

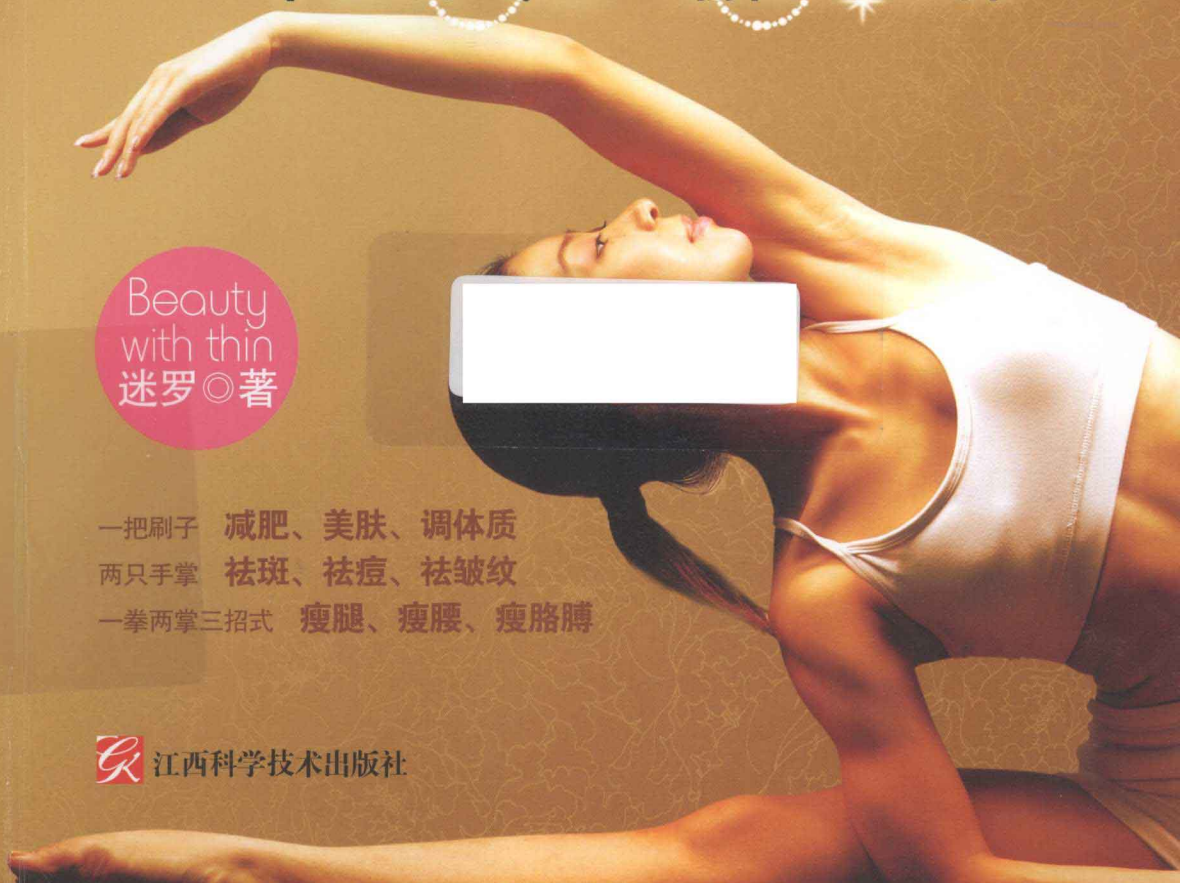
美着瘦下来

中医调气色 瑜伽练形体

Beauty
with thin
迷罗◎著

一把刷子 减肥、美肤、调体质
两只手掌 祛斑、祛痘、祛皱纹
一拳两掌三招式 瘦腿、瘦腰、瘦胳膊

 江西科学技术出版社



美着瘦下来

中医调气色 瑜伽练形体

迷罗◎著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美着瘦下来——中医调气色, 瑜伽练形体
迷罗著. — 南昌 江西科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5390-4257-2

I. ①美… II. ①迷… III. ①女性—美容—基本知识
②女性—保健—基本知识 IV. ①TS974.1②R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125199号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号: zk2011109
图书代码: d12020-101

美着瘦下来——中医调气色, 瑜伽练形体

迷罗 著

责任编辑: 曹 雯
特约策划: 杨 柳
特约监制: 李耀辉
特约编辑: 田鲜兰
装帧设计: 金 丹
出版发行: 江西科学技术出版社
地 址: 南昌市蓼洲街2号附一号
邮 编: 330009
电 话: 0791-86623491
传 真: 0791-86639342
邮 购: 0791-86622945 86623491
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京慧美印刷有限公司
开 本: 700毫米×990毫米 1/16
印 张: 17
字 数: 200千字
版 次: 2013年11月第1版
印 次: 2013年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5390-4257-2
定 价: 32.80元

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336
赣版权登字号: 03-2012-43
版权所有, 侵权必究

序

谁人不羡沉鱼落雁，
哪个不想闭月羞花…14

开篇

春有丁香夏有荷，
女人花七岁一更迭…20

Chapter1 四大命脉，守护女人一生的健康

四大命脉之带脉——气虚篇 / 003

气足的女人，手脚麻利精神爽 / 003

气是身体的能量基础，能量不足人变懒 / 004

耗气根源数数看 / 005

补气食物排行榜 / 005

带脉——上天赐予女人的补气玉腰带 / 008

带脉的瑜伽练习课程 / 010

气虚的自我检测 / 015

四大命脉之冲脉——血虚篇 / 018

要白更要美，白里透红是真美 / 018

女人是花，血是肥料 / 019

补血也要养血，耗血因素不可数 / 020

最补女人血的食物排行 / 021

冲脉——女人体前有条输血命脉 / 022

冲脉的瑜伽练习课程 / 023

血虚的自我检测 / 029

四大命脉之任脉——阴虚篇 / 031

津津而润，灭“火”于无形 / 031

叶子枯黄是营养不够，虚火上升是阴精不足 / 032

生活中养阴，养出水润美女 / 032

滋阴食物排行榜 / 033

任脉：妊养女人一生 / 035

三步骤，自我打通任脉 / 037

任脉的瑜伽练习课程 / 038

阴虚的自我检测 / 043

四大命脉之督脉——阳虚篇 / 046

冷美人，阳气不足惹的祸 / 046

女人，让阳光照进身体里 / 047

不良小习惯，阳气很受伤 / 048

督脉——人体补阳第一脉 / 049

督脉的瑜伽练习课程 / 050

阳虚的自我检测 / 055

Chapter2 掌纹，藏在手掌里的健康地图

生命线——解读一生的健康密码 / 061

头脑线——情绪稳定，修炼智慧美女 / 064

感情线——优美弧线显示高EQ美女 / 067

健康线——时有时无，美女的“警戒线” / 069

手中自有颜如玉，动手把自己捏漂亮 / 071

不让美丽有一点儿瑕疵——淡化色斑 / 072

永葆青春不留痕——消除青春痘 / 073

养好脾胃提亮肤色——祛除暗黄 / 074

水样细腻肌肤先养肺——缩小毛孔的养肺方 / 074

阴血充足脸色自然红润——消除皱纹 / 075

明眸皓齿白玉肤——消除气色暗淡 / 076

臭美有理，从镜子里看出自己的健康状况 / 078

肤、眼、发共三光，观之可查健康 / 079

脸是身体显示屏，五种气色断内情 / 079

五官对五脏，健康状况早知道 / 081

人中：那人中的女子，那女子的人中 / 093

Chapter3 春有活力夏清爽，四季女人四种美

春天：让身体像花草般绽放生机 / 099

女人的春天保养八字诀 / 100

用饮食唤起体内沉睡的阳气 / 101

门前一棵枣，红颜直到老 / 102

抓住春天的小尾巴，“趁火打劫”得健康 / 104

把肝养好了，一年的事情都顺畅 / 106

刷肝经，把脸上的斑点统统刷掉 / 107

三句古话，点亮身边人的健康 / 108

春天瑜伽：舒肝经、固带脉，朝气蓬勃活力来 / 111

夏天：静心养出温柔如水的独立女子 / 114

夏日炎炎，午间一觉胜神仙 / 115

苦夏不苦身，调好饮食美一夏 / 117

小小一片姜，夏日千金方 / 118

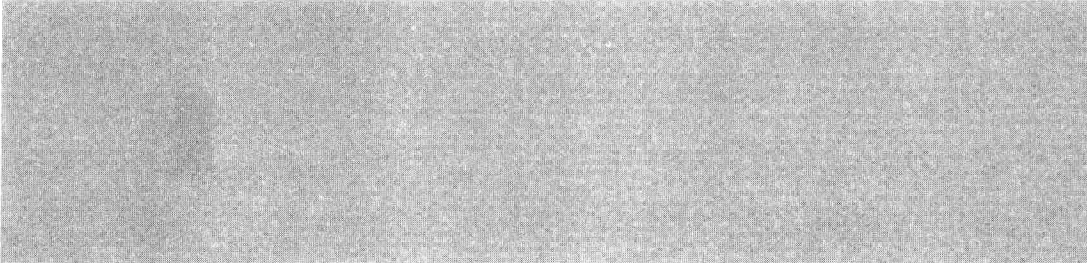
夏天减肥，三大食物最靠谱 / 121

美为心之外化，养心自然美 / 123

揉心经，内心强大手臂美 / 125

夏至养生三件事 / 125

夏日瑜伽：养心经，壮冲脉，夏日瑜伽调气血 / 127



秋天：瑜伽为媒，柔润女人水样肌 / 130

秋养，养出柔和的性情 / 133

秋天的饮茶小秘方 / 134

拍打肺经，省下化妆品和护肤品的钱 / 136

养肺经，壮任脉，秋日瑜伽润出好皮肤 / 137

冬天：要做“守财奴”，守好元气才健康 / 140

冬天：大快朵颐正当时 / 141

冬令进补，循序渐进补出好容颜 / 143

冬至一阳生：阴阳转换的关键时期 / 147

冬天给肾充充电，一年四季好容颜 / 148

固肾经，壮督脉，冬日瑜伽让阳光照进身体 / 150



Chapter4 美丽魔法刷，刷出魔鬼身材

五大区，苗条身材、白皙肌肤刷出来 / 155

美丽魔法刷，让“大姨妈”来得更顺畅 / 158

自我检测——你的“大姨妈”正常吗？ / 160

热情——经量过多根源在于内热 / 161

冷淡——经量太少，养肾补气血是关键 / 162

积极——“大姨妈”提前到来要滋阴清热 / 163

消极——例假滞后要补血、活血、暖宫 / 164

怪脾气——症状表现不一，疏肝理气很重要 / 165

“胸”狠——乳房胀痛，调好情绪是基础 / 166

头疼——补气养血，营养头脑防头疼 / 167

拉肚子——例假的时候拉肚子要温肾健脾 / 169

虚胖——调和脾胃防水肿 / 170

失眠——清热安神让虚火下降 / 171

Chapter5 瑜伽理疗，还女人美丽不老神话

一拳两掌三招式，平坦小腹多妙曼 / 175

瑜伽瘦臂，打造纤纤玉臂 / 179

“蝴蝶袖”“铁板肩”，一条经络来柔化 / 183

瘦腿组合，修炼美腿俏佳人 / 186

洁面先洁肠，美容先解“秘” / 191

冷热气虚，四种秘因先查清 / 191

经络洁肠瑜伽，解“秘”有道 / 192

养好颈椎，做气质美女 / 198

三位“太太”，让你性感柔媚尽现女人味 / 201

手上三半仙，健康如神算 / 204

自恋有理，女人就是要宠自己 / 209

都市懒人瑜伽，“懒忙族”的专属运动法 / 211

懒人敲经健身法——降龙十八掌 / 211

睡前懒人瑜伽，不需动手美自来 / 213

心理瑜伽，淡定美女气质好 / 216

Chapter6 让身心在瑜伽中逐渐柔软

瑜伽是女人的守护天使 / 229

开启瑜伽之旅六步曲 / 231

第一步：练习瑜伽应注意的几件事 / 231

第二步：让自己活在当下 / 233

第三步：让身体兴奋起来 / 233

第四步：向太阳致敬 / 234

第五步：开始你的瑜伽之旅 / 237

第六步：休息术 / 238

女人啊，健康是与自己的恋爱 / 239

Chapter 1

四大命脉，守护女人一生的健康

处理问题的秘诀在于找到根源，有问题找相关的负责领导。经络是女人的健康管家，然而体内的经络千丝万缕，让人摸不着头脑，所以我们就要找所有经络的“顶头上司”。在人体错综复杂的经络系统中有四条特殊的经脉，担当着“领头羊”的作用，影响着关系女人一生健康美丽状态的气、血、阴、阳四大基础能量，堪称女人的四大命脉。作为女人，只要把这四条命脉保养好，身体就会始终处在平衡健康之中。而这，正是美丽、气质、健康、苗条、喜悦的源泉，有这四条命脉保驾护航，幸福感会源源不断地充盈着我们的人生。

四大命脉之带脉——气虚篇

气足的女人，手脚麻利精神爽

这几天小雅的婆婆很是不高兴，虽然嘴上不说，但是小雅也能感觉到老人家颇有些意见了，大概因为自己最近很少做家务吧？

真恨自己，最近不知道怎么搞的，成天没有精神，手脚都软绵绵的，见了沙发就想坐，自家就在四楼，可是爬上来以后已是气喘吁吁，心慌得厉害，更别提做家务了。一到家就把包一扔，直接趴在床上一直到吃饭。

也难怪婆婆会有意见，婆婆打年轻时起就是个勤快人，一直到老都手脚利索，见不得杂乱，所以也希望自己的儿媳妇能像她一样做个操持家务的行家里手。可不承想，新媳妇进门才一年，就变懒了，成天没个精神头，什么活也不爱干，下班不是躺在沙发上就是趴在床上，这哪行呀？不免就多了一些指责，随着摩擦的日益增多，小雅积压了一肚子委屈。

这其中谁最不好过呢？当然属小雅的老公——小杜。他夹在中间两头受气，比小雅还委屈。这天大家约好了出来吃饭，他在那里一个劲地喝闷酒，一打听原来是为这事。我提醒他说：“你们刚结婚那会儿，小雅是多勤快的一个女孩呀，不会变得这么快吧？”他很郁闷：“谁知道呢，这才一年竟然这样子了。我老妈当然看不过去了，吃完饭都懒得收拾桌子。”另一个朋友插话说：

“别是你老婆病了吧？”小杜摆摆手说：“去医院检查过了，什么毛病也没有，但她自己就是觉得累，什么都不爱干。”说到这里，我基本上有了个了解：“小杜呀，你要注意哦，你老婆十有八九是气虚了，气虚虽然不是病，但它属于亚健康，会让人消极、疲乏，给工作和生活带来很大影响。”

气是身体的能量基础，能量不足人变懒

老话讲：“人活一口气。”中医讲：“气壮则康，气衰则病。”这个气看不见，摸不着，到底是什么东西呢？中医的解释是：气是构成人体生命活动的精微物质。它来自三个方面：一方面是先天父母所生的精气；二是后天脾胃从粮食中吸收的水谷之气；三是肺所呼吸的空气。

这个气是我们生命活动的能量基础。如果说身体是部机器的话，气就是电能，一台机器要想正常运转，没有电怎么能行呢？

我们都知道，电灯的电能不足时，光会变暗；录音机的电能不足时，音乐会变调，那人的电能不足了呢？就会犯懒。像小雅这种情况就是典型的气虚表现：气短、乏力、犯懒、不爱动，这都是由于自身之气不足了。

慢慢地发展下去，随着气虚的加重，脏腑功能就会逐渐下降，免疫能力也会衰退，从而导致腰膝酸软、胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘、脾胃不和等各种问题。很多女人一过34岁，皮肤明显松弛，出现皱纹，就是气虚的表现。随着身体能量的不足，各方面功能的下降，人变得没精神，犯懒、不爱动也就可以理解了。试想：在这种情况下，怎么能做一个令公婆和老公满意的好媳妇、好老婆呢？

耗气根源数数看

小杜终于明白了，原来自己老婆的这些症状是因为气虚导致的，进而连连自责，没有及早发现和调理，导致了家庭的矛盾。但他有一点不明白：“这气虚不都是老人家才会出现的吗，怎么我们家小雅这么年轻就气虚了呢？”

我说：导致气虚的原因一般有这么几个方面，但首要一点是脾胃差。脾胃是后天之本，是气血生化之源。现在的很多女生，平时不按点吃饭，爱吃零食，不吃早餐，平时又爱吃冰激凌和冷饮，这都是损伤脾胃的原因，脾胃一虚，气就虚了。

女人又普遍心细，换句话讲叫心眼小，爱琢磨事，公司里的事、同事之间的事、家里的事、老公的事、公婆的事，事事操心，件件琢磨，这思虑最伤脾，脾一虚，自然气就虚。

再有就是睡眠，人工作一天对身体的消耗，都靠在夜晚的睡觉中进行修复和休整，睡得好，气就养得足。现在人普遍睡得晚，熬夜上网、泡吧、蹦迪，这是更大的耗气行为。

一通说下来，小杜总算明白了，马上一拍桌子，往家跑去，总算找到问题的根源了，刚跑出门又跑回来：“快告诉我，气虚怎么补回来呀？”

补气食物排行榜

我们前面讲过，对于女人来讲，导致气虚的主要原因在于脾胃虚，所以要以养脾健胃为主，能通过脾胃调养来补气的食物不少，下面逐一介绍。

1 山药冬瓜牛肉粥，气虚美女餐桌必备

补气的食物有很多，首选山药，它补而不滞，不热不燥，能补脾气而益胃阴，又能补肺益肾，许多抗衰老方剂都配伍山药应用。《本草纲目》中讲到山药有“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮肤”五大功效。

山药的吃法也是多种多样，可炒着吃、蒸着吃、煮着吃，但对于气虚的女士来讲，还是建议煮粥喝，山药冬瓜牛肉粥是一款香喷喷的补气靓粥，能补气健脾胃，祛湿养皮肤，是气虚型美女的必备粥食。

做法很简单：只需要把一段大概二三两的山药、一块大概三四两的冬瓜和一两牛肉切成小丁，弄点姜丝和适量大米一同放到电饭煲中，定好时间就OK了，临出锅前再放点盐，鲜美的补气粥就成了，天天喝都不腻。

山药皮容易导致皮肤过敏，所以最好削皮食用，新鲜山药削皮时黏液中的植物碱成分很容易导致过敏，一旦过敏，可以用清水加少许醋洗。千万不要到处乱抓，否则碰到哪儿，哪儿就痒。山药切片以后要立即放到清水里，以防止氧化变黑。

山药禁忌：山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用；另外，有实邪者忌食山药。

山药与甘遂不要一同食用，也不可与碱性药物同服。

2 香菇豆腐煲，煲出皇后般高贵气质

香菇是世界第二大食用菌，也是我国的特产哦。它味道鲜美，香气浓郁，营养丰富，素有“植物皇后”美誉。香菇味甘，性平，主治食欲减退，少气乏力。我国很多古籍中记载香菇“益气不饥”，有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容养颜之功效。其中还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢、提高机体适应力有很大作用。香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等有治疗作用，又可用于消化不良、便秘的治疗及减肥等。