

<<瑜美人2>>

图书基本信息

书名：<<瑜美人2>>

13位ISBN编号：9787540443504

10位ISBN编号：7540443502

出版时间：2009-7

出版时间：湖南文艺出版社

作者：苗苗

页数：123

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>

<<瑜美人2>>

前言

2月14日，所有的事情和记忆变得如此奇妙，在这个充满温暖和幸福的节日里，新加坡的影子将我唤醒，又伴我沉睡。

如果说当年从新加坡跟随老师去印度是对瑜伽的学习与体验，那么再次从印度回到新加坡则是我整个瑜伽过程的一种沉静与思考。

开始的时候，我住在新加坡靠东海岸的一家学生公寓里。

那里的条件简单而朴素，常住着些来自马来西亚、中国和印度的学生。

晚上常常会有印度的学生在操场里唱歌跳舞，这让我时常产生一种错觉，似乎我仍然呆在印度。

由于我在印度被晒得很黑，又经常穿着麻质的长衫在公寓里晃悠，也曾有被人误以为是印度人的事情。

不过说心里话，我还是希望能让人眼看出是中国人。

除了这是每一个身在国外的中国人的潜意识以外，也许还有一点是，在新加坡有个说法——漂亮的女孩都是来自中国的。

这家公寓去海边很近，我每个早晨都去海边做一些简单的习练。

新加坡的太阳总是早早地起来，而我多年来已经养成了一个非常好的习惯，总是可以在太阳的光透出来的时候也跟着起床。

于是会背上瑜伽垫去海边。

早上的海风吹在脸上会有湿湿的成味，那种味道会带进我整个冥想的过程，让我的脸很自然地放松下来，微笑总会悄然地爬上嘴角。

面对太阳和大海做“拜日式”的时候，是真的可以听到心里的呼唤的！

<<瑜美人2>>

内容概要

《瑜美人2》内容讲述了：书中自有颜如玉，为都市丽人量身定制的专业瑜伽排毒美体课程源自印度的纯正瑜伽秘笈，专业清心排毒美体；氧气美女瑜伽师亲笔撰写，倾情打造小脸美人！
随书赠送专业瑜伽机构完美私教课程DVD，苗苗老师亲自教授，聆听梵音、天籁、海浪与自己心灵深处的声音。
湖南星沙之声电台特别企划之瑜伽习练日记，内部技术资料完全展示。

<<瑜美人2>>

作者简介

苗苗，原名毛睿望，著名新生代美女瑜伽师，国际专业瑜伽导师执业资格证书及亚健康防治资格证书执有者。

近十年间矢志瑜伽事业，曾为追寻瑜伽真义而放弃国内待遇优厚前程似锦的某国有大型银行部门经理之职，只身赴印度潜心研习瑜伽而闻名于业界。

曾以巡视员身份参与国家

书籍目录

前言 我与瑜伽有个约会第一章 小心，毒从皮入 优美子的故事 毒素是怎样进入身体的呢第二章 健康美体从排毒开始 从普通的一天开始探寻 安全排毒，瑜伽美体总动员第三章 排毒美体必修课 排毒核心课程 美体核心课程第四章 瑜伽洁净排毒 玫瑰瑜伽排毒 让玫瑰的芳香更自然清新吧 海螺瑜伽排毒 让海螺的花纹更自然美丽吧第五章 排毒美体“地中海”式瑜伽饮食 风、火、土型人的食物选择 瑜伽饮食新概念“地中海式饮食” 食谱哆唻咪第六章 做个小脸美人 小脸美人 美人点穴之打造小脸的按摩手法附录 菲菲的瑜伽日记 将将糊的瑜伽日记 回读者信——伍根缘

<<瑜美人2>>

章节摘录

插图：皮肤分为表皮，真皮和皮下组织三层，它具有自体新陈代谢能力。

表皮是最外面的一层，在它的基底层不断地制造着新的皮肤细胞，新的细胞不断地成长并变得平坦，从而代替上一层的皮肤，就这样，大概每两周角质层就更新次。

角质是一种胶质的固体，是一种只含有百分之二十水分的非常干燥的细胞，大概有十至十五层。

这样就基本具备了能抵御外界异物进入身体的屏障的功能。

另外，皮肤能够产生新陈代谢，日死角质不断地剥落，也在不停地阻断异物的侵入。

皮肤是身体当中表面积最大的器官，虽然薄薄的不到两毫米的器官却是个能感知温度，有血管，神经，汗腺等等分布的超级精密的系统结构。

现在关于皮肤大家有什么想象没有？看似普通的皮肤，原来却有着这么强大的功能。

皮肤的厚度大约还不到两毫米。

成年人的皮肤面积有一点八平方米，重量约二点五至四点五公斤，如果包括皮下组织的话大概占人体体重的百分之十六，相当于在超级市场购物时装满了东西的购物袋的分量。

另外这部分的血液约占体循环的三分之一。

一平方厘米的皮肤当中含有全长约九十二厘米的血管和十二根神经纤维（全长约三点六米），十个毛细细胞，十五个皮脂腺以及一百个汗腺（数字又多又复杂），显然是非常复杂的组织。

身体表面所覆盖的皮肤的最大的作用是保护重要的身体组织和内脏器官。

皮肤不仅仅弹性和耐水性好，而且可以抵御外界的冲击，调节身体适应寒暑温度的能力，避免身体受太阳光的刺激，一定程度地阻挡有害病毒及细菌的侵入。

<<瑜美人2>>

后记

自幼喜欢花，长大后还喜欢上了茶，尤其喜欢花制的茶。

每次喝到称心如意的花茶，心里都会暗暗思量：能将自然界这两样尤物完美组合起来的人，该会是怎样的蕙质兰心呢？

直到我见到梅，这个问题才终于有了答案。

梅是个精通花道与茶道的女人，衣着朴素，秀发及背，眸子清澈明亮，颇有些道骨仙风的范儿，第一次见她，是2008年的秋天。

曾听人说，当个人全心全意地去做某件事，久而久之，身上便会感染上那个事所赋予的某种特质。

比如说，我可以让初见我的人感觉到瑜伽记得当我第一眼见到这个花样女人时，就感觉到了茶的灵魂。

那次我们一见如故。

通过聊天，我知道梅有一个茶博士先生，他俩因茶结缘，而且共同的理想就是创造出绝对安全、真正全天然的花茶。

这让我对梅除了好感之外，更心生出敬意来。

那次临别时她买走了一本我的书。

一个星期之后，便有朋友捎来个袋子，说是梅转交给我的。

打开看，是一个干净的丝瓜络。

看到我诧异的眼神，他说：“梅说是你喜欢的啊”事后才想起，我曾在书里提及过我经常用到丝瓜络，没想到梅竟然为我如此用心。

种无言的感动从心里升腾起来，瞬间温暖了我。

再次见到梅，是在个茶会上。

梅与她的茶博士先生热情地为每个朋友沏茶、评茶，快乐兴奋的神情溢于言表。

后来，她竟然开始大段大段地诵读我书里的文字来。

我的书责任编辑唐老师笑着对我说：“没想到你还有这样的忠实粉丝，不可思议！”

”梅认真地说：“我喜欢瑜伽，只是以前去练习的时候感觉浑身疼痛难当，于是放弃了段时间。

直到看过苗苗写的书，我才知道，其实练瑜伽和我做花茶在道理上是相通的，它们同是美丽而鲜活的生活方式！

”那次，她拿出了他俩共同研制多年的成果与大家分享，于是便有了眼前这款没有添加任何糖与咖啡因的健康茶。

我看着梅在微笑，心想：对于个有着如此细腻心思的女人，她想做的事情，那必定是能够做好的！

我的星座摩羯，有着特别的理性，对于任何东西，特别是食品总是心存戒备的。

由于之前我有过一段喝有毒花茶的痛苦经历，怀着本能的戒心和对梅的信任，心情复杂的我开始尝试喝这种花茶，权且当作满足我多年来想喝却不敢喝花茶的愿望吧。

后来，周围些朋友和学生跟着我也喝了些。

有人说喝了之后皮肤不容易长痘痘了，不便秘了。

起初我并不以为然，直到有个老资格的烟民朋友说喝了这茶，感觉整个肺部像被洗了一样，清新了许多，我才发现，这些花茶与瑜伽有着共通之处我把这些感受和想法都告诉了梅，她自信地说“是啊，这就是我们的茶，像瑜伽一样”我笑着说：“难道是喝出来的瑜伽不成？”

！

”一阵会心的浅笑之后，梅郑重地跟我说：“苗苗，你来监制这款茶吧！”

我们需要瑜伽来赋予它灵魂，更需要用瑜伽的精神来引导它，让它更加健康与安全！

”我忽然有所感悟：梅和我一样，同属摩羯座。

我因为瑜伽，她因为花茶，又不约而同地拥有了许多无法言说的灵悟与感性！

<<瑜美人2>>

编辑推荐

《瑜美人2》由湖南文艺出版社出版。
史上最强随书赠品、赠券：全方位体验都市时尚瑜伽生活方式。

<<瑜美人2>>

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>