潮生活

春季运动 从瑜伽开始

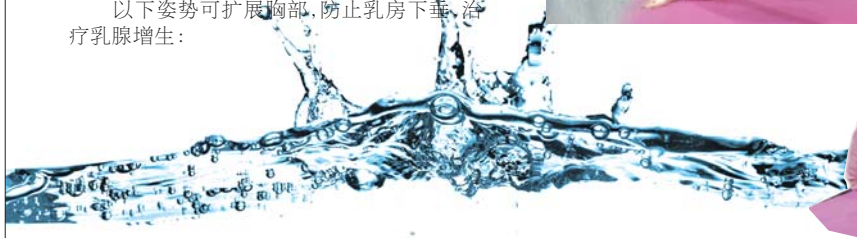
文/片 专刊记者 王梓蓉

瑜伽作为一项时尚、健康的健身运动,一直颇受欢迎和喜爱。随着“三八”妇女节的临近,关心女性,关爱女性的话题越来越多。对于整天穿梭在高楼之间的白领女性们,平日里是否有健身的念头呢?

瑜伽,这个并不陌生的词语,起源于印度。随着人们健身意识的增强,越来越多的市民加入到静心、调息的瑜伽冥想中来。

“女性朋友应该加强对身心的修养和锻炼,尤其是胸部锻炼。”近日,烟台市瑜伽协会会长唐晓甜告诉记者。身为瑜伽协会会长,又经营多家瑜伽馆的唐晓甜这样特意向记者提出春季,女性朋友们需要加强身心的锻炼,尤其胸部这样平时很少得到锻炼的部位。

以下姿势可扩展胸部,防止乳房下垂、治疗乳腺增生:



弓式

俯卧,额头触地,两臂放于体侧;
屈双膝,两手在外侧抓住脚背,膝盖微微分开;
深吸气,抬头,眼看前方,大腿抬离地面,腹部着地;
手脚同时用力向上伸展,眼看上方,保持;
向上的幅度由个人的柔软度而定;
呼气,慢慢回到俯卧放松另重复。

山式:

按基本莲花坐、至善坐或站立
十指相交,向头上方伸展并翻转掌心;
低头,下巴贴向锁骨;
深长而平稳的呼吸;
背部向上延伸,保持1分钟;
交换腿的方向,再做一次。

▲伽澜瑜伽馆教练:吴琼

风吹树式

站立,两脚并拢;
十指相交,高举过头,并翻转掌心向上伸展;
踮起脚尖,躯干自腰部向右弯曲;
保持几秒钟,再向左弯曲;
反复几次(循序渐进);
身体回复直立,落下脚跟,放下双臂。

眼镜蛇式:

俯卧,双脚并拢,脚背着地,收下颚,额头触地;
张开双眼,眼球向上翻,调匀呼吸;
慢慢吸气,用面部颈部的力量将下颚慢慢抬高,头部向上后仰;
双手放在肩下或胸下,指尖相对,然后发挥背部肌肉使上身慢慢离开地面(感觉是把脊柱一节一节向后弯曲,用腹肌力量而不是用臂力),肚脐与腹部尽量着地,保持正常呼吸;
慢慢呼气,由上身从骨盆、腰椎、到胸椎后先将手臂放于体侧,再将颈椎、下鄂到额头慢慢还原到卧姿。

加强侧伸展式

站立,两脚大大分开;
吸气,双手在体后相交握紧;
身体向右转动,同时右脚指向右,左脚稍向右;
呼气,向前弯身,依次将腹胸额头贴向右腿;
自然呼吸,手臂伸直向头部靠拢(高血压的不要向头部靠拢即可);
吸气,手臂带动上身向上还原;
呼气,两脚收回放松。

“懒人”好帮手——智能小家电

专刊记者 姜事成

80后、90后的年轻人渐渐地远离了校园的悠闲,踏入社会跟中压力接踵而至,让我们身边的“懒人”越来越多。当然现在的“懒”已经不是传统意义上“好逸恶劳”的贬义词,而被赋予了更多科技进步与时尚的概念。就像人们厌烦了不停用手搓洗衣服,洗衣机诞生了;人们厌烦了用扇子扇风,电风扇诞生了……人类似乎一偷懒,科技就进步。近日,记者来到日日顺电器莱山店,顾经理推荐给大家几款智能实用的“懒人”小家电。

全自动面包机

想吃面包?你再也不用跟面粉、鸡蛋较劲了,只需要将水、鸡蛋、面粉、发酵粉以及您喜欢的果仁等配料放入全自动面包机,轻按开始键,面包机就会自动完成搅拌、和面、发酵、烘焙的全过程。整个制作过程清晰可见,内设多种特色面包程序,您可根据喜好选择“浅色”、“中色”或“深色”。我们在家包饺子、擀面条、蒸馒头时,可把它当和面机用,还可以用来做果酱、酸奶等。

智能果蔬机

拖着疲惫的身体下班回家,让你再去洗一大筐菜似乎残忍了点儿,有了果蔬机就不用发愁了。把菜倒进机器,按下开始键,在沙发上来个小憩吧。“相信大家都有洗葡萄的经历,是不是特别繁琐,现在只要把葡萄放进全自动果蔬机,静静等一会,一盘干净的葡萄就等着你来享受了。”顾经理这样介绍道。毫无疑问,这款智能是您在厨房的一大助力。

电动扫地机

吸尘器的出现可谓解放了一大批不爱扫地的懒人。如今更“懒”的电动扫地机成了懒人家中的“家庭清洁高手”。电动扫地机采用的是机械原理清理垃圾,将扫地与收集垃圾一气呵成,用不着弯腰,垃圾就乖乖地跑进收纳匣中了。

电动扫地机具有设计先进、操作方便、易于存放等特点,它依靠电动滚刷,无论何种地面情况,都能扫得干干净净,省却扫地的无尽烦恼。脚踏开关的设计,真是要多“懒”有多“懒”。

煮蛋器

市面上的大部分煮蛋器产品外观新颖,功能多种,它既可以煮蛋、炖蛋、煎蛋,也可以蒸其他类似蛋类大小的各种食品,快捷省时,量水杯设计,可按不同口味的需要,煮出老、中、嫩不同程度的蛋来满足需求。据说由于特殊的设计,煮出来的蛋蛋质不流失,营养丰富无腥味,而且剥壳方便。自动蜂鸣声提醒功能,无需看管,使用方便,是懒人们的理想选择。

喜爱小动物的亲们,看过来

今天给大家show一下垂耳兔——迷糊

垂耳兔迷糊

如果你也爱小动物,比如狗狗,但每天它不停地吠叫,会让你烦;而且你还需要每天带它上街遛遛比如猫咪,你可能不喜欢它到处乱窜、抓挠沙发。今天,小编为你推荐一只可爱乖巧的小动物——垂耳兔迷糊。兔子天生温纯可爱的特性,纯白的绒毛很惹人爱。更重要的是兔子你不需要带它出去遛,不需要担心它大小便的问题,每天你只需要一早一晚喂它两次兔粮即可。

如果你也想拥有一只垂耳兔:

您可以用现在市面上售卖的双层兔子笼,也就是我们以前常见的铁丝笼下面又多加一个塑料盒子,它就像乐扣杯盖子一样紧紧的扣在笼子上。

在塑料盒里面铺一层干草或者木屑之类的东东发现兔兔便便了可以直接把塑料盒取下倒掉清理(兔笼里必备一支饮水器)

同时,需要控制兔兔的饮食!这很重要哦。不然兔兔会因饱腹引发其他病状。

一日喂食早晚两顿,不易超过三顿!(每次喂食不易过多,吃饱即可)兔兔一般会在饭后半小时左右排便,等兔兔便便后处理一次即可

期间如果喂食兔兔,兔兔会边吃边排。一定要控制好兔兔的饮食规律,这样才可以更轻松、愉快的喂养兔兔。

还有一点很重要的建议:喂食兔兔最好以干食(兔粮和苜蓿草)为主,兔兔排出来的是干干的圆球状便便,便于打扫和清理并且没有异味!兔粮和苜蓿草足以满足兔兔每日所需的营养。

如果只喂蔬菜和水果之类的带有水份的食物,兔兔排出来的是粘连状便便并且伴有很浓的异味,清理便便时就会比较麻烦啦……

上面是小编总结的一点点建议,打算养小兔兔的朋友们,抓紧时间行动吧。目前垂耳兔的售价约在100元左右。