

灵修其实就和锻炼身体一样,只不过是锻炼和修养人的心灵,以达到身心平衡,回归到最真实的自己,提升自身的正能量。现在,就让我们跟随两位已经开始走上“灵修”旅途的女子,来看看这种心灵的锻炼能带给我们什么?



Star  
星经

## 马伊琍:泡澡加排汗

身为潮妈美妻的马伊琍,虽然年过三十,但依然娇美动人,身材也如妙龄女孩般苗条。她透露,她的护肤保养秘籍就是经常泡澡。她还会在泡澡时根据身体状态选择不同的精油,要么是舒缓的薰衣草,要么是愉悦的橙花。同时,泡澡时也不闲着,比如她会全身去角质,特别是脚后跟和脚趾,接下来就是在热水中按摩小腿、胸部、胳膊这些地方,去除水肿促进淋巴排毒,才能保持身材的纤细。

她觉得要想让皮肤变好,最好定期排汗,出汗的同时就把毛孔和皮肤的脏东西排了出来,毛孔畅通了自然皮肤的状态也变好了,她认为皮肤就像身体一样也是要锻炼的,这样它的抵抗力会越来越越好。

### 点评:

要想皮肤好,首先在营养上应得到保证,我们需要补充足够的维生素,必需脂肪酸和矿物质。真皮层的胶原质,是在维生素C将氨基酸脯氨酸转化成羟基脯氨酸时形成的,如果没有维生素C就没有胶原质。另外,胶原质也受自由基的影响,它随自由基的增加而逐渐被氧化破坏,失去弹性,而维生素A、维生素C、维生素E,以及硒等抗氧化营养成分,都可以对其起到一定保护作用。其次是适当频率去角质,保持毛孔通透。比如一天早晚各洗脸一次,泡澡也不要太过于频繁。过于频繁地洗脸或泡澡,又或者其他去角质行为,都可能会造成皮肤泛红、敏感易发炎。

文 | 国家中级营养指导员 陈伟

# Spirituality

## 灵修,提升你的正能量

文 | Esmiralda 图 | 资料



谭笑

芳香基因学治疗师、国际NLP导师、催眠师、时间线治疗师  
目前从事嗅觉与记忆、植物人格与芳香基因学、魅力女性表达技巧、NLP实用工具等方面的研究和传播工作

## 1

### 灵修,也许就是意之所在,能量随来吧!

关于灵修,我的解读是:心灵修养,是一种关于内心的学习和实践。而灵修的目的是真正对自己负起责任,很好地掌控你的内心和人生。我的修行,是大概在4-5年前开始的,有段时间,我对外在的物质世界充满怀疑,身体疲累,内心焦灼,情绪时常失控。这就好像是一个开关,它会阻挡生命活力的流动。我从听讲座和看书开始灵修,那是一套陌生的、全新的系统,学习起来却“得心应手”,因为这套系统里的理念会解除你一个个的疑惑,让心越来越开朗清明,你会经常听到内心的声音:“哦,是的,就是这样,太棒啦!”

我修行的种类是:主要是NLP(神经语言程序学),它是心理学的领域,研究人类行为和沟通过程的,可以很好延伸应用到现实生活的各个层面,有人说,它是一门让人更成功快乐的学问,某种角度讲,确实不夸张。其他内容的学习是个更大的系统,茶、香、芳疗就是将大自然中的精华运用到人们生活的各个层面,闻香、品茶、疗愈、重生,让人们在提高生活品质的同时更能净化生命,提升生命的能量。

只有你的人生曾被堵住过,你才会品味到真正流动起来的那种自由、舒畅、滋养的感觉;身体变得轻盈了,视线透亮了,愿意舞蹈、敢大声唱歌、发自内心的微笑、乐于与人分享和拥抱,同时更温柔地处理关系、更恰当地表达情绪等等,对,就是那种流动的、平衡的感觉,这就是变化;当然,在物质层面也有很多收获,事实上这都是以能量的形式出现在我们的人生中,你只要敢去想象,让能量流动,你要的自然会呈现,这就是所谓的:意之所在,能量随来吧!

## 2

### 谭笑推荐的灵修入门

生活周刊:你觉得为什么越来越多的人去灵修?

谭笑:表面上外在的环境变得越来越好,可是人们内心的安全指数和幸福感并没有相应地提升,我们要思考的是,这本身是否具备因果关系?我们对于物质世界的追求是否能满足精神世界的持有?恰恰,很多痛苦就是来自于永无止境的物质需求,有些人感觉到了,先行出发探索,豁然开朗后回头,向人群发出不同价值观的声音,让听到的人内心触动,从此一扇心的窗口被打开。人的本性其实是热爱成长的,为了让自己更快乐,人们总在潜意识里寻找机缘,每个人都有自己的方式遇见自己的真心。

生活周刊:这个如何入门?您平时如何灵修,具体说说。

谭笑:看书、上课、自我修炼,找到在你的系统之内可以平衡的学习方式。专注力的练习,看书、听音乐、打扫、烧饭、品尝食物,做任何事专注于当下,和当下的内心链接,与它对话,这就是最好的修行方式。很简单灵活,我基本上每天都做的是,早上五分钟的静心冥想、之后两分钟的目标链接,白天利用泡茶、熏香的环境和自我对话。

生活周刊:推荐一些灵修的书籍。

谭笑:《念力的秘密》《灵性炼金术》《幸福的方法》《语言的魔力》《我心安处是幸福》等。

