双手、暴露的脸颊以及身体其他部位渗透到体内的。事实上，现代生活对化学物品已经达到“深度依赖”的程度了，而要让身体远离毒素的侵蚀，不仅要学会防止病从口入的方法（这一点已经人尽皆知），更要学会智慧地生活，防止“毒从皮入”。

顺着这个话题，我想起多年前我在南中国某个工业城市Z城的生活经历。我所供职的银行就在城北一个著名的工业区，宿舍就在银行的同个院子里。我每天早上都会闻到一些怪怪的味道，后来有同事告诉我那是氨气。仿佛是种约定，房间里的灰尘照例每天都有，并且不像一般意义上蒙在家具上的那种，而是厚厚的一层，仔细一看，你会发现这种“灰”，颗粒比较大，有着令人不安的黑灰色。

在那里工作和生活一段时间后，我逐渐发现在早上闻不到怪味道了，当时还有些庆幸，心想也许是毒气没有了吧。但随之而来的是，我的鼻腔经常性地过敏，肤色也开始黯淡没有光泽，时不时会长一些痘痘。为了消除这些皮肤的问题，我每天早晚都用泡沫丰富的洗面奶一丝不苟地洗脸，上班的时候会煮一些可以改善肤色的花茶喝。

直到有一天，几个同学来Z城找我玩，一进我所在的区域，就纷纷捂着鼻子说“好臭好臭”，我却丝毫没有感觉。于是我隐约地感觉到，并不是环境中的毒素不存在了，而是我的身体失去一些感知能力，被麻木替代了……

值得庆幸的是，我后来接触了瑜伽。我一直记得《哈达瑜伽教义》里有一句话“身体是一份宝贵的财富，瑜伽告诉我们要好好地照顾她”。我于是明白照顾好自己的身体是一件极具智慧的事情。我终究靠这种智慧从本质上认清了我在Z城遭遇的问题——其实，肤色和痘痘都不是靠洗面奶和花茶能解决的。重复使用泡沫洗面奶的本质是去“刮除”皮肤的保护层，当然还包括附着在上面的灰尘。而选择花茶来排毒，则更是一件非常专业的事情，要知道，

市面上的很多漂亮花茶其实都是被硫磺熏过了的……所以在当时，这样的方式不仅没有帮助我排出身体内的毒素，反而使身体的负担加重了。

“想什么呢？”优美子问我。

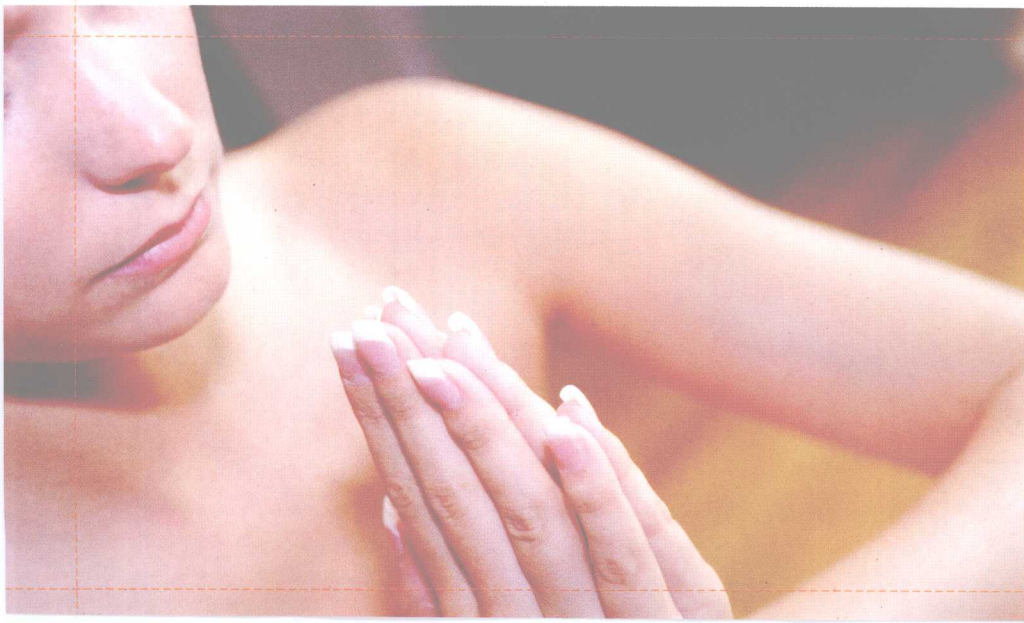
“想以前的一段生活呢。”我说，“你所说的毒素是不是包括我们每天闻到的空气中的毒气，还有使用不当的洗涤剂，还有皮肤所能接触到的一些毒素？”

“你还在想这个呀？”优美子捂着嘴笑了，“我以为你在想初恋呢！”

“除了你所说的这些以外，还有就是我们使用的日用品中含有大量的极易被皮肤吸收的化学物质。如果这些化学物质内含毒素，迟早会影响到人的肤色，进而影响身体健康。你没看我现在的皮肤比2006年我们见面的时候好很多吗？除了像你那样坚持练瑜伽，我的专业也开始在生活中发挥指导作用啦！”优美子继续说，“既然你这么感兴趣，要不这段时间你每天带我练瑜伽排毒，我就抽时间好好跟你讲讲我的专业防毒？”

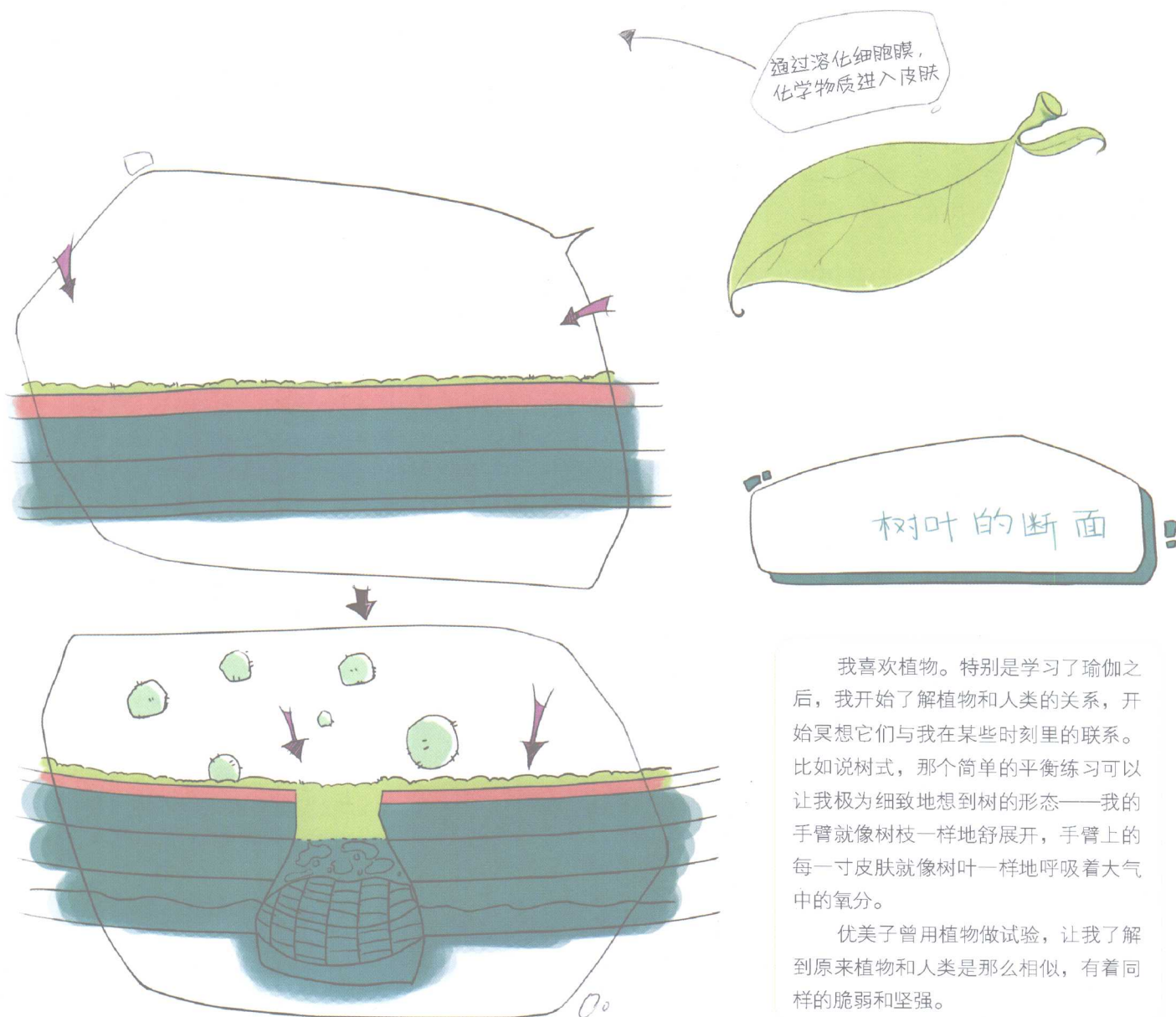
于是接下来的几天，我们除了去上海的一些小街晃悠，就是在彼此学习彼此影响着。

为了让更多的人学会智慧地生活、防止毒素入侵，正确地对待排毒，我好好地整理了那段时间向优美子学习的笔记，并查阅了相关的专业书籍。我把这个部分融入了我的瑜伽理论体系。本书有关防毒排毒的知识，并不全是我个人的知识或是感悟，而是包括优美子在内的很多热爱生活、关爱生命的朋友的智慧，还有我的瑜伽老师们的悉心教导。



毒素是怎样进入身体的呢

为了正确地理解“毒从皮入”的概念，先向大家展示一个实验——“合成界面活性剂”（一种化学物质，常见于各种洗涤剂成分中）是如何把树叶表层的蜡（防护壁）溶解掉的。

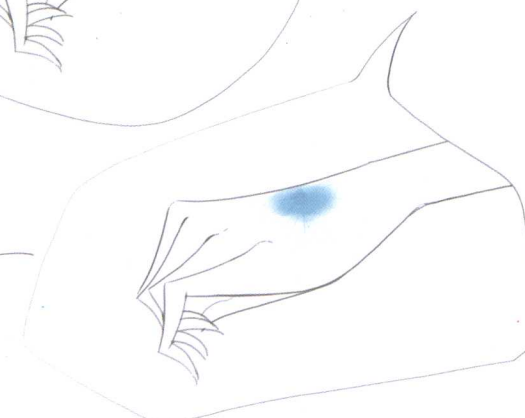


我喜欢植物。特别是学习了瑜伽之后，我开始了解植物和人类的关系，开始冥想它们与我在某些时刻里的联系。比如说树式，那个简单的平衡练习可以让我极为细致地想到树的形态——我的手臂就像树枝一样地舒展开，手臂上的每一寸皮肤就像树叶一样地呼吸着大气中的氧分。

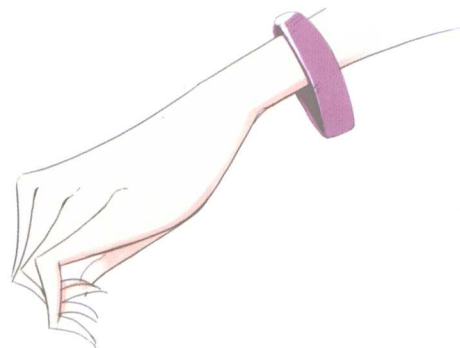
优美子曾用植物做试验，让我了解到原来植物和人类是那么相似，有着同样的脆弱和坚强。



在健全的皮肤上，
水会保持水滴状态



经常使用含有合成界面活性
剂的洗剂的人，水会顺着皮
肤上的褶皱渗透展开！



优美了的植物试验

将水涂在叶子表面，水会在叶子的表面形成水珠滑来滑去吗？用剪子在叶片上留下划痕，它应该很痛吧？我们可以考虑使用能够溶解叶子表面蜡性物质的溶解剂。叶子的表面覆盖有蜡性物质，因此叶子的表面看起来很有光泽。在叶子的表面和背面有很多供二氧化碳、氧气和水蒸气出入的小气孔。气孔的内部是由水的皮膜构成的。皮膜具有表面张力，具有能阻止外界异物侵入的功能。而那种蜡发挥着对外面异物侵入的屏障作用。溶解剂能融化叶子表面的蜡，使叶子的抗侵蚀功能减弱，外部的有害化学物质就很有可能趁虚而入。

日用品中所含有的合成界面活性剂以及溶解剂，能够溶解皮肤角质层所形成的保护皮肤的屏障，从而容易导致有害的化学物质侵入体内。

我们皮肤的组织结构实际上就如同叶子一样，如果在健康的皮肤上沾上水，水就会结成水滴流下来。这是因为皮肤的表皮被皮脂所分泌的油性物质覆盖，这种分泌的油性物质由类似蜡状的物质构成。溶解剂能溶解这种蜡状的物质，损害皮肤阻隔化学物质侵入体内的屏障的功能。

贴心密语

我们皮肤细胞的细胞膜主要是由一种被称为磷脂体的脂质所构成，日常所使用的一些洗涤剂都是含有合成界面活性剂和溶解剂之类的化学成分，当皮肤接触到这类物质时，这部分细胞膜将呈现出一种被溶解的状态，从而使有害的化学物质更容易侵入。

必须了解的关于皮肤的知识



皮肤角质层的不断代谢更新，使皮肤成为阻挡异物进入身体的一道屏障。

角质层是皮肤的一道屏障。

皮肤分为表皮，真皮和皮下组织三层，它具有自体新陈代谢能力。表皮是最外面的一层，在它的基底层不断地制造着新的皮肤细胞，新的细胞不断地成长并变得平坦，从而代替上一层的皮肤，就这样，大概每两周角质层就更新一次。

角质是一种胶质的固体，是一种只含有百分之二十水分的非常干燥的细胞，大概有十至十五层。这样就基本具备了能抵御外界异物进入身体的屏障的功能。

另外，皮肤能够产生新陈代谢，旧死角质不断地剥落，也在不停地阻断异物的侵入。皮肤是身体当中表面积最大的器官，虽然薄薄的不到两毫米的器官却是一个能感知温度，有血管，神经，汗腺等等分布的超级精密的系统结构。

现在关于皮肤大家有什么想象没有？看似普通的皮肤，原来却有着这么强大的功能。

皮肤的厚度大约还不到两毫米。成年人的皮肤面积有一点八平方米，重量约二点五至四点五公斤，如果包括皮下组织的话大概占人体体重的百分之十六，相当于在超级市场购物时装满了东西的一购物袋的分量。另外这部分的血液约占体循环的三分之一。

一平方厘米的皮肤当中含有全长约九十二厘米的血管和十二根神经纤维（全长约三点六米），十个毛细细胞，十五个皮脂腺以及一百个汗腺（数字又多又复杂），显然是非常复杂的组织。

身体表面所覆盖的皮肤的最大的作用是保护重要的身体组织和内脏器官。皮肤不仅仅弹性和耐水性好，而且可以抵御外界的冲击，调节身体适应寒暑温度的能力，避免身体受太阳光的刺激，一定程度地阻挡有害病毒及细菌的侵入。

在保湿剂等等类似产品当中，往往都有使用丙二醇等等有害化学物质，如

果它们的分子量在100以下的话，就说明它们的分子量非常微小，这种分子量的有害化学物质是很容易从皮肤的毛细孔侵入到身体的。但同时皮肤具有的分泌作用能阻止异物的吸收。即使被吸收了，因为量很少，也不会对健康产生问题。越是像角质层一样薄的部位越是容易吸收毒素，并且吸收量也越大。

因为各个人的皮肤有差异，所以身体各个部位的角质层也各有厚薄，因此各个部位对化学物质的吸收率也各有不同。

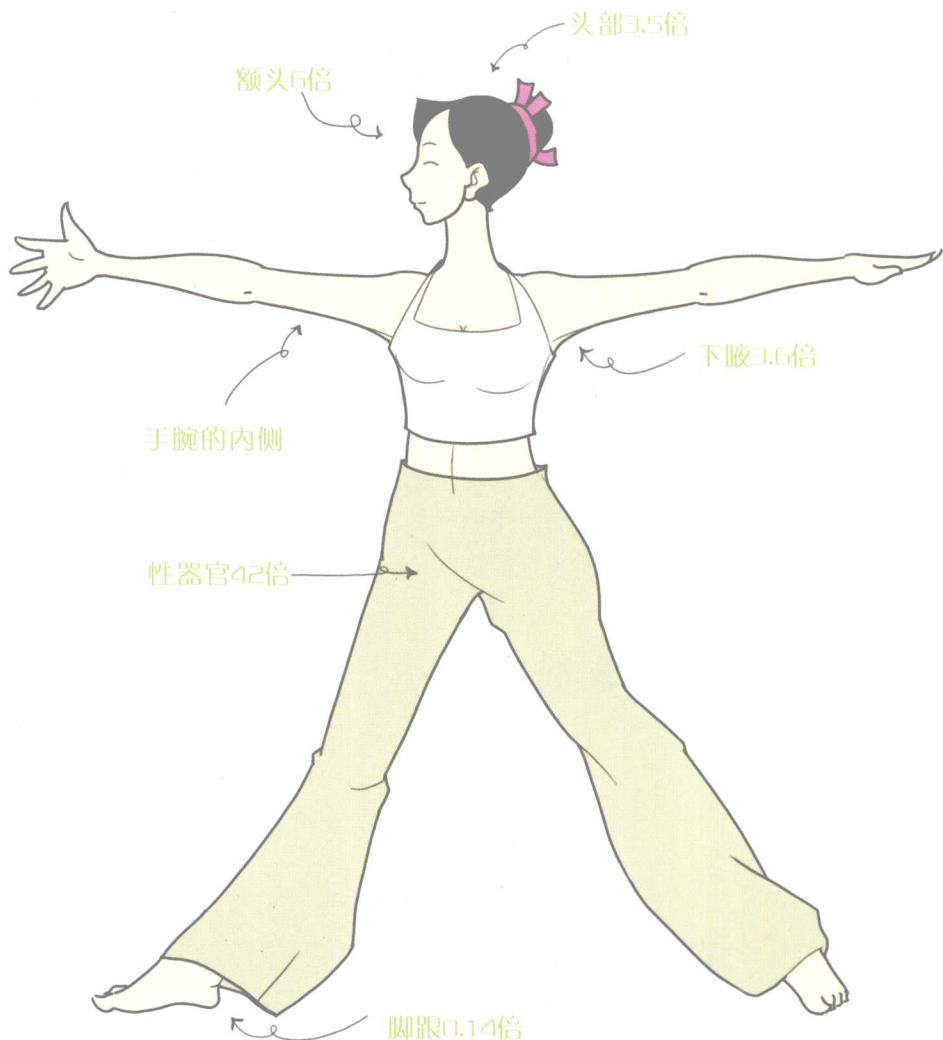
在角质层薄的地方化学物质能够轻易侵入身体，相反地在角质层厚的地方化学物质的侵入是比较困难的，这道理是显而易见的。比如说，与外界直接接触的手和脚等身体部位都具有零点四到零点六厘米厚度的角质层，在脸部则角质层的厚度只有零点一厘米。

身体各部位毒性物质吸收率

在比较身体各个部位的吸收率之后可以知道，手腕的内侧的吸收率如果所占的比例算做是一的话，则脚跟的吸收率是手腕内侧的吸收率的零点一四倍，头部的吸收率是手腕内侧的吸收率的三点五倍，额头的吸收率是手腕内侧的吸收率的六倍，下腋的吸收率是手腕内侧的吸收率的三点六倍，最另人吃惊的是性器官的吸收率竟然可以达到手腕内侧吸收率的四十二倍，吸收作用很显著。

人体的生殖器是一个非常容易经过皮肤吸收毒素的部位，危险性很高，因此我们必须要选择那些安全系数高，没有添加有害化学成分，不会给人体造成毒害的沐浴露，肥皂，卫生用品以及避孕工具等等日常生活品。

另外，严格地说来，口腔和肛门等被黏膜被覆盖的部位是没有角质层的，这么说来这里的皮肤阻挡异物侵入的屏障功能可以说是完全起不到作用的。一些可以即刻生效的药物就是运用这种原理制成的。在同样是作用于黏膜性质的口腔当中的牙膏，它当中的化学成分就很容易被吸收进入身体。



必须掌握的 关于清洗皮肤的知识

擦洗身体的肥皂以及复合肥皂的脱脂能力很强，导致了人体所必需的皮脂被洗掉，造成了不必要的流失，这成为了肌肤干燥和老化的原因。

贴心密语

当初我在Z城过多地使用了洗面奶，破坏了皮肤细胞膜的磷类脂体的脂质，从而减少了皮肤本身正常的水分含量，并且让很多有害物质更容易通过皮肤侵入身体，从而频繁地长痘痘，肤色也逐渐变得黯淡。

