

随书附赠
光盘



4周

美体养肤

瑜伽
YOGA

雅荷老师的美人生理瑜伽

徐雅荷 双福 主编

“星光大道”明星瑜伽老师

为你解读女人生理周期美丽密码

教你4周轻松美体养肤

保持年轻容颜与窈窕身姿



中国纺织出版社



4 周

美体养肤 瑜伽

YOGA

雅荷老师的美人生理瑜伽

徐雅荷 双福 主 编

内容简介

每天只要几分钟,4周就能轻松美体养肤,缓解痛经。如何才能养颜塑身是所有女性关注的焦点,而美体养肤生理瑜伽不仅能够养颜塑身,还能从根本上调理月经。让你月经调理好,月月没烦恼,越来越美丽。

那么应该如何在家练习生理瑜伽呢?有什么注意事项和可以快速掌握的要诀呢?本书将为你详细揭晓。

本书专为想要养颜塑身的女性量身打造,不论你是初学者还是有一定的瑜伽基础,都能够快速掌握;不论你是在生理期还是非生理期,都能找到适合自己的体式。本书还有“你也可以这样做”、“老师指导”、“功效”等细节说明,让你能快速掌握每个体式。

随书附赠精美光盘,老师实景演示,可精准把握动作和时间,让大家的美体养肤生理瑜伽学习更轻松。

图书在版编目(CIP)数据

4周美体养肤瑜伽 / 徐雅荷, 双福主编. -- 北京:
中国纺织出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5180-0179-8

I. ①4… II. ①徐… ②双… III. ①女性—瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272790号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 穆建萍 责任印制: 何艳

版式设计: 双福文化·出品 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 12

字数: 68千字 定价: 35.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录



Part 1



科学认识生理周期

——“月”来越轻松，“月”来越美丽

认识生理周期	10
生理期的常见烦恼	10
生理期的美容与瘦身	11
生理期的饮食与生活宜忌	12
生理期心情晴雨表	13

Part 2



生理瑜伽快速入门

——跟随雅荷老师轻松美体养肤

瑜伽的呼吸	18
瑜伽的放松	20
练习生理瑜伽时的注意事项	23
练习生理瑜伽时的辅助用具	24
练习生理瑜伽前的热身	25

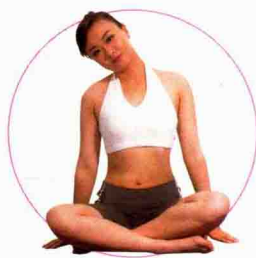
Part 3



生理期瑜伽

——舒缓月经期各种不适，变美，变健康

痛经	
半舰式	36
生理期腹部胀痛	
V式	38
生理期腰腹酸痛	
后支架式	40
生理期头痛	
叩首式	42
生理期失眠	
罐头开启式	44
犁式	46
生理期肩背酸痛	
顶峰式	48



生理期腿部肿胀

仰卧蹬车式	50
仰卧展腿式	52

生理期肌肉紧张

蛇击式	54
-----	----

月经过多

脊柱增延式	56
-------	----

【雅荷老师讲堂】

宫寒痛经的饮食急救	58
-----------	----

Part 4



非生理期瑜伽

——女人幸福一生的瘦身、美丽、健康法宝

卵泡期

——变美、变瘦的超速时期

舒缓子宫及卵巢

莲花身印组合	62
--------	----

舒缓背部酸痛

虎式	66
双角式	68

舒缓紧绷肌肉

双臂风吹树式	70
屈膝扭背祈祷式	72

改善睡眠质量

鱼戏放松式	74
-------	----

滋养卵巢

蹲式敬礼	76
鸠变式	78

瘦腿

单莲花背部伸展式	80
----------	----

提臀

桥式	82
----	----

瘦腰收腹

磨豆式	84
箱舟式	86

丰胸

挺胸式	88
-----	----

瘦手臂

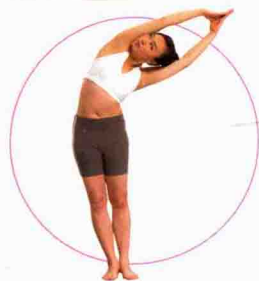
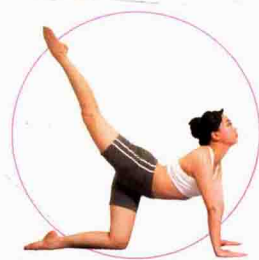
指尖带动腕部旋转	90
细臂式	92

美化全身曲线

护持神式	94
------	----

加强全身力量与平衡

壮美式	96
舞王式	98



排卵期

——受孕的黄金时期，打造最柔美女入

加强子宫弹性 增强生殖器功能

蹲式·····100

喇叭狗式·····102

预防子宫脱垂

金鼎式·····104

加强卵巢功能 加强排卵

骆驼式·····106

加强腰腹力量

直角式·····108

腰十字式·····110

按摩腹腔 纤腰收腹

加强侧伸展式·····112

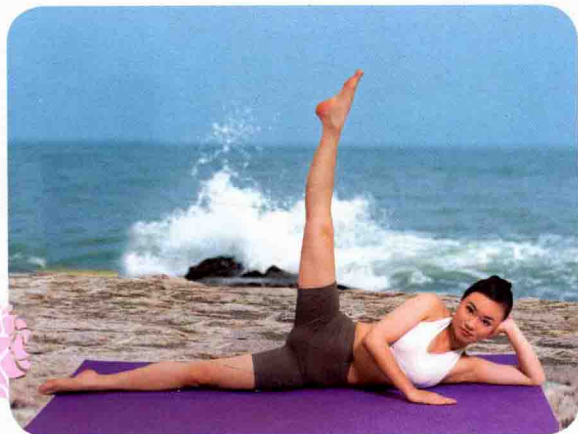
增强代谢 预防水肿

坐角式·····114

坐角伸展式·····116

排毒消脂

门闾式·····118



经前期

——放松身体，调节经前综合征

经前期腹胀

圣哲玛立琪式·····120

比史奴式·····122

经前期腰背酸痛

大雁展臂式·····124

经前期胸部胀痛

牛面式·····126

蜻蜓式·····128

经前期下肢肿胀

穗姿·····130

经前期焦虑、烦躁

扭身祈祷式·····132

经前期失眠、睡眠障碍

小狗伸展式·····134

经前期长痘等皮肤问题

三角侧伸展式·····136

狮子一式·····138

【雅荷老师讲堂】

女性特殊生理问题与生理期病痛调养·····140

附录

雅荷老师的4周美体养肤计划表·····142

小偏方赶跑生理期烦恼·····143



4 周

美体养肤 瑜伽

YOGA

雅荷老师的美人生理瑜伽

徐雅荷 双福 主 编

内容简介

每天只要几分钟,4周就能轻松美体养肤,缓解痛经。如何才能养颜塑身是所有女性关注的焦点,而美体养肤生理瑜伽不仅能够养颜塑身,还能从根本上调理月经。让你月经调理好,月月没烦恼,越来越美丽。

那么应该如何在家练习生理瑜伽呢?有什么注意事项和可以快速掌握的要诀呢?本书将为你详细揭晓。

本书专为想要养颜塑身的女性量身打造,不论你是初学者还是有一定的瑜伽基础,都能够快速掌握;不论你是在生理期还是非生理期,都能找到适合自己的体式。本书还有“你也可以这样做”、“老师指导”、“功效”等细节说明,让你能快速掌握每个体式。

随书附赠精美光盘,老师实景演示,可精准把握动作和时间,让大家的美体养肤生理瑜伽学习更轻松。

图书在版编目(CIP)数据

4周美体养肤瑜伽 / 徐雅荷, 双福主编. -- 北京:
中国纺织出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5180-0179-8

I. ①4… II. ①徐… ②双… III. ①女性—瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272790号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 穆建萍 责任印制: 何艳
版式设计: 双福文化·出品 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 12

字数: 68千字 定价: 35.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

雅荷老师写给初学者

当我们初次接触本书的体式时，我们会发现自己并不能完成书中的所有动作，恭喜你，这说明这本书对你是有用的，通过这本书的练习，可以让你的身体达到进一步的提高。

从第一次接触生理瑜伽开始，我们就应该保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，平静客观的对待。问问你自己：自己的身体僵硬了多久，1年还是5年？那身体可能在1天或者1周就柔软如初吗？只有正确地认识自己，身体的结才会舒展。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过暂时不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，通过一段时间的练习，你一定会对身体的变化惊喜无比。



如何使用本书

使用本书时，可以结合书中图片详解、光盘进行练习，让你的4周美体养肤瑜伽的练习过程简单、快捷。

◎分步图解

每个体式都有细节步骤图解，让生理瑜伽从理论到实践变得通俗易懂。

对症讲解

针对不同的需求讲解对应的体式，对症练习，效果明显。

细节指导

练习时间、功效指数、难易指数清晰明确。

你也可以这样做

可以根据自己的熟练状况和需要选择难度。

常见错误纠正

图解常见错误动作，指导学员动作更准确。



Tips

此处表明规范性要点和练习诀窍。

老师指导

雅荷老师专业、贴心的指导，让你将体式做到最标准和规范。

功效

详细讲解每个体式的作用。

高清精美大图

— 图片精美，模特亮丽。

◎全图解

每个体式都通过全图解的形式呈现，一看就懂，一学就会，充满动感。

◎方便选择

本书中的系列动作是根据不同需求来安排的，在练习过程中，不必拘泥，选择适合你的时间，持之以恒就好。

◎美体养肤生理瑜伽和生理期的知识

作者根据多年的授课经验，讲述了练习美体养肤生理瑜伽的基础知识，以及关于生理周期的相关内容，可以帮助你了解生理周期以及美体养肤生理瑜伽有进一步的理解。

◎随书附赠实景光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，时间随心，动作易把握，效果更好。

· 声明 ·

本书图片示范及指导的美体养肤生理瑜伽体式仅供参考及资料用途，适用于一般读者，如个人体质存在差异，使用前请咨询医生或瑜伽教练。

目录



Part 1



科学认识生理周期

——“月”来越轻松，“月”来越美丽

认识生理周期·····	10
生理期的常见烦恼·····	10
生理期的美容与瘦身·····	11
生理期的饮食与生活宜忌·····	12
生理期心情晴雨表·····	13

Part 2



生理瑜伽快速入门

——跟随雅荷老师轻松美体养肤

瑜伽的呼吸·····	18
瑜伽的放松·····	20
练习生理瑜伽时的注意事项·····	23
练习生理瑜伽时的辅助用具·····	24
练习生理瑜伽前的热身·····	25

Part 3



生理期瑜伽

——舒缓月经期各种不适，变美，变健康

痛经

半舰式·····	36
----------	----

生理期腹部胀痛

V式·····	38
---------	----

生理期腰腹酸痛

后支架式·····	40
-----------	----

生理期头痛

叩首式·····	42
----------	----

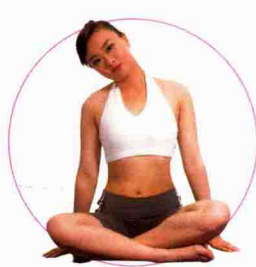
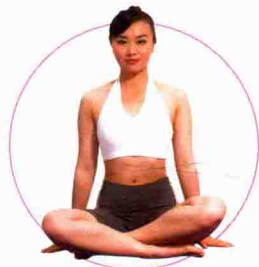
生理期失眠

罐头开启式·····	44
------------	----

犁式·····	46
---------	----

生理期肩背酸痛

顶峰式·····	48
----------	----



生理期腿部肿胀

仰卧蹬车式	50
仰卧展腿式	52

生理期肌肉紧张

蛇击式	54
-----	----

月经过多

脊柱增延式	56
-------	----

【雅荷老师讲堂】

宫寒痛经的饮食急救	58
-----------	----

Part 4



非生理期瑜伽

——女人幸福一生的瘦身、美丽、健康法宝

卵泡期

——变美、变瘦的超速时期

舒缓子宫及卵巢

莲花身印组合	62
--------	----

舒缓背部酸痛

虎式	66
双角式	68

舒缓紧绷肌肉

双臂风吹树式	70
屈膝扭背祈祷式	72

改善睡眠质量

鱼戏放松式	74
-------	----

滋养卵巢

蹲式敬礼	76
鸠变式	78

瘦腿

单莲花背部伸展式	80
----------	----

提臀

桥式	82
----	----

瘦腰收腹

磨豆式	84
箱舟式	86

丰胸

挺胸式	88
-----	----

瘦手臂

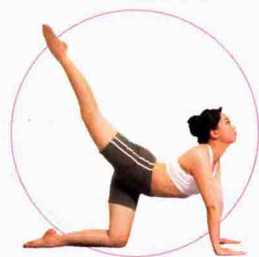
指尖带动腕部旋转	90
细臂式	92

美化全身曲线

护持神式	94
------	----

加强全身力量与平衡

壮美式	96
舞王式	98



排卵期

——受孕的黄金时期，打造最柔美女人

加强子宫弹性 增强生殖器官功能

蹲式·····100

喇叭狗式·····102

预防子宫脱垂

金鼎式·····104

加强卵巢功能 加强排卵

骆驼式·····106

加强腰腹力量

直角式·····108

腰十字式·····110

按摩腹腔 纤腰收腹

加强侧伸展式·····112

增强代谢 预防水肿

坐角式·····114

坐角伸展式·····116

排毒消脂

门闩式·····118

经前期

——放松身体，调节经前综合征

经前期腹胀

圣哲玛立琪式·····120

比史奴式·····122

经前期腰背酸痛

大雁展臂式·····124

经前期胸部胀痛

牛面式·····126

蜻蜓式·····128

经前期下肢肿胀

穗姿·····130

经前期焦虑、烦躁

扭身祈祷式·····132

经前期失眠、睡眠障碍

小狗伸展式·····134

经前期长痘等皮肤问题

三角侧伸展式·····136

狮子一式·····138

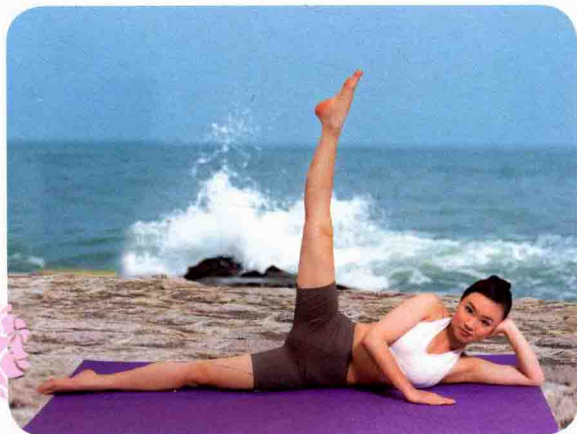
【雅荷老师讲堂】

女性特殊生理问题与生理期病痛调养·····140

附录

雅荷老师的4周美体养肤计划表·····142

小偏方赶跑生理期烦恼·····143





Part 1

科学认识 生理周期

——“月”来越轻松，“月”来越美丽

女性的身心健康与生理周期息息相关，科学认识生理周期，才会“月”来越轻松，“月”来越美丽。



- ◎ 认识生理周期
- ◎ 生理期的常见烦恼
- ◎ 生理期的美容与瘦身
- ◎ 生理期的饮食与生活宜忌
- ◎ 生理期心情晴雨表

认识生理周期



正常育龄女性每个月来一次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第一天，称为一个月经周期。一个月经周期一般为28~30天。女性生理周期分为月经期、卵泡期、排卵期和经前期四个阶段。

◆月经期是指发育成熟的女性每个月都有一次月经，从阴道开始出血的第一天到结束时间为3~7天，俗称生理期。

◆卵泡期是指月经

周期的第8~14天。此阶段，雌性激素分泌达到顶峰后开始减少，而黄体酮分泌开始上升，是女性一个月中感觉最好的时间，也是身体最舒服的时候。此时，体内雌激素平衡，身、心状态良好，是丰胸瘦身的黄金时期。

◆排卵期（黄体前期）是指月经周期的第10~19天。此时，雌激素分泌完成，子宫也准备好要接收卵子，这是孕育宝宝的最佳时期，当然，如果不想做妈妈，就要做好避孕工作。

◆经前期（黄体后期）是指排卵之后至下次月经来潮的这段时间，即月经周期的第18~28天。如果没有受孕，雌激素及黄体素的分泌量会锐减，导致子宫内膜的剥落而开始下一个生理周期。

生理期的常见烦恼

在生理期的时候，由于卵巢激素下降，身体会出现很多不适，也就是我们常说的经期烦恼。

从精神症状上来说，常伴有神经敏感、烦躁易怒，有时会引起头痛、失眠、思想不集中等。

从身体症状上来说，常表现为手脚、颜面浮肿，腹部胀气，全身疲乏无力，大多数女性会有便秘、小腹坠痛和乳房胀痛等现象。



生理期的美容与瘦身

生理期间易出现贫血，可适当补血。为了避免脸色发暗和皮肤变得粗糙，女性在经期应保持充足的睡眠。在肌肤的护理上，要注意减少刺激，尽量少去或不去那些粉尘污染严重的地方。

【注重保湿】

生理期是肌肤最为敏感的时期，有些人的肌肤会变得干燥，有些人还会出现皮肤粗糙、浮肿的现象，所以，洗脸、洗头动作要轻柔，使用的洗脸用品与洗发露要含有保湿成分。



【眼部是重点养护对象】

经期女性会感到非常疲倦，为了消除眼部的疲倦感，减轻眼周黑晕，可在每晚用冷霜在眼周围做眼部按摩，轻轻地在眼周画圈，然后用手指轻扣眼眶，点压眼眶上的穴位，按摩完毕后洗去冷霜。

【化妆让你更美】

经期女性的化妆要与往日有所不同，应选用略带粉红色的滋润性粉底，以减轻面部的晦暗。宜在下眼睑处涂上遮瑕膏，以遮盖黑眼圈；在上眼睑涂一层淡淡的棕色



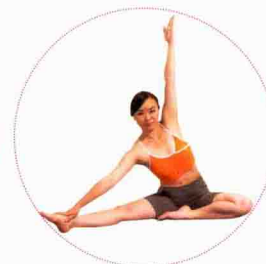
眼影，以减轻浮肿的感觉。选择与服装同色系但鲜艳一些的颜色，涂在眉骨下，以增强眼部的立体感。

唇膏的色泽要鲜艳，再涂上一层亮光油，腮红的颜色要与唇彩、眼影及服装互相协调一致。



【做香香的美人】

适当使用香水，不但能遮盖体味，而且能保持神清气爽，令肌肤状态也光彩照人。



【选择轻柔、舒缓的运动项目】

生理期不宜做太激烈的运动，一定要选择轻柔、舒缓的运动，以减轻身体的不适，使身体达到最佳、最舒适的状态。只有在此阶段将身体调理到最佳状态，才会对生理期过后的瘦身美体打下良好的基础。