

<<廚房裡的家教課>>

图书基本信息

书名：<<廚房裡的家教課>>

13位ISBN编号：9789862351000

10位ISBN编号：9862351004

出版时间：2010/03/30

出版时间：臉譜出版社

作者：McAllester, Matt

页数：136

译者：高子梅

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>

<<廚房裡的家教課>>

前言

身為女人，是上天給我最大的恩典！

這本書的誕生，正是銘刻於今生「寧為女人」所許下的心願。

走過51個年頭，歷經青春期、中年期，到邁入更年期，我將自己上半場的人生經驗，以瑜伽的智慧訴諸疼惜女人的用心，分享給妳，同為女人，當面臨身體蛻變時的辛苦與喜悅……記得去年初，有一次經期出血異常過多，當時心想，應該是更年期的前兆，但因為二十多年來修練瑜伽的成果，自忖身體向來健康，從未有過生理期的不適，不僅輕忽這些症狀，還照常練習瑜伽、做腹部動作，所有生活一切如常。

沒想到來經兩個星期，我開始頭暈發漲、頭痛難受，連走路都會喘，持續一個月後，經血終於停止，這才意識到事態的嚴重。

當我的禪修老師MA知道這個情況後，熱心地介紹我去看中醫。

看病當天，一掛完號，我便體力不支地躺在候診室，輪到我看診時，醫生立即診斷出是身體失血過多，造成頭部缺氧而引發腦水腫，叮嚀我要多靜臥休息。

為了安心，我又自行到大醫院做了一次徹底檢查，但除了血紅素過低外，所有報告都顯示正常，之後，幸由中醫和瑜伽的調理，我也迅速恢復了健康。

這段更年期的轉折，如今看似平順無奇，但當自己真正面臨時，還是不免忐忑。

因為，既要有足夠的體能應付身體突然的異常；心理上也得調適接受更年期的到來……然而，這些身心交替出現的各種現象，非但沒有將我擊垮，反而讓我深深體認：這一切的安排，是上天要透過我的身體，讓以往自恃擁有瑜伽源源不絕能量的我，能夠更加感同身受女人生命的奧妙，學習以謙卑、體貼的心，來傳達瑜伽的意義與價值，幫助每個女人順利跨越另一個黃金階段。

瑜伽是人人都會的本能 我是位瑜伽老師，學生九成為女性，多年前就曾有學生跟我分享她們的更年期不適，雖然這回也親身經歷了血崩，但事後自己的身體卻變得更健康，更印證了我的瑜伽做對了！

28歲那年，我為了個人健康開始接觸瑜伽，經由身體的練習，漸漸地，啟迪了自我心靈的探索。

這些年來，從學瑜伽、教瑜伽、做瑜伽，不但讓我具備了有用的身體、健康的心志，更創造出有意義、有價值人生。

但是，在瑜伽道路上，我並不刻意追求體位法或高難度動作，而是在自己的位置上，用一種享受、認識自己的心去學習、精進。

如同小嬰兒與生俱來的本能，躺在床上不時地踢踢腿、揮揮手臂……一顆純真的心，自然伸與縮的行為——這就是瑜伽！

然而，簡單的動作願意重複做、每天持續做，就不簡單！

因為，瑜伽要帶給我們的，是要教我們懂得專注每個當下，感受心底由然而生的能量與力量。

所以，瑜伽的學習，應是愈學愈像初學，每一次的延展，像是藉由瑜伽和身體做朋友，都可以發現另一個新的自己。

瑜伽是觀照身心的智慧 瑜伽的好，瑜伽的重要，從古書智慧，即見分曉——「久視傷血，勞心；久行傷筋，勞肝；久坐傷肉，勞脾；久臥傷氣，勞肺；久立傷骨，勞腎。」

之所以造成心肝脾肺腎疲勞的原因，終歸到底，就是我們的姿勢維持過久。

而瑜伽的調身功效就在於反其道而行，只要離開目前的固定姿勢，就能重獲精氣神的充沛。

舉例來說，許多的上班族常一整天盯著電腦工作，聚精會神看久了會耗損過多的血液，心臟血液舒張不良，容易引起心血管方面疾病，而且頭是精神的家，缺乏大量深呼吸造成腦部氧氣不足，人便容易精神虛脫感到倦意；此時，我們將眼睛看向遠方綠意、上下左右轉個幾圈活動眼珠，延展頸部做深呼吸，腦袋獲得心血滋養，工作自然更有效率。

同理，走久了要坐下歇息；坐久了要起來活動；臥久了要起身伸展；站久了要坐一會兒，這些都是所謂瑜伽的反向操作。

現代人的飲食營養很足夠，也頗有運動觀念，很多人還曾接觸過瑜伽，蒐集各門各派的經驗，但那些都還不是瑜伽的真正意義。

<<廚房裡的家教課>>

瑜伽的價值，是要能將這些所聽到、所了解的東西，每天持之以恆做正確練習，才能真正轉化我們的內心。

並且從經驗瑜伽的過程，藉著覺知呼吸的進出，觀照到身體目前的種種狀況，因為，「心」是與呼吸緊緊相隨，唯有靜思慮得，才能找回本我，覺察心靈的力量。

開始女人瑜伽，開始幸福！

我是個很平凡的女人，卻因為瑜伽讓我的生命不平凡！

投入瑜伽的教學後，看到那些來上課十幾年的學生們，個個變得自信耀眼，對待身邊的朋友、家人，都比以前更柔軟、溫暖和包容。

一路走來，和學生間的互動與愛，彼此鼓勵的勇氣、堅持……點滴在心的感動，成為我生命中最大的資產！

這一切的改變，也同樣感染了自己最親近的人，讓我的先生也開始接觸瑜伽，甚至放棄優渥的代書工作開始教學，與我步上瑜伽之路。

相信，瑜伽不僅能為自己帶來美好的改變，這股良性作用力也會影響周邊身的人事物，串連人生中每一回真善美的當下。

書寫這本的最大立意，不僅是傳達瑜伽跟身體對話的重要性，也是我想與全天下所有女人的對話，希望瑜伽印證在我身與心的所有美好，有一天妳也能感受得到！

<<廚房裡的家教課>>

內容概要

唯一一本寫給女性的經期瑜伽保健書！

月經來之前，妳就開始神經敏感、莫名低落？

身體出現四肢水腫，胸部腫脹難受？

月經週期時，妳會總是腹脹、頭疼、腰痠難耐，得靠一堆止痛藥、巧克力來自我安慰？

月經結束後，妳宛如大病虛脫，看起來氣弱無力、面無血色？

從初經到更年期，月經一直是女人忠實的「好朋友」，但是，妳真的了解如何與「好朋友」密切愉快相處嗎？

尤其到了更年期，妳知道要如何正確對待身體的變化、常保青春？

還是妳只能默默忍受每個月的經期苦難，成為無辜的經期症候群受害者？

想要有一個舒適快樂的生理期，做個經期美人嗎？

李玉美老師首次以多年瑜伽、養生的經驗，訴諸呵護女人的用心，提供所有女人一個快樂的經期生活妙方。

經前每日瑜珈五招式，搭配飲食調配、經絡調理.....輕鬆幫妳經前養身又固本！

遇到生理期不適，勤做一週調養護理課程，不用吃藥、亂用偏方，有效舒緩疼痛問題！

面對更年期到來，李老師將提供更年期的瑜珈、飲食調養，教妳快樂迎接黃金更年期！

跟著李玉美老師的引導，照顧女人從經期護理，到更年期保健，每日5招輕鬆做，幫助妳青春快樂到永久！

<<廚房裡的家教課>>

作者簡介

李玉美 1988年啟蒙於華淑君瑜珈老師。

1992年創辦李玉美生活瑜珈，開始體現自身的教學理念，讓瑜珈融入生活。

2001年起受聘擔任歐陽英斷食營瑜珈講師，遍及馬來西亞、吉隆坡、新加坡、大陸北京等地。

2005年1月出版「LIFE YOGA：第一本瑜珈結合生機飲食全指南」，一問市即榮登金石堂網路書店非文學類暢銷排行榜第一名。

2006年舉辦多場國內外瑜珈演講活動，並受邀台北市健康管理處及各大專院學等演講。

擔任運動品牌FILA瑜珈系列年度服裝贊助老師。

2007年在馬來西亞吉隆坡創設李玉美生活瑜珈教育館。

2008年創立李玉美生活瑜珈補習班。

目前開辦李玉美生活瑜珈教室之外，亦受聘於審計部台北審計處、林務局、國家音樂廳等各大機關學校之瑜珈課。

<<廚房裡的家教課>>

書籍目錄

PART 1、平日勤保養 擺脫經前症候群【SET 1】紓解鬱悶5連動，和壞心情說Bye Bye！

【SET 2】遠離經前頭痛5連動，提神醒腦活力來！

【SET 3】強健腰腹力5連動，消化順暢清宿便！

【SET 4】排除腫脹5連動，體態輕盈多神采！

【SET 5】發揮淋巴功能5連動，全面增強免疫力！

PART 2、生理期休護 痠痛疲累不再來【Lesson 1】心平氣和的一天鱷魚式呼吸·淨脈呼吸法·靜坐調息【Lesson 2】減輕疼痛的一天屈腿躺姿·休息坐姿·前趴休息·睡前休息·熱敷保暖·行血飲食

【Lesson 3】血氣順暢的一天側躺嬰兒式·蝴蝶坐姿·大字坐姿·坐姿側彎·坐姿前彎·按摩腹部·行血飲食【Lesson 4】充分休息的一天助眠操·伸懶腰【Lesson 5】聽老人言的一天錯誤的經期觀念·老祖母的智慧之言PART 3、更年期保健 迎接女人黃金期更年期身心保健操：旋轉手臂預防蝴蝶袖·鷹式手臂甩掉五十肩·伸展腿部骨質不疏鬆扭腰擺臀拒當小腹婆·向上伸展呼吸更順暢·搭座橋預防子宮下垂·彎腰滾背循環更順暢

<<廚房裡的家教課>>

章節摘錄

瑜伽是印度非常古老的一種修持法，歷經傳承的洗禮，至今仍能涵養我們身心靈各層面，而我也將多年瑜伽心得融入生活，轉換成更貼近大家的養生法。

尤其是女人的保養問題，經年累月的生理期過程，更需要多點用心來呵護自己，因此，透過簡單的瑜伽，希望可以幫助大家一生保健、受用無窮。

經期是女人的奇異恩典 身為一個女人，擁有孕育生命的能力，是上天賜予的恩典，就像女人每一次的生理期變化，身體猶如歷經內在宇宙的蛻變，使我們一回比一回更健康、更美麗，也更成熟。

但是，女人只要提起經前的大小毛病，卻無不感到困擾：從腹脹、便秘、頭疼、疲倦，到憂鬱、恍神、情緒暴躁……總希望可以擺脫苦惱找回健康。

其實，女人只要懂得多關愛自己，傾聽內在聲音，輔以瑜伽延展、注意飲食及情緒管理，就能調養出好體質，自然擺脫經前症候群。

瑜伽，讓我們學會往內傾聽 每當練習瑜伽時所產生的痠與痛，正是身體在告訴我們哪裡不舒服或哪裡緊繃，這時最重要的是做個往內傾聽者，傾聽自己當下身體的狀況、心識的狀態、情緒的變化並學習放下。

雖然有些人會害怕瑜伽所帶來的痠痛，殊不知那些痠痛其實早就累積在體內。

因此，如果在自己的能力所及，做瑜伽所產生的痠痛，是一種淨化的過程，以伸展的方式將體內最深層的東西帶到體表，藉以釋放體內酸性物質，也就是所謂的 - 「瑜伽是以痠痛治療痠痛」。

然而有些人卻只注重體位法或是勉強硬拉，反而忽略了瑜伽是要我們學會放鬆，在一呼一吸間，透過放鬆來達到伸展的目的。

在感覺痠痛的當下，讓心往內看自己所有的狀況，這種覺知就是往內的修持；在瑜伽墊上，我們因專注於動作和呼吸而暫時遠離煩惱與壓力，真實地面對、接納自己，當下所感受到的舒服自在，彷彿是身體向你訴說「做瑜伽真好！」

瑜伽就像是一個整體性的能量系統，有如身體的水流，滋養全身上下每一個器官，有著牽一髮動全身的修復功效，每一個動作都兼顧前後、左右、上下及扭轉，具有全面性的幫助，當然也包括子宮。

但是瑜伽也並非一項對症的功法，強調某個動作只和一個症狀有關，因此，只要正確地伸展，就能促使氣血循環，同時提升身體各部分的能量。

當氣血循環好時，光是自然呼吸，靜靜感覺空氣進出鼻孔也會是最好的瑜伽。

「女人瑜伽」教你做個快樂的經期美人 為了方便忙碌的現代人，能在不同時間和場所做瑜伽，我設計了相當生活化的平日保養功法，並區分成五大功能Set，讓每個人可以選擇自己比較弱的地方加強鍛鍊。

即使你在經前或經期沒有任何不適症狀，這些動作也絕對能幫你做到平日保養、增進健康。

事實上，做任何一個動作，只要配合自然呼吸、不勉強，並在姿勢中做停留，專注呼吸以養氣血，依照自己的身體狀況決定伸展的程度，這樣就是對妳最好的瑜伽了。

如果我們做超過自己的限度，一旦讓身心緊張，反而會使能量阻塞，影響氣血循環。

所以在做伸展動作時，記得讓心放鬆，用呼吸去帶領身體，此時的氣血循環，就能幫助體內代謝不好的東西，也才是瑜伽真正的好處。

假如妳的體質虛弱，或是累到沒有氣力練習時，書中還有替代動作幫你恢復疲勞。

所謂「有依有靠力量大」，只要找個東西支撐（例如枕木或牆面）就可以達到很好的伸展效果。

它不但可分攤掉妳的壓力，創造身體更大空間，也能讓妳在很放鬆的狀況下做延展，舒緩疲累的身心。

另外，在「健康百寶箱」裡，提供了我多年修持瑜伽以來，非常喜歡的私房動作和養生食譜，既簡單又方便，適合生活步調忙碌的妳，希望幫助大家在平日保養上多所助益。

「保養」二字，是保持、是養成習慣，也就是要持之以恆養成好習慣，為自己儲存健康。

相信只要帶著喜悅的心做瑜伽，用快樂的心情面對每次伸展，即使是簡單的小動作，只要能融入生活

<<廚房裡的家教課>>

就能受益無窮。

因此，我所表達的瑜伽，不是一一定要做困難的動作，而是持續做就好。

對任何事情也一樣，要先讓自己有餘地，才有能力留餘地給別人；自己先健康快樂，自然有更多的空間留給別人，也更能付出與包容，成就自己也饒益他人 - - 這就是瑜伽的美。

<<廚房裡的家教課>>

媒体关注与评论

各界菁英及醫學營養專家真誠推薦～ 前兩廳院總監 / 平珩女士．榮民總醫院眼科 / 陳克華醫師
．臺大醫院婦產科 / 童寶玲醫師 國泰醫院婦產科 / 蔡明松主任．培真中醫診所 / 鄭淑鎂院長．生機
飲食專家 / 歐陽英老師 優質才女偶像 / 劉若英．兩廳院副總監 / 謝翠玉女士．農委會林務局 / 顏仁
德局長

<<廚房裡的家教課>>

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>