

《女士延缓更年期瑜伽》

图书基本信息

书名：《女士延缓更年期瑜伽》

13位ISBN编号：9787506463171

10位ISBN编号：7506463172

出版时间：2010-5

出版社：中国纺织

作者：矫林江//黄小曼

页数：223

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

《女士延缓更年期瑜伽》

前言

女人的-生，该用什么来丈量？用绵长的横亘一生的情感索带，还是用血液里流淌的女性激素？用每一个生命阶段的喜怒哀乐，还是用岁月年轮刻画的自然印记？7岁时，我们急切地试穿妈妈的高跟鞋；14岁时，我们惊恐地发现初潮的到来；21岁时，我们凄美地享受不被祝福的爱情；28岁时，我们欣喜地迎接另一个小生命；39岁时，我们惶惑地体验身心的种种改变；46岁时，我们寂寞地告别伴随多年的“好朋友”。可是，如果这些都是生命历程中无法回避、无处回避又无需回避的必然片段，那么选择如何面对、如何调整、如何克服，如何美妙地活出精彩，却是一种生命智慧。40岁，你的身体会发生什么变化萧芳芳因《女人40》一举获金马奖，在上台领奖之时，披肩不慎坠地。影后说道：“女人-过40，什么都往下掉。。一句话，道尽40女人的心事。你的胳膊——原来圆润而结实，捏上去紧绷绷的很有弹性，像个充饱了气的皮球，现在却有些垮。你的乳房——从前敢穿白衬衫不戴胸罩，现在=？低于300元的内衣看都不要看。你的大腿——上大学时，有条牛仔裤是心头最爱，当年穿它约会男朋友，现在穿它在花园剪草、在厨房炸鸡蛋。而浴室里那只电子体重计分明告诉你：没有胖啊。但有很多衣服千真万确地穿不下了。后来终于找到了科学依据：肌肉组织比脂肪组织的比重大，同等重置，脂肪要占据更大空间。对40岁的身体，不满之处罄竹难书40岁的身体容易疲倦，过去打游戏机通宵不成问题，凉水洗脸上班去了，现在怎么也得正式上床睡足7个小时。35岁时在镜子里发现第一条皱纹，告诉自己是笑纹，但板住脸，它分明还在那里。20多岁因失恋而倒头大睡14个小时，现在哪还有这福分？只要12点之后还没睡下，或半夜醒了，就再也睡不着，翻来覆去地折腾，-趟趟去洗手间。

《女士延缓更年期瑜伽》

内容概要

《女士延缓更年期瑜伽》是继《30岁瑜伽玉女的养颜经》之后又一本以瑜伽保养女性容颜、捍卫女性身心健康的美丽修炼书。书中针对女性更年期这一特殊时期，从生理、健康、容颜、身材、心灵等方面，结合瑜伽和中医的各种方法，让你的身体和心灵焕发出全新的光彩。《女士延缓更年期瑜伽》是献给35~50岁女人最美丽成熟的15年的礼物，以其高度的专业素养和诗意、感性的文字，奉献给读者一部极富女性特质的品质生活读本。向你传授40岁不老美人的秘密，焕发年轻女孩不可比拟的成熟魅力。

《女士延缓更年期瑜伽》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

黄小曼，凭海听风培训连锁高级瑜伽教练。毕业于河北师范大学英文系，练习瑜伽八年，教学经验丰富。赴印度进修一年，师从印度瑜伽大师Jayant、Naik，回国后致力于亲子瑜伽、高温瑜珈、宅瑜伽的研究，取得卓越成就。荣获中国瑜伽行业协会“十佳瑜伽教练”称号。

《女士延缓更年期瑜伽》

书籍目录

Chapter 01 瑜伽，更年期女士的解忧处方 一、更年期——女性的第二个春天 二、女人心事——我们该如何应对更年期 三、神奇妙方——瑜伽为我们安全护航 四、事前准备——练习瑜伽前的注意事项

Chapter 02 神奇青春瑜伽，助你延缓更年期的来临 一、35岁前开始练习瑜伽，让时光在你的身上停留 二、维持体内激素平衡，抵御岁月侵袭 三、善理气血，40岁也不做黄脸婆 四、体内排毒，女人私密防老真经 五、平衡体内酸碱度，美得清晰不茫然 六、呵护我们的卵巢，青春不老的驻颜秘密 七、提升子宫力，让娇媚容颜常开不败 八、瑜伽巧放松，拥有柔韧灵活的年轻体态

Chapter 03 邂逅更年期，瑜伽助力轻松化解更年期8大典型症状 一、缓解头痛、晕眩，打破疼痛的紧箍咒 二、摆脱潮红、潮热，不做四十岁“潮女” 三、赶走胸闷、心悸，让你拥有“安顿的心” 四、告别失眠、多梦，瑜伽救急让你一夜好眠 五、警惕关节疼痛，预约二十年后的健步如飞 六、战胜尿频、尿失禁，掌握膀胱的主动权 七、终结身体水肿，恢复原有的身段轮廓不是梦 八、消灭便秘、腹泻、消化不良，瑜伽为你的肠胃开处方

Chapter 04 拒绝疾病侵扰，瑜伽全面捍卫第二春的活力健康 一、盘点心血管问题，跟随瑜伽进行宠爱心脏行动 二、抗击血压、血脂、血糖高，拒做新“三高”女性 三、预防乳腺癌、乳腺增生，阻击女性健康第一杀手 四、警惕子宫肌瘤、宫颈癌，别让女人花在疏忽中过早枯萎 五、当心卵巢癌、阴道炎，时刻警惕其中的内幕黑手 六、认识骨质疏松、骨质增生，破译女性中年护骨密码 七、舒缓腰椎间盘突出、腰部疼痛，恢复灵活柔韧的细腰 八、远离颈椎病、肩周炎，锻造坚实无病痛的优质颈肩 九、克服背部疼痛，让瑜伽伸展来解救脊柱钝感 十、拒绝慢性疲劳，唤醒百分百的身心健康

Chapter 05 岁月无痕靠内养，瑜伽让更年期女士也能焕发美丽光彩 一、熟女抗松弛亦有道，紧致的肌肤让时光倒流二十年 二、肌肤瑜伽熨平皱纹，让出卖年龄的面部纹路束手就擒 三、秒杀粗大毛孔，四十女人一样可以拥有细腻粉红的脸颊 四、攻克眼周衰老，别让你的心灵之窗沾染上岁月尘埃 五、培育优质秀发，不要稀疏枯黄稻草

Chapter 06 瑜伽塑身，让你保持少女般窈窕体态 一、美颈瑜伽术，让优雅颈部曲线为你的高贵增色 二、创造美胸不坠神话，做永远的性感女神 三、预防身高缩水，修炼生机勃勃的轻盈体态 四、消减蝴蝶袖和腰围发福，让你柔软且“腰”娆 五、抵抗静电引力，让熟女的翘臀紧致天天向上 六、赶走腿部橘皮，美腿拒绝浮肿松弛

Chapter 07 用心把好身体之门，瑜伽修炼20岁不可能拥有的平静心 一、摆脱抑郁和自卑，淡定平和才从容 二、不焦虑不紧张，美丽需要内外兼修 三、身心保卫战，拒绝神经衰弱的折磨 四、锻炼你的记忆力，让你的大脑永葆年轻 五、乐观宽容，宁静心灵成就幸福人生

附录：瑜伽行业交流专区

《女士延缓更年期瑜伽》

章节摘录

插图：你还记得十几岁时躁动的青春期吗？我们的生物钟引爆了雌性激素炸弹，于是，开始货真价实地向女人这个身份进发。那时的我们，躁动不安，对迅速成长的身体感到陌生，甚至憎恶，面对镜子里日渐陌生的自己感到不满、沮丧、欣喜、忐忑……而最终，都会接纳并欣赏自己。经过生命中最浪漫的二十多岁，最璀璨的三十几岁，如今，我们终于要迎接最醇厚的四十几岁。女人四十，更年期也会随之而来，我们的身体和心理如同青春期一样，会发生种种变化，也许还会带来不适，但一切都是暂时的。我们的卵巢功能开始衰退，先是丧失排卵功能，孕激素分泌减少，然后是卵泡发育逐渐停止，雌激素分泌也逐渐减少，月经周期开始出现紊乱、不规则，最后完全停止。主要症状是身体有阵发性潮热，情绪不稳定，易激动、紧张，甚至失眠，记忆力减退等，严重者会出现全身乏力而影响工作和生活。这是女性身体的变化历程。当体内的卵巢分泌出第一个卵子，我们无法逃避地结识了“大姨妈”，随后卵巢的功能越来越强大，我们的身体也开始越来越成熟，进入生殖旺盛期。等卵巢过了巅峰期，从活跃渐渐转入衰退，体内的雌激素分泌就会随之下降，于是，就进入了更年期。更年期分为绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止一年以后），统称为“围绝经期”。绝经前期，你会发现卵巢功能开始衰退，已经不规则排卵或不排卵，月经周期不准，甚至出现异常出血。绝经期，我们经历最后一次月经后，卵巢不能再分泌雌激素。绝经后期是指停经之后，卵巢功能完全消失的阶段，我们将进入老年期。整个过程一般来说平均有10~15年的时间。更年期综合征是指我们在绝经前后因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。一般在绝经前期月经紊乱时，月经失调、胸闷心悸、关节疼痛等症状已经开始出现，可持续至绝经后2~3年。所以，更年期的持续时间并不等于更年期综合征的持续时间。大部分女性通常在40岁进入更年期，45~55岁之间停经。但由于现代生活压力大，很多女性在35岁时就会出现月经紊乱、潮红潮热、烦躁失眠、体重攀升等现象，我们称之为“隐性更年期”。

《女士延缓更年期瑜伽》

编辑推荐

《女士延缓更年期瑜伽》：35岁~45岁，练习青春瑜伽，更年期将推迟10年来报到：维持体内激素平衡；调理气血，提高肾功能。保养子宫，激活卵巢活力；排毒，使体内洁净如新；保持身体酸碱度平衡；保持内脏器官年轻态。5岁-55岁，练习青春瑜伽，预防女性这10年间高发疾病！心血管功能失调；高血压、血脂、血糖高、子宫肌瘤、宫颈癌；乳腺癌、乳腺增生；卵巢癌、阴道炎；骨质疏松、骨质增生；腰椎间盘突出；腰部疼痛、颈椎病、肩周炎。55岁之后练习青春瑜伽，他解更年期8大综合征。头痛、晕眩；潮红、潮热；胸闷、心悸，失眠、多梦；关节疼痛；尿频、尿失禁；身体水肿；便秘、腹泻、消化不良。练习青春瑜伽，我们将美丽、优雅、性感到80岁！熟女送给自己的暖心书；女儿送给妈妈的贴心书；丈夫送给相濡以沫妻子的爱心书。熟女送给35岁-45岁的自己，女儿送给45岁-55岁的母亲，别让更年期45岁以前袭击你！35岁开始瑜伽，推迟绝经期10年！气质依然优雅淡定，身材依然轻盈美好，眼神依然灵魂迷人，是女人一辈子的目标。

《女士延缓更年期瑜伽》

精彩短评

- 1、帮朋友定的，据说还不错
- 2、昨天刚收到书就迫不及待地看了一部分，很喜欢。物流也超快，赞！
- 3、总的来说还算不错，里面写的内容都可以看一下，还是有一定启示的。美中不足的是，示范动作的这位女老师怎么感觉有点土，一点也没有一般瑜伽教练的不凡气质。不知道是否是我的审美观有偏差，所以看了两眼光盘就不想再看下去了，还是看书里的动作吧。
- 4、内容很不错一本书,但有的动作有点难,慢慢学吧.
- 5、帮人代购，个人觉得无所谓好与坏，运动贵在坚持就能见成效！
- 6、真是一本很好的书，我很喜欢，值得购买。
- 7、包装很好，里面书是彩色的，很漂亮送给妈妈生日礼物了，希望妈妈能美丽快乐健康
- 8、图片很清晰，可惜太快了，能让学的人跟着一起做就好了。在编排上能根据时间点来编排就好了
- 9、内容很好，看过后，觉得应该坚持练下去。可惜盘是讲解用的，不能跟着练，不连贯而且太快了。
- 10、很实用，特别是对女性保健方面有很大帮助，我很喜欢。
- 11、爱自己，爱生活，学习吧
- 12、针对性较强，值得拥有。
- 13、一书多用，很实用，推荐！
- 14、商品包装完好，内容对我很有帮助。
- 15、时间是证明一切的最好办法，坚持，看最后的成效吧。现在说什么都太早！
- 16、自己买了一本，现在又订两本送给闺蜜
- 17、非常实用，在家也轻松练
- 18、看图片就没有让人看到欲望
- 19、这个很好，光盘也好！
- 20、结识瑜伽，让我受益匪浅，一本好的瑜伽书也是自己练习的好的途径。
- 21、主要教瑜伽的练习，包括呼吸，配套碟很清楚，碟片的动作要慢点就更好了。
- 22、针对更年期的瑜伽练习书，写得挺细，内容实用，值得拥有！
- 23、送给妈妈的最好礼物，缓解更年期的不适，永远年轻美丽
- 24、发货很快，但是专辑背面有许多条裂纹，有些失望。。。
- 25、书倒是很不错，瑜伽的体式和对其身体状况的改善和调节描述都相对到位！但如果跟着碟子里练，就根本感觉不到瑜伽的美妙了，就是在摆体式，根本没有任何呼吸！
- 26、书的印刷质量不错，但还没顾上看
- 27、非常实用，注意事项讲得很清楚，完全照着练就可以了，我每天看着练一个小时
- 28、书还不错，光盘说得太快了，初学者跟不上。
- 29、已经给朋友买了四本，特别适合我们这个年龄的女性用，练了一段时间，觉得效果慢慢的在显现，遗憾的是书中有很多印刷错误，所以初学的朋友一定认真仔细地看，否则涉及到动作和呼吸，可能会有损效果。

《女士延缓更年期瑜伽》

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