

<<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

图书基本信息

书名：<<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

13位ISBN编号：9787506460323

10位ISBN编号：7506460327

出版时间：2009-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江，丹丹 著

页数：240

字数：240000

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>

## <<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

### 前言

喜欢看菊花怒放，灿烂金黄得如满月般炫目。

惆怅于之后的凋零，如千万朵细小而幽怨的叹息，散落一地。

无语。

花和我，同样相望而无法破译迷局；那生命的绽放与流逝。

难道花与红颜注定如焰火般辉煌而短暂？

葬花的黛玉和护花的宝玉同样寂寞，大观园里姹紫嫣红的花朵在转瞬之间随风飘散，如水面的浮萍。花自飘零水自流。

多情的公子在面对朱桥玉壁之间的一地残红又是如何的叹息，如何的顿足，如何的落泪……我不知道《石头记》里的顽石如何顿悟，我只知道那倚红偎翠的宝玉摘去了珠冠，削去了黑发，套上了素衣，在河岸边向红尘中的父亲三拜之后归去。

空空了断，柔情一梦，遁入空门的何止是对世事无常的参透，更有对红楼十二金钗红颜易逝的无奈和感慨。

女人是水做的，但那来自天山或雪山之巅的纯净之水在回归海洋的路上要经受多少辗转与轮回啊！

美丽与青春，时光与衰老，相伴而相生，如日出日落，在岁月的光影中更迭。

而面对明镜中的那些丽人，看到乌丝中掺杂了一根白发，眼角旁现出了几缕细纹，又如何能无动于衷？

美人如花，美人如玉。

花和玉，都可以用来赞誉美女，也可以形容不同气质的女孩。

但花和玉，同样需要呵护与雕琢，没有阳光与水，暖室与香阁，再美的花与玉，也要衰败和出现裂纹。

太多的繁盛之花悠然间开放与凋落，在生命中无数次的历经与重复。

每当有少女在骄傲地展示她的美丽时，我常常不知如何应对，是附和还是警示？

！

其实真的很想告诉她们，越精致的花瓶越易碎，珍惜青春与美貌，别让时间过早地摧毁你的容颜。

很少见以前的同学和朋友，特别是女性。

不是我不珍视友谊，而是不忍见时光和尘埃如何让一个少女变成少妇，又如何从光彩照人变成暗淡无光。

青春的肢体变得或臃肿或消瘦，清澈的目光变得迷离和灰蒙，让你怎么也无法让她与记忆中的那个女子还原到一起。

你会感慨和愤恨造物弄人，你无法理解上帝这老头子为什么把最美的图画给你看后又涂上几笔揉碎。幸亏还有瑜伽，还可以让我们经历凤凰重生般的欣喜。

## <<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

### 内容概要

这是一本让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的瑜伽养颜书。瑜伽玉女近十年的亲身体会，将时下最流行的养颜、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岁依然拥有天使面孔、魔鬼身材的养颜真经。

## <<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

### 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家；中国瑜伽行业协会常务理事；“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人。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，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等

## &lt;&lt;30岁瑜伽玉女的养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 01 30岁瑜伽玉女的养颜经 一、我的瑜伽生活 二、养颜的根本在于滋阴 三、女人容颜问题都是“三虚”惹的祸 四、气血充足，黄脸婆也变俏女郎 五、无惧岁月，抵抗女人衰老 六、驱除寒气，女性养颜的关键 七、经络畅通，就能青春永驻 八、去掉湿气和水肿，变身窈窕淑女 九、提高呼吸的深度，加快美丽的速度 十、七太腺体，攸关肌肤的美丽 十一、瑜伽体式带来肢体的稳定、健康和轻盈 十二、瑜伽冥想舒缓神经，让你拥有平和心境 十三、乐享排毒运动，肌肤焕若新生

PART 02 内因决定外貌——五脏六腑的调养 一、内脏与身体外貌互为因果 二、养心——让平和心境滋养你的容颜 三、养肝——到老也拒绝做黄脸婆 四、养肺——水灵灵女人的不外泄天机 五、养脾——与性感不再遥遥相望 六、养胃——你的美丽需要加油站 七、养肾——让你的皱纹迟来十年 八、养大小肠——想要无瑕容颜先从清洁肠道做起 九、养膀胱——无龄美人不老容颜的秘密

PART 03 细节决定美丽——从头到脚的调养 一、好发质让你素颜也美丽倾城 二、养出盈盈秋水般的动人双眼 三、打造让人一番就想亲吻的双唇 四、保湿和按摩，让面部皱纹无处遁形 五、与痘痘的战争，从祛除体内湿气开始 六、斑点不再来，恢复白净面庞非一日之功 七、和地心引力作战，拒绝肌肤松弛 八、培育面色红润俏脸，成就人见人爱万人迷 九、拒绝面部水肿，还原紧致小脸 十、柔荑般的纤柔玉手，轻轻松松就能拥有 十一、让脚也美得无以复加，爱自己始于足下 十二、别让你的颈椎变老，打造无懈可击天鹅美颈 十三、优雅美人肩，肩线决定你的脱尘气质 十四、爱情手把，玉臂是怎样练成的 十五、身体最美高峰，美胸塑造训练营 十六、清劲背影，为妩媚添一丝坚定 十七、盈盈细腰，女人身体性感的中心 十八、平坦小腹，最迷人最女人的魔力宣言 十九、圆翘臀型，成就凹凸有致曲线的最大功臣 二十、3D美腿，性感闪现健康光泽

PART 04 心情左右容颜——七情六欲的调摄 一、情志养生，才貌成全女子如水容颜 二、赶走慢性疲劳做青春活力美人 三、拒绝头痛侵扰；神清气爽每一天 四、轻松减少压力快速解救自己 五、远离神经衰弱，做平衡清心美人 六、增强免疫力，不让亚健康损害美丽 七、祛除烦躁情绪，平静的心才能淡定从容 八、说好不抑郁，生命里有太多快乐理由 九、改善失眠症状，让优质睡眠养护容颜 十、拒绝焦虑来访，让身心时刻充满阳光 十一、查清恐惧根源，强大内心才会无所畏惧 十二、缓解紧张情绪，舒展身心做轻松美人

PART 05 步入女人的私密花园 一、青春期——让咪咪快乐长大 二、生理期——赶走经前焦虑和痛经 三、孕育期——孕妈咪也要美丽容颜 四、产后期——性感辣妈诞生记 五、更年期——迎接第二次青春的来临

附录：瑜伽行业交流专区

## <<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

### 章节摘录

插图：为了得到身、心、灵的净化，更长久地保持年轻肤质，瑜伽除了在轻盈的呼吸和曼妙的姿势之外，也十分重视饮食。

瑜伽认为，一个人吃的食物不仅影响身体和肌肤状态，同时也影响心灵和意识。

因此，每个月一到两次的断食，不吃任何东西，不仅可以清洁身体，让聚集在体内的毒素排出，还可以让消化器官好好休息，让身体更洁净健康。

断食的准备工作的。

在断食前一两天先吃无肉而自然纤维量高的食物，例如蔬菜、水果、粗粮等。

从早上开始断食，可饮用流质食物及一点果汁，并做一些瑜伽体位的练习。

如果你对蜂蜜不过敏，可以吃少量的蜂蜜，不要用其他糖来代替。

断食的基本原则开始断食时，如果感到肚子饿，没有体力，表示身体毒素多，可喝柠檬水或温水，帮助体内排毒和清洁，效果较佳。

随时让身体保持温暖，保持皮肤清洁，让肌肉得以放松；多听听柔和的音乐，多看一些养心的书。

断食期间可进行体位法和简单运动，如散步，以帮助排毒，但不要太疲劳，尽量多呼吸新鲜空气。

如果生病或怀孕，或者本身有内科慢性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂等，就不要轻易断食。

## <<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

### 编辑推荐

《30岁瑜伽玉女的养颜经》：11个保养美颜心经，从瑜伽哲学的角度解读，运用瑜伽体位法和调息法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，专门针对体内不同脏腑练习瑜伽，让你的心、肝、肺、脾、胃、肾、肠和膀胱等部位都能得到深度的调养。

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并在最短的时间内补足气血，调养身心。

12个从头到脚的美颜秘方，不用任何化妆品，日常按摩和脸部瑜伽就能让你散发出美丽光彩。

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套乳腺和卵巢系统的自我保养方案，在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。

3+1超值瑜伽美容天书全彩精美瑜伽玉女丹丹亲身示范最具美颜功效的瑜伽体式调息法、断食法、放松法、收束法……深层发掘古老瑜伽经典中传承千年的养颜法中医、按摩、饮食、护肤……30岁保持少女容颜的瑜伽生活方式大公开高清画质DVD中国瑜伽行业协会标准教程。

在清新怡人的大自然中，清丽脱俗的高级瑜伽教练丹丹亲身示范，初、中、高级体式全面兼顾，由易到难、循序渐进，跟着练习，你也能达到教练级水准！

30岁瑜伽玉女的驻颜术·体贴天下女人的保养经素颜是美女的最高境界，素颜不是让你素而朝天，而是淡妆下散发出你内心的心神之光，让人看见你内心灿烂的阳光和清澈的小溪。

中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构联合jianzhi权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师全程兼职瑜伽玉女教练体位示范附赠自学DVD极美画面，物超所值练习瑜伽肾脏的能力能沿着脊柱上行最终成为智慧的能量这些能力能滋润你的容颜即“相由心生”。

所以，内心静好的女人，自然会呈现出“姿容端丽”之相。

<<30岁瑜伽玉女的养颜经>>

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>