

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

图书基本信息

书名：<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

13位ISBN编号：9787506492416

10位ISBN编号：7506492415

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江，丹丹 著

页数：108

字数：178000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

前言

11个保养美颜心经，从中医的角度解读，让你的身体从内而外健康清洁，纤尘不染。
8种养护脏腑的秘诀，让你的心、肝、肺、脾、胃、肾、肠和膀胱等部位都能得到全面的调养。
35种抗衰养颜的家常食物，从根本上培育你的元气，让你花最少的钱在最短时间内补足气血，调养身心。
12个从头到脚的美颜秘方，不用任何化妆品，日常按摩和运动就能让你散发出美丽的光彩。
9个瘦身美体要诀，专门针对女性易胖的部位进行瑜伽体位锻炼，让你全身上下魔鬼曲线毕现。
11个独家心情养颜秘方，给美眉们来一场情绪美容，让困扰你许久的情绪问题消失于无形。
6套保养乳腺和卵巢系统的自我保养方案，根据女性的关键时期给予不同的呵护和保养，让你从根本上阻止青春的凋零。
呵呵，这一回我们的丹丹把美丽秘方全盘托出。
爱美的美眉们不用去化妆品柜台了，看完书后买瑜伽垫开始学习吧。
时间宝贵，只争朝夕，于岁月的繁琐中去捍卫你的美丽容颜吧。

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

内容概要

这是一本让女人真正与美丽零距离的非常实用、非常有效、天然、可靠的瑜伽养颜书。将瑜伽玉女近十年的亲身体会，同时下最流行的养颜、纤体、瑜伽结合在一起，让你拥有更美好的生活方式和更温暖平和的心境。

书中荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽的体位法，让你快速变美丽。

书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、心情养颜、瑜伽养颜”等理念，结合中医的养生概念和瑜伽的健身理念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道。

瑜伽玉女教练真人出镜演示，为你传授30多岁依然拥有天使面孔、魔鬼身材的养颜真经。

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

作者简介

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一。从事瑜伽教学工作十多年，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国瑜伽冥想之父”。他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

丹丹，中国瑜伽行业协会高级教练。

教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚杂志健身专栏的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师学习高温瑜珈、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

2008年被腾讯、新浪、搜狐等网络媒体评选为“网络最具气质玉女瑜伽教练”。

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

书籍目录

第一章 30几岁瑜伽玉女奉行的11大“养颜真经”	
PART 01 Yoga Beauty 's Ways to Keep Young in Their Thirties	
一、女人养颜，根本的任务是滋阴.....	014
Nourishing Yin Keeping Beautiful	
二、气虚、血虚、肾虚，变成黄脸婆的祸根是“三虚”.....	016
Deficiency of Qi, Blood, and Kidney Causing Beauty Problems	
三、气血充盈的女人，完全可以不用化妆品.....	019
Sufficiency of Qi & Blood Being Better Than Cosmetic	
四、保住日渐流失的雌激素，才能无惧衰老.....	021
Keeping Estrogen	
五、驱除寒气，暖女人才漂亮.....	023
Removing the Chilliness	
六、经络畅通无阻，就能青春永驻.....	026
Keeping Meridians Flowing	
七、驱除体内湿热，水肿妹变身窈窕淑女.....	029
Getting Rid of Humidity & Edema	
八、提高呼吸的深度，加快美丽的速度.....	032
Enhancing the Depth of Breath	
九、七大腺体，攸关肌肤的美艳.....	034
The Importance of Seven Glands	
十、瑜伽体式，坚持练习就能拥有少女般轻盈的身姿.....	037
Keeping Doing Yoga Asana	
十一、公主般优雅气质的养成，秘密是瑜伽冥想.....	040
Yoga Meditation	
第二章 细节决定美丽——从头到脚的调养	
PART 02 Beauty Care from Head to Toe	
一、好发质让你素颜也美丽倾城.....	044
Caring for Your Smooth Hair	
二、养出盈盈秋水般的动人双眸.....	047
Caring for Your Attractive Eyes	
三、打造动感丰盈的双唇.....	049
Caring for Your Charming Lips	
四、保湿和按摩，让面部皱纹无处遁形.....	052
Moisturizing & Massaging Eliminating Furrows	
五、与痘痘的战争，从祛除体内湿毒开始.....	054
Removing Internal Moisture against Acne	
33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术	
33 Yoga Way To Keep Beauty	
六、斑点不再来，恢复白净面庞非一日之功.....	056
Being Patient to Get Rid of Freckles	
七、和地心引力作战，拒绝肌肤松弛下垂.....	059
Being against Sagging Skin	
八、扔掉胭脂，焕发最本色的红润嫩白.....	061
Caring for a Ruddy Fair Face	
九、拒绝面部水肿，还原脸部紧致轮廓.....	063

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

Avoiding Facial Edema	
十、手如柔荑，经营好我们的第二张名片.....	065
Caring for Slim Soft Hands	
十一、爱情手把，玉臂是怎样练成的.....	067
Caring for the Arms	
十二、人老颈先老，天鹅美颈是年轻的象征.....	070
Caring for the Cervical Vertebra	
十三、优雅美人肩，肩线决定你的脱尘气质.....	073
Caring for the Shoulders	
十四、身体最美高峰，美胸塑造训练营.....	075
Caring for the Breast	
十五、清劲背影，为妩媚添一丝坚定.....	079
Caring for the Back	
十六、盈盈细腰，女人身体性感的中心.....	082
Caring for the Waist	
十七、平坦小腹，最迷人最女人的年轻宣言.....	085
Caring for the Lower Abdomen	
十八、圆翘臀型，成就凹凸有致曲线的最大功臣.....	088
Caring for the Buttocks	
十九、3D美腿，让性感闪现健康光泽.....	091
Caring for the Legs	
二十、让脚也美得让他心疼，爱自己始于足下.....	094
Caring for Your Feet	
第三章 内因决定外貌——五脏六腑的调养	
PART 03 Internal Organs Caring	
一、内脏与身体外貌互为因果.....	098
External Appearance & Internal Organs: Reciprocal Causation	
二、养心——让平和心境滋养你的容颜.....	099
Building Up Your Peaceful Soul	
三、养肝——养好肝才能肤如凝脂.....	102
Building Up Your Liver	
四、养肺——水灵女人的不外泄天机.....	105
Building Up Your Lung	
五、养脾——纤瘦身材的关键在健脾.....	108
Building Up Your Spleen	
六、养胃——女人的美貌需要胃动力.....	110
Building Up Your Stomach	
目录	
Contents	
七、养肾——肾好了皱纹迟到十年.....	112
Building Up Your Kidney	
八、养大小肠——想要无瑕容颜先从清洁肠道做起.....	115
Building Up Your Intestine	
九、养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密.....	117
Building...Up...Your...Bladder	
第四章 心情左右容颜——七情六欲的调控	
PART 04 Good Emotion-adjusting Making Your Pretty Look	

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

一、情志养生，才能成全女子如水容颜.....	122
Good Mood , Good Appearance	
二、赶走慢性疲劳，做青春活力美人.....	123
Removing Chronic Fatigue	
三、拒绝头痛侵扰，神清气爽每一天.....	125
Avoiding Headache	
四、卸下精神压力，做解救自己的女神.....	127
Lightly Releasing Stress	
五、远离神经衰弱，做平衡清心美人.....	130
Away from Neurasthenia	
六、增强免疫力，不让亚健康损害美丽.....	133
Enhancing Immunity	
七、祛除烦躁情绪，平静的心才能淡定从容.....	135
Eliminating the Irritable Moods	
八、改善失眠症状，让优质睡眠养护容颜.....	137
Out of Insomnia	
九、拒绝焦虑来访，让身心时刻洒满阳光.....	139
Saying Bye to Anxiety	
十、缓解紧张情绪，舒展身心做恬静美人.....	141
Easing Your Tension	
第五章 掌握养颜天机——顺应女子一生中的五大生命周期	
PART 05 Good Self-care According to Women ' s Five Life Cycles	
一、少女期——乳房的良好发育奠定天生的美人胚子.....	146
Maiden Period: Caring for the Breasts	
二、生理期——痛经不能认命，彻底根治才能稳固女人的后花园...150	
Physiology Period: Curing Dysmenorrhea	
三、孕育期——怀孕是女子重塑自我的天赐良机.....	153
Pregnancy Period: A Chance of Reinventing Yourself	
四、产后期——30天全面恢复身材是每个妈妈都可以完成的任务.....	159
Postpartum Period: Body Recovering During 30 Days	
五、更年期——顺应天命来保养，秋之成熟美过春之芳华.....	163
Menopause Period: Health and Beauty Care by Nature	

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

章节摘录

版权页：插图：每个女人都把自己的脸当作宝贝，但你知道怎样让皮肤更娇嫩吗？关键在于有个滋润的肺。

肺是管我们皮肤的，肺能将人体吸收的津液和水谷精微物质布散到全身，外达于皮毛，令皮肤看上去滋润、有光泽。

MM们肺气充沛，皮毛就会得到温养而润泽，体温适度并不受外邪侵袭。

若肺气虚弱，则皮毛失养，汗孔失于调节而多汗或少汗，体温就会失常，容易得病。

敲打肺经是补肺最简单的方法肺经在手臂的阴面上，从靠近拇指那里开始，一直往上臂走，平时MM们敲打的时候稍有酸痛感是正常的，这说明你敲对了地方，就持之以恒地敲打吧，它能还你一个清新的容颜。

干燥的秋季最容易伤肺，我们的手脚皮肤干燥，头发也会毛糙无光泽，严重的会脱发增多。

另外，肺与大肠相表里，所以肺的干燥会影响到大肠，让MM们出现便秘或者痔疮。

还有，由于全身津液被燥气损耗，造成内部五脏都处于燥热状态，使得MM们容易疲劳、情绪低落，人也变得懒散。

因此，秋季我们都要特别注意养气调神，安宁你的精神，千万不要忧郁悲伤，秋天悲伤就会损伤心气，心肺都伤了后，你怎么可能从头到脚都美丽呢？

可以做做瑜伽的冥想，松弛安静，让舒适感在身体内外涤荡。

饮食方面要多吃滋阴润肺的食物，少吃辛辣、油炸、烧烤的食物。

秋高气爽的天气，我们的肌肤却往往遭受着换季之苦。

暗黄、脱皮、干燥、过敏等肌肤问题层出不穷，怎样摆脱这种恼人状态？

滋阴润肺是关键，只有润肺细无声，才能让你的肌肤安全度过换季期，轻松变美。

只有通畅，皮肤才美这里所说的“通”有两方面含义。

第一是要保持居室的通风，更换新鲜空气，新鲜空气有助于肺脏健康。

每天早晚开窗通风一小时。

有时间多去森林、山谷这些天然氧吧，相当于给肺脏换气。

第二就是指人体内部的通畅。

秋天干燥，人体容易缺乏水分，尤其是女性，更容易便秘。

便秘容易诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾病，因此要多喝水，多吃蔬菜、水果和粗粮，多喝开水、汤、粥类，多吃清热生津、养阴润肺的食物。

多做腹部按摩，进而润肺。

笑容是最好的美容品笑容是世界上最好的美容品，不管是微笑还是大笑，每次笑过后，都会使我们的身体得到一次某种意义上的净化。

这不仅仅是一种情绪上的宣泄，也是促进器官健康的灵丹妙药。

<<33岁瑜伽玉女亲传的驻颜术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>