

3 女神营·健康说 | Life weekly

2018年4月14日 / 星期六 / 责任编辑 / 金晓锋 / 编辑 / 李心如

这春天里,瑜伽就是你变美的秘密

女神训练营第六期瑜伽班招生了

文|孔菲菲

蜗居了一个冬天,身体势必累积了不少毒素,腰间赘肉也日渐凸起。到了春天,气候逐渐变暖,人们更容易浑身懒散、心浮气躁,高血压、心脏病等疾病也到了易发期。俗话说得好,一年之计在于春,对健康的耕耘更应该从春天就开始进行。而瑜伽便是非常适合春季的一项体育锻炼,是会让健康的养生效果更强的一项温和运动。

交流学习 瑜伽课程欢愉

以前都不知道自己可以拉的这么开,哈哈、下班来这边练练瑜伽,真的非常舒服,晚上回家都睡得特别香,女神学员们纷纷分享自己的瑜伽课后感。

4月12日晚19时许,在瑞安日报社5楼进行了日常瑜伽课的训练,学员们积极如往常,提前到场的一些老学员们相互分享刚获得的健康知识,交流学习,课程氛围相当愉悦。

正式开课前,导师带领学员进行瑜伽热身:深深地一呼一吸、冥想、头颈放松等。课程中间导师经常为女神

学员们一一指导,摆正姿势,这也是女神训练营小班瑜伽才有的独家优势,一般的大班制度导师是无法一一注意到所有学员的,同时,课上还会借助一些辅助工具,如:伸展绳、瑜伽砖等帮助一些基础薄弱的学员进行正位的练习。瑜伽结束,导师按压学员的头部或肩部,予以放松收尾。1个小时的课程时间学员们不仅得到身心的放松,更加获得了不少瑜伽和生活小知识。

据悉,金牌导师金一凡是国际瑜伽联盟高级瑜伽老师,拥有形体团课初、中级垫上认证。



春季瑜伽3大好处 不仅是一项运动,更蕴藏奥秘

春天是一个非常适合做舒展、拉伸运动的季节,而瑜伽正是这样一个柔软的拉伸静态运动。它不仅可以帮助女性燃烧脂肪、平和心境,还可以排毒换肤,让女神们光彩照人地迎接夏天。

再节制的女神们也免不了春节期间大吃大喝,如果还缺乏运动,吃掉的食物难以消化。此时,食物容易化作宿便和毒素,长期积累在我们体内,容易产生病变,轻则身体水肿皮肤暗淡,重则我们的身体就会生病了。

而瑜伽有重建体内循环,排除毒

素清除宿便的功效,专业瑜伽教练建议我们每个月练一次,瑜伽洁肠术,给我们的身体做一次彻底排毒清洗。

春天万物生机萌动,对于人体来说,气血活动更强,新陈代谢开始旺盛。其中肝功能在春季尤为旺盛,具体表现为肝主疏血、肝主疏泄的功能逐渐增强。在春天多练习瑜伽的体式 and 呼吸,能按摩五脏六腑,使肝脏更好地发挥功能,会让你的皮肤更年轻活力。

同时,瑜伽班金牌导师金一凡还表示:阴瑜伽对女生的好处是显而易

见的。有个40多岁的学员跟我练了好几年阴瑜伽,断经的时间都延后了。并且,阴瑜伽在生理期也可以进行练习。

据悉,瑜伽起源于印度,距今有五千多年的历史,文化被人们称为“世界的瑰宝”。它还不仅只是一套时髦的健身运动如此简单,同时也是一项古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学与艺术于一身。瑜伽的基础建立在古印度哲学上,通过运动身体和调控呼吸,控制心智和情感,保持健康的身体。

瑜伽第六期开班信息

课程时间:为期6周的课程  
4月17日周二中午12点开班,5月29日周二中午12点结束  
课时安排:  
每星期安排四节课时,自主选择两个课时来上  
中午时间:每周二中午12点,每周五中午12点

晚上时间:每周四晚上7点,每周六晚上7点  
学费:500元/12节课时/人  
女神福利:一年一共8期女神瑜伽课,凡在一年内上满5期的,一年内剩下的期数免费上  
上课地点:瑞安日报社5楼安福路30号(市府旁边)

瑜伽导师:金一凡  
(国际瑜伽联盟高级瑜伽老师,形体团课初、中级垫上认证,特长:阴瑜伽、塑形减脂、艾扬格)  
报名人数仅限12人,小班制教学,提供瑜伽垫、瑜伽带、瑜伽砖等瑜伽器材。

关于春季过敏 你要知道的那些事

文|欧苗苗

春天来临,万物复苏,正是出游踏青、享受阳光的好时节,但对于有些人来说,可就没那么好过了。打喷嚏、咳嗽、眼痒流泪、长痘痘,各种过敏症状轮番上阵,仿佛到处都是过敏原,令人苦不堪言。为此,近日记者采访了市人民医院体检中心健康管理部主任谢海波,关于过敏那些事,教你全方位抵抗过敏。

什么是过敏?

过敏是一种普遍的免疫系统疾病,这种病症可能发生在任何年龄、任何时间。正常人体内都有一套生理的保护性免疫反应系统,即当外来物质(又称抗原)如某些致病菌侵入人体时,人体通过免疫淋巴细胞可产生免疫球蛋白,将抗原中和或消化掉。通常表现为瘙痒、红斑、风团、水肿等过敏反应,这样就会伤害到机体的一些正常细胞、组织和器官,从而引发局部甚至全身性的反应。

过敏性疾病有很多种,包括接触性皮炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘、湿疹、荨麻疹、过敏性紫癜、过敏性休克等等。

对于任何过敏反应,找到过敏原是最重要的。

谢海波说,一些常见的过敏原,对大多数机体是无大害的,甚至有的还是有益的。

但当过敏原进入过敏体质的人

体,被体内的免疫系统当成了入侵的敌人,产生了超强的免疫反应,导致炎症杀伤,引起了机体的生理功能紊乱或组织细胞损伤,就导致了各种过敏性疾病的发生。

很多人认为过敏原只是存在于食物中,其实不然,过敏原广泛存在于环境、空气、食物中,从而会引起不同类型的过敏反应。据谢海波介绍,生活中常见的引起过敏反应的食物有鸡蛋、牛奶、小麦、花生、鱼和虾蟹等海鲜、豆类、坚果类,其中对鸡蛋和乳类制品过敏的人最多。空气中的变应原常见的有花粉、尘螨和霉菌、动物皮毛碎屑等,其中尘螨、花粉和真菌孢子是引起哮喘、过敏性鼻炎和皮肤过敏的三大杀器。此外,尘螨、霉菌、宠物变应原常导致常年性过敏症状。药物过敏,尤其是速发型全身反应常导致过敏性休克,也不容忽视。



如何预防过敏?

一旦过敏,容易影响生活和工作,那么,前期预防就显得相当重要。

在春季花粉季节里,最好关闭门窗,使用空调过滤模式给室内通风换气。另外,开车时使用空调也可以使花粉吸入量减少30%。

尽量避免到野外、草地等场所,外出时戴上口罩、眼罩,进屋最好先洗脸,也可以用淡盐水冲洗鼻子。

动物皮毛过敏者勿养宠物,屋尘、尘螨过敏者寝具勤换并勤晒,最好不

用羽绒被、羊毛毯,不要使用地毯,不选用布艺沙发、壁挂等,霉菌过敏者避免滞留于霉菌容易滋生的地方,如浴室、厨房、地下室、仓库等,食物过敏者,禁食致敏食物等。

此外,在饮食方面,过敏性体质的应该注意饮食,不要吃油腻、辛辣的食物,也要少吃甜食,慎吃鱼、虾、蟹类等海产食物,多吃含维生素丰富的食物,可加强机体免疫能力,多吃热量高的食物,绝对不能吃冰冷的食物。

过敏了怎么处理?

虽然我们可以有不同的方式来预防过敏,但并不排除中招的概率。

谢海波说,既然过敏是一种机体的变态反应,它是对过敏原的一种不正常的反应,那么人们的体质不同,过敏反应也不同。

过敏反应该如何应对?谢海波建议,首先尽快查找原因,其次要及时就诊,千万别自己盲目去药店买药来服用,这样就有可能导致病情更加严

重,对病人的危害就会更大,治疗起来也就会更加困难了。有些过敏的症状并不明显,有些过敏具有延后性,很难将之与过敏原联系起来。这就提醒我们,在生活中多一份细心,知道自己对啥东西过敏,然后远离这些过敏原。

另外,除了发生过敏后以最快的速度赶到医院外,在这期间也可使用一些小方法缓解症状,过敏症状若出现在面部或身体某部位时,先用凉水清洗干净

要有良好的生活习惯,洗脸、刷牙要用热水,经常换洗衣物,内衣要选择柔软的棉织品,不宜穿羊毛、化纤织物。经常引起皮肤过敏的枕头、床单、被褥等要经常清洗且晾晒。

要经常锻炼身体,增强抵抗力。但是,过敏患者应避免上午晚些时候或下午早些时候锻炼。原因是,花草树木从日出时开始释放花粉,在临近中午及下午早些时候,空气中的花粉浓度达到最高值。

后,将装有冰块的塑料袋包在凉水中浸湿过的毛巾里,在过敏部位进行冷敷。如果发生轻微的食物过敏,要尽量多喝水。过敏最可怕的是受热,因为经热气一熏,血管会膨胀,过敏反应加剧恶化。

同时,过敏患者还要禁止吸烟喝酒,也要避免经常喝一些刺激性的碳酸饮料,应该多喝水,多吃新鲜的水果和蔬菜,多吃能够起到清热排毒的水果和蔬菜,这样才有利于恢复。

