

《安妮四季瑜伽生活》

图书基本信息

书名：《安妮四季瑜伽生活》

13位ISBN编号：9787506018968

10位ISBN编号：7506018969

出版时间：2004-10-1

出版社：

作者：安妮

页数：105

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《安妮四季瑜伽生活》

内容概要

附光盘一张。

我的个性中不乏一种积极向上的精神，不想采用节食的方法来保持身材，而试图寻找一种自然的方法。

我经历了近二十年的自身实践，从一个小姑娘长成为十几岁小姑娘妈妈的时候，依然保持着十八岁时的身材，以及乐观、开朗、积极向上的年轻心态。帮助更多的人建立良好的饮食观念和生活习惯，成了我如今的梦想。

瑜伽源于印度古代的哲学系统。名之曰“生命的学问”。修习瑜伽就是体验这种学问的一种修为、一种行法。瑜伽讲求心灵的修养以及健康的生活方式。安妮四季瑜伽系汲取中国五行、五脏与四季相互对应的学说，强调生活方式，包括呼吸、饮食、起居、身体、心态等。

《安妮四季瑜伽生活》

作者简介

安妮，长期从事瑜伽、营养学、经络学的研究。2000年创建“安妮水中瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。教授不同年龄、性别、职业的人士修炼瑜伽及营养学，例如孕前夫妻瑜伽、孕期保健瑜伽、产后恢复瑜伽、职场瑜伽、亲子瑜伽、老年瑜伽、男子瑜伽、

《安妮四季瑜伽生活》

书籍目录

前言

序 寻梦的女孩

第一篇 春季

1 春季瑜伽修习须知

2 春季瑜伽修习方法

3 春季水养生美容法

4 春季素食

心灵感悟

第二篇 夏季

1 夏季瑜伽修习须知

.....

第三篇 秋季

.....

第四篇 冬季

.....

瑜伽学员的感受

随后语

章节摘录

书摘

春季水养生美容法 皮肤上具有大量的神经末梢，对神经末梢的刺激，可影响中枢神经和内脏器官的功能，有利于镇静、利尿、降低肌肉紧张度，促进细胞新陈代谢，改善皮肤血液循环，可起到美容、增加皮肤适应环境的能力。

1. 凉开水洗脸美容法 方法 将开水倒入洗脸盆中，水温自然冷却至20度左右，用双手捧水洗脸，让水充分与皮肤接触，反复十几次之后，用手轻拍面部，让自然风将其吹干。

2. 温冷交替浴 春季沐浴须知 饭前饭后1小时可淋浴。 要注意室内温度，沐浴后及时擦干身体，穿好衣服，避免伤风感冒。 沐浴时间不宜过长，宜保持在15分钟左右。 劳动或剧烈运动后，宜休息30分钟。方法 先用热水淋浴，水温40度左右，时间30秒。 然后用冷水淋浴，水温15度左右，时间20秒。 反复交替淋浴5次。

人类的所有东西都有一个习惯问题，甚至连饮食、健康也不例外。习惯一旦形成，无须刻意地努力，它就会自然而然地产生作用。每个人都希望管理好自己的身体。但是，很多人习惯于依赖补品来换得健康，我相信健康的身体不是买来的，而是来自健康的生活习惯，是自己创造出来的。 凡是见过我的人，都赞美我年轻、健康，并向我请教其中的秘诀。我告诉她们，我之所以比同龄人要年轻、健康，就在于我有一个好习惯——讲究饮食，崇尚瑜伽。 饮食在健康和幸福方面，扮演了很重要的角色。我讲究“吃”，我奉行我的饮食哲学——素食。

断食法 目的 断食是为了洁净体内，消除胃壁或肠道内的宿便，使内脏器官得到休整。 效果 头脑清晰，记忆力增强，内脏洁净，精神充沛，皮肤光洁，消除慢性疾病。 做法 在家里不可做长期断食，可做一日断食。一日，正确地说是36小时。 利用星期六、星期日就可以了。1~2星期计划一次。

断食前准备 计划好时间，不外出活动，不做重体力劳动以及牢固的意志。断食前一餐以清淡、量少为主。 断食中 要练习瑜伽完全呼吸及冥想，时间不少于30分钟。 不可沐浴，口干时，饮水或果汁，果汁限于自榨的果汁，不可超过2杯，过量容易引起腹泻。 断食后 逐渐增加食量，不可吃油腻食物，最好先喝一碗温热的蔬菜汤，使胃部非常舒适。

秋季水养生美容法 秋季气温逐渐降低，冷水的刺激既可改善血液循环，又可改善皮肤的营养结构，消除或减轻面部皱纹。其独特的保健功效在于：增强心血管功能，增进消化功能，预防上呼吸道感染等。

1. 蒸气美容法 可促进面部血液循环，滋养肌肤，软化皮脂腺内的污垢物，排除污垢补充皮肤新陈代谢所需要的水分，在秋季干燥多风的季节里给皮肤带来滋养润泽。 方法 把脸洗净，一盆开水中加入5克甘菊花，用毛巾将脸与冒着蒸气的脸盆一并遮住，让蒸气不断地升到脸部，可保持5-10分钟，之后用双手轻拍面部，等水分吸收后再涂上润肤霜。 适宜时间 临睡前，每周做1~2次。

2. 冷水浴 方法 首先进行冷水擦浴，用冷水浸泡过的毛巾，拧干，按照手、臂、脸、颈、肩、胸、肋、腹、背、足、腿、臀的然后再进行冷水浴，先从四肢开始，再冲淋躯干，最后冲淋头部，时间不要过长，保持1~2分钟 适宜温度 从25度左右开始，以后逐渐降低才：温，降至直接用 适宜时间 早晨。 秋季素食 俗话说：“药补不如食补。”得当的食物，在饮食中最值得考虑的是饮食要均衡；均衡的饮食要依靠人为的努力，而不是取决于花钱多少。要注意的是每天的食物中要有沙拉、青菜、菜叶及各种水果。

早餐 1. 牛奶燕麦粥 原料 牛奶250克(脱脂或低脂最佳)； 燕麦片3~4勺； 新鲜的香蕉1根。 做法 把牛奶、燕麦片及掰成块的香蕉混合，放入微波器皿中。微波2分钟即可。 建议 若再配以少许全麦面包、干果、新鲜蔬菜，将更为理想。

燕麦营养成分分析 燕麦，在欧洲是极为理想的主食谷物。燕麦除了含有丰富的蛋白质，脂肪等营养素外，所含维生素B1、B2也比白米多，泛酸、烟酸的含量也同样不少，尤其可燃烧脂肪的维生素B2含量亦丰富。饮食中脂肪含量越高者，越应大量摄取维生素B2。

虽然维生素B2和烟酸不如维生素c受瞩目，却也是相当重要的维生素。然而仅以米饭、面条为主食时，几乎无法取得这两种维生素。而燕麦热量低，也可取得丰富的维生素B2、烟酸等，且其胚芽上也富含维生素E，可说是好处多多的主食。 除了维生素外，燕麦也有许多其他的营养，它的蛋白质约为白米的2倍，食物纤维则为米饭的10~12倍。因为纤维含量丰富，所以燕麦成为糖尿病患者的主食。插图

《安妮四季瑜伽生活》

媒体关注与评论

序

寻梦的女孩 我从小受妈妈的影响，对美有特殊的偏爱，搞服装设计的妈妈总能通过服装带给我与众不同的感觉，当我长成亭亭玉立的大姑娘的时候，感受着来自周围人们夸赞的同时，也有几分担心，担心以后结婚生小孩，体形会有所改变。我的个性中不乏一种积极向上的精神，不想采用节食的消极方法，来保持身材，而试图寻找一种自然的方法。从那时起，我就开始了“健身术+营养学”两条腿走路的健身方式。在结识瑜伽之后，瑜伽的健身及饮食观念，又给我注入了新的“营养”。

我经历了近二千年的自身实践，从一个小姑娘成长为个几岁小姑娘的妈妈的时候，还依然保持着18岁时的身材，身高173cm，体重48kg，腰围60cm，以及乐观、开朗、积极向上的年轻心态，应该说得益于瑜伽的帮助。

如果说我当初的选择是为追子一个梦想，那么，如今的我则是想把瑜伽传授给更多的人，使人们获得身心的健康，快乐地享受人生。

记得小时候，食品供应十分缺乏，妈妈为了让我获得足够的营养，早晨四五点钟起床，磨豆浆，做豆腐脑儿等，变着花样让我从大豆中获取优质蛋白质、维生素等。那时我在班里虽然年龄最小，但身材最高，发育明显超过其他人，刚刚做好的裤子，没穿几天就短了。儿时的记忆，带给我许多感慨，感激妈妈的养育之恩，同时也感受到妈妈是培养孩子饮食观念的第一任老师。帮助更多的人建立良好的饮食观念和生活习惯，又成了我如今的梦想。

安 妮

《安妮四季瑜伽生活》

编辑推荐

我的个性中不乏一种积极向上的精神，不想采用节食的方法来保持身材，而试图寻找一种自然的方法。我经历了近二十年的自身实践，从一个小姑娘长成为十几岁小姑娘妈妈的时候，依然保持着十八岁时的身材，以及乐观、开朗、积极向上的年轻心态。帮助更多的人建立良好的饮食观念和生活方式，成了我如今的梦想。

《安妮四季瑜伽生活》

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:www.tushu000.com