

# 《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

出版社：中国纺织出版社

页数：240

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](http://www.tushu000.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

《30岁瑜伽玉女的养颜经》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Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等

# 《30岁瑜伽玉女的养颜经》

## 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》

## 精彩短评

1、书的包装很好，纸质和图片，讲解都很好。

2、很喜欢，说的很详细，图也很精美，不过这个书要慢慢看，一天看个一两个动作，然后做一下，也可以有选择的去做，找自己需要的，适合自己的动作，效果还是不错的，我试了几个动作，感觉很舒服。

其实自从六年前开始接触瑜伽到现在，买的关于瑜伽的书也不在少数了，自己对瑜伽也有了一些感触，所有的动作的唯一目的就是让自己的身体感觉舒服，舒服了，动作就对了，效果也有了。

关于减肥，那是一个永恒的话题，从关注自己的体重开始就一直在实施，也不能说完全没效果，但效果也不是很好。自从开始做瑜伽后，这个人感觉就不一样了，外表不说，自己感觉这个人就很轻松，走路都是很有弹性的，人也不知不觉的远离了肉食，口味也变淡了……所以现在的感觉就是在享受瑜伽，所以看这本书的时候就象是在一个微风清抚的午后，听着轻柔的音乐，舒展自己的身体……

关爱自己，享受瑜伽……

3、呵呵，也许是之前想得太好了。

不过这本书应该还是有用的。

打算每天对着练练。

4、书是很有用的，按需求分部位的锻炼。光盘还没看

5、这本书很好，对于自己在家的初学者简单、详细，易学。

6、这本书纸质不错，内容很详细。有很多养生方面的知识，值得收藏。很快就收到了

7、真的太一般了，没有台湾那个lulu的好看

8、图片华丽，内容一般，大同小异。价格偏贵。

9、瑜伽是项好运动。根据作用功能，将动作分解，还有介绍相关知识来的。图文并茂。自带光盘。8错。可以自己在家练习的瑜伽课。

10、书挺好的，值得收藏。坚持锻炼最重要！

11、已是第三次购买本书了，有朋友托买，大家都很喜欢，除了教人锻炼，还指导养生。

12、不错的一体书。既有中医的养生理念又有瑜伽的健身理念。既可锻炼身体又要愉悦心灵。

13、书还行，但将光盘打开，演示特别快，完全没有瑜伽的那份从容，特别赶，把心情都破坏了。

14、挺实用的一本书，可以学习到女性养生之道，内外兼修，才能成就漂亮女人！

15、书不错，帮老婆买的，速度比较快！

16、我觉得里面的解析很不错，另外里面也有提到很多养生知识

17、好喜欢，碟的画面给人感受到瑜伽的宁静舒服，平缓压力，内容简单明了，初学者容易分阶段地渐进学习，而且DVD质量挺好，不卡机。

18、不错，非常值得一看。

每个体位对身体那有功效好处说的很详细。

19、非常喜欢这本书，只是，碟片里的节奏动作好像快了点。书，非常棒！

20、很不错的一本书，对初学者来说非常好！附赠的DVD很不错。

21、感觉买了好多瑜伽的书籍，这本是相当好的一本。特别适合30岁---40岁女性看，我本人也是瑜伽的爱好着。每天都在练习，从这本书中，我学会了呼吸和冥想。

22、这本书送给妈妈，姐姐，或者是女性朋友都很不错。在书店里挑很久，就这本书整体来说，看起来让人赏心悦目，送人也比较有档次。

23、很好的一本书，很喜欢丹丹老师。

24、cd内容不多，书感觉还行

25、是一本真正教人变美丽的养颜瑜伽书。书中提出的中医理念、生活习惯上的养颜美容、饮食上的平衡等都在让人变得更美丽。这本书值得收藏，仔细品读！

26、对于初识瑜伽的爱美女性来说是一本很好的读物。内容具体，分类清晰，设计版面质量很好，就我个人而言觉得值得拥有。不仅仅有瑜伽的介绍，还有结合中医美容理论的说明，让读者更加体会到了瑜伽给人身体及身心等够带来的好处。

27、里头的瑜伽体式不错，有几个比较新，没看到过。

28、非常好的一本书，只可惜光盘不够系统不够详细。

## 《30岁瑜伽玉女的养颜经》

- 29、很不错的商品，新书有味
- 30、买回来就边看边练，很不错的，初学者可以买回去学学，里面的食谱也不错的。
- 31、没什么时间练习，呵呵
- 32、塑造自我，成就自我。有时忙忙碌碌的生活，忘记停下来爱自己，有时停下来也不知道这样爱自己，这本书教你怎么保护自己爱自己
- 33、YOGA还是偶的最爱，本书作者更为系统地介绍了瑜伽的功效，强烈推荐哦！
- 34、看到书后第一感觉印刷质量很好,看后又觉得内容很好,适合在家练习,推荐！
- 35、這本書逼我之前那本好太多，29.9元這麼大本書。內容詳細且有用。值得一看。色彩書面也不錯！希望我可以如這本書所說，變得美美的！
- 36、对于刚学瑜伽的人来说有些姿势有点难做不了

## 《30岁瑜伽玉女的养颜经》

### 精彩书评

1、瑜伽玉女肯定是推荐瑜伽了，瑜伽是挺好的，可不是绝对的吧~~我本人练习瑜伽12年，好么，好，但也没有瑜伽师吹的那么好。我觉得，美丽是一种习惯。一种生活习惯的积累。没有妙方。炼瑜伽的说瑜伽好，挑拉丁的说拉丁好，其实都好，关键看你是不是能养成习惯，那又如何才能养成习惯呢，就看你是不是喜欢了。只有喜欢才能长久，所以，不要去模仿别人，别人做什么你也做什么，我始终坚信，每一个人，都是独一无二的生物，老天创造的每一个人都是不同的，模范别人就是不尊重自己。找一个你喜欢的，然后成为一种生活习惯，长年累月，习惯就成就了你的人生。美丽，就是靠习惯积累！

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)