

健康养生坊

瑜伽练习坚持不下去怎么办？
“懒人”瑜伽练习法
教你轻松练瑜伽

5月27日晚,由瑞安菩提瑜伽国际会馆主办的瑞安地区首届瑜伽交流会在瑞安华都大酒店举行。当晚,国内外著名瑜伽大师齐聚,为瑜伽练习者提供了一个与国内外名师学习交流的难得机会,并进一步认识瑜伽的丰富历史和不同的瑜伽练习方法。

由瑞安菩提瑜伽国际会馆高级瑜伽导师陈可带来的“被动瑜伽”引起了现场观众的强烈兴趣,为瑜伽初学者们解决了瑜伽练习坚持不下去、瑜伽体式不到位等问题,让大家认识到,原来瑜伽可以让高级瑜伽教练来帮你一对一地辅导练习。

这项疗愈艺术源自印度阿育吠陀瑜伽,舒缓地结合瑜伽、按摩治疗的益处及阿育吠陀智慧。在泰国,通常称为北方风格的“瑜伽按摩”,也被称为“懒人瑜伽”。

与常规瑜伽不同的是,你不需要自己做,而是在完全放松的状态下,让专业的瑜伽老师帮你伸展移动身体。被动瑜伽,就像有人帮你调整瑜伽姿势,进一步伸展你的身体,达到或突破你身体的极限,所以也被描述成“让别人帮你做瑜伽”。

被动瑜伽结合了冥想和内功,从传统瑜伽到肌肉按摩,创造一个充满活力的能量流动冥想形式和应用哈达瑜伽体式的舞蹈,是一种动态疗法,医治者遵循瑜伽经典,运用手掌,沿着身体的能量线和压力点,将一系列瑜伽体式施予接收者,过程



就像一个不断展开,逐渐深入内部组织的轻松释放。经过治疗,可以缓解肌肉紧张,促进血液循环,增强免疫系统,从而达到身心平衡。

菩提瑜伽国际会馆高级瑜伽导师陈可,亲授被动瑜伽课程,一对一私教,感受菩提瑜伽超凡尊贵体验。私教优惠活动正在进行中……

尊宠热线:0577-66889910、55565551



八卦论坛

紧张、意外、感动……

高考回忆录
那些年的记忆与感慨

一年一度的高考已经拉开大幕,如果对于上考场的学子来说,高考是一场煎熬与考验,那么对于那些已远离高考的“过来人”而言,高考则更多地代表着记忆与感慨。高考前夕,在网站、微博上,“当年我高考那些事”成为网友参与的热门话题。在每个人的高考回忆录里,紧张、意外、感动成为出现频率最高的关键词。

那些紧张的不眠之夜

寒窗苦读十余载,高考被很多人视为命运的转折点,许多考生都或多或少有过紧张的感觉。

“一直告诉自己说,不要紧张,要放松心情,可是时间一临近一颗心就不被自己控制了。”一位网友回忆,“不是梦见自己高中就是落榜,经常半夜就莫名其妙地醒来。”高考前那些不眠之夜,一定引起了很多人的共鸣,大家或多或少都有这样的失眠经历,现在想来,一切那么遥远又似乎是昨天才发生的事情。

那些意料之外

高考那几天,家长和考生最担心的就是出现意外。考前受伤、忘带准考证、遭遇堵车、天气异常、考场中暑、昏倒等意外情况在近年来的高考中时有发生。

“6年前的高考,也是这样一个下雨天,记得那时发了一场高烧,考前一天的凌晨还在人民医院挂点滴,整个人昏昏沉沉的。”一位网友如讲述故事般地回忆着自己的高考意外,“最辛苦的是我妈妈,整夜照顾着我,又怕我因为生病而发挥不好,一直在流泪。不过那次是我高中生涯中考得最好的一次,像做梦一样!”

“考前一直顺利,没想到考试前两天却出了一场车祸,在医院待到考试那天,考试当天还拉肚子了,好在一切都过来了!”类似这样的小故事一定还有好多,如今都成了生命中最有意思的插曲。

那些感动与感恩

一场高考,不仅关系到考生能否迈入理想学府,更寄托了一个家庭的莫大希望。回首高考岁月,留在考生心中更多的是来自父母、亲友的关爱与期盼。

“记得考前那段时间,我妈妈给我连续送了一个星期饭,我爸更是每天专车接送,”忆起高考那段岁月,甜蜜与辛酸并存,家长的殷切关爱堆在心头是满满的感动,就算岁月过去也不能被磨灭。

当然,给考生们留下最深印象的莫过于亲人在考场外焦急等待的身影。“高考像做梦一样,没什么特别的,惟一让我难忘的就是烈日下等待我的父母。”一位网友如是说,“看到校门口爸爸妈妈充满期待的眼神,考过后的我瞬间轻松下来傻笑。”



驴友足迹

夏季旅行不可不提的那些事

与家人、朋友享受其乐融融的旅行,是一个幸福和温馨的过程。不过,在炎炎夏日中,“避暑”是出门旅行必须考虑的议题之一。所谓兵马未动,粮草先行。在出游之前,首先必须了解夏季出行的注意事项。

着装

外出旅游穿着上首先要舒服。比如,鞋子最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨出血泡影响行程;衣服以宽松、休闲装为佳。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞。长时间阳光直晒会让人感到头晕,皮肤会晒裂,严重者会引起各种皮炎。

饮食

外出旅游因水分消耗大,应多吃汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少吃油炸、油腻食品,以防引起消化不良。

许多人在爬山时看到泉水觉得清凉,又加上干渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

住宿

应选择通风透光的旅店,有条件的选择有星级的宾馆,睡觉前最好洗个热水澡、泡泡脚。如果走路过多,还应搓搓脚心,按摩一下小腿加强血液循环。睡觉时最好不要整夜开着空调,以免受凉,第二天会浑身无力。

其他

夏日外出旅游少不了游泳这一项目,首先要选择水质,有的水质不干净,不仅损伤皮肤,还会诱发一些疾病;阳光强烈时最好不要在露天游泳,防晒品采用防水的较好。最后提醒,外出时别忘了带上点防暑及治腹泻的药品。

如何预防中暑

夏季出游易中暑。轻者头晕眼花,恶心呕吐;重者突然晕倒,四肢痉挛,甚至虚脱而死亡。应怎样预防中暑呢?

1.穿浅色衣服。白色、浅色衣服吸热慢,散热快,穿着凉爽;而黑色或蓝色衣服吸热快,散热慢,穿着闷热,容易中暑。

2.戴隔热草帽。编织草帽的原料多为空心,里面储存有一定数量的空气,透气、隔热。另外草帽对阳光辐射还有一定的遮挡作用。

3.中午要休息。早晨天气凉爽,出发时间应该早些。到了中午就休息,下午三四时以后再活动。

4.多喝淡盐水。夏季旅游出汗多,体内盐分减少,多喝些淡盐水,可以补充体内失去的盐分。喝淡盐水时,要少量多次地喝,才能有作用。

5.带防暑药物。带些人丹、风油精、十滴水等药物,一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下,并让病人服用些人丹或十滴水。如果病人昏倒,可用手指掐压病人的人中穴,当病人好转时再送往附近医院治疗。

(本版文字:朱程芬)