



瑜伽,和春天的那些事儿

春天,万物生机萌动,有些人对春天气候的变化无法适应,容易浑身懒散、心情急躁;春天也是高血压、心脏病等疾病的易发期。瑜伽是结合音乐、人的呼吸和姿势对身体起到挤压或舒展的作用,从而缓解精神的紧张和压力,促进体内毒素的排出,改善肩颈、腰椎等春天出现的亚健康健康问题。可是在春天要怎么练瑜伽呢?春天练习瑜伽需注意些什么?不少市民感到困惑,为此记者走访了几家瑜伽馆,为您答疑解惑。

澳博瑜伽 >>

春天练瑜伽,唤醒身体

经历严寒冬日后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,无论是工作还是生活总觉得懒散无力、心情急躁,毫无精神。“春天气候干燥,人的情绪也随之急躁,而瑜伽是东方最古老的强身术之一,是最适合男女老少习练的一项健身术。它通过缓慢、深长的呼吸、舒缓的筋骨伸展,祥和的心境来增强人的心智和身体健康。”滨州澳博瑜伽养生养颜会馆瑜伽教练高老师说。

整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,因此春天最

适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。澳博瑜伽会馆对于春季开授大小课,针对不同的体质,为大家选择更有效的瑜伽课程。针对办公室肩颈不好的上班族,高老师建议大家练习风吹树式,这种姿势可以增加左右双肩的灵活性,让脊柱有个侧向的伸展,缓解背部僵硬,刺激淋巴液流通,促进毒素排放及提高免疫力。还有睡觉前或早上只需几分钟的猫伸展式,这是能恢复体力的瑜伽姿势,它的好处在于增强背肌和脊柱,

使之放松又充满活力,它几乎调和了体内的每一个主要器官,这个姿势让人有很好的感觉,不管怎么忙,也能练习这个伸展姿势。

澳博瑜伽会馆的杨老师说,“每个人身体条件不同,练习的程度也有所不同,毕竟经过冬天的身体紧绷、束缚,有些人柔韧度较好,有些人力量强一些,不论怎样,锻炼的都是自己的身心,所以大可不必较劲,只要自己感觉好。勉强自己的身体,生拉硬扯,难免会受伤。”

艺蕾瑜伽 >>

春季多风,练习瑜伽要避风

古人讲“春捂秋冻”,春季多风,可能引发各种传染性、流行性疾病,如感冒、扁桃体炎、肺炎等。在有风的地方练习瑜伽是不利于健康的,不但起不到锻炼身体的作用,还容易感冒。滨州艺蕾瑜伽会所的穆老师告诉记者:“我们练习瑜伽的时候很容易出汗,一出汗身体毛孔会张开,这时候冷气就会直

透体内,导致人体的各组织及器官发生急剧的“冷缩”现象,应该把握一个度,练习刚刚出汗就好,别把自己弄得也太累了。所以练习瑜伽应在正常的室温下最好。”

春季,人体阳气顺应自然,向上向外疏发,要注意保卫体内的阳气,凡有损阳气的情况都应避免。因此,平常人在春天锻炼的时

候,要安全、有效、科学的锻炼。滨州艺蕾瑜伽会所所有常温瑜伽、舞蹈瑜伽、香薰瑜伽、球瑜伽等多种多样的训练项目,配以科学有效的锻炼方法,结合因人而异的运动处方,针对亚洲人的身心特点,对身体测试和饮食营养计划安排,使之获得最佳锻炼效果。

(记者 李亚茹)

瑜伽小贴士:

1.饭后3—4小时,最少1—2小时,饮水半小时后方可练习,习练时除去身体上的一切饰品,赤脚,着装宽松、柔软。

2.练习时没有特别提示一切通过鼻子呼吸
3.不要和其他人攀比,去勉强自己,在身体极限边缘,温和舒展

4.每个姿势反复练习关注自己的呼吸
5.习练后半小时内不可饮水、淋浴。需减肥者两小时后再进食。

优惠条件:

●艺蕾瑜伽会馆,凭本报信息报名,可享8折优惠,咨询电话:15966368946 (最终活动解释权归本店所有)
●澳博瑜伽会馆,凭本报信息可免费试听课程,咨询电话:0543-3358566 13854399985 (最终活动解释权归本店所有)

你问我答

很多人对瑜伽不了解,存在着很多疑问,为此澳博瑜伽养生养颜会馆总经理杨玉萍来为大家一一解答。杨老师从事瑜伽教育已有七年之久,曾在印度Candde、北京的李晓忠、蕙兰瑜伽皮特和Sundazi等老师的指导下学习,精研瑜伽,把瑜伽生活化,使之变为必需品。她接受蕙兰瑜伽的赠予,感恩于蕙兰老师,把蕙兰老师的瑜伽之爱传播并奉献给所有对瑜伽向往和爱好的人们。

1.网友小泡沫:因为想减肥,练过一个月的瑜伽,但是感觉作用不大,没什么效果,不像肚皮舞,拉丁舞来得效果快一些。

杨老师:大家的体质各不一样,肥胖程度不一样,因人而异,有的人练了瑜伽减肥效果大,有的人练了效果不明显,体重虽然没有减轻,但明显感觉身体紧致了,坚持练下去会有效果的,还有的就是练习瑜伽的体式不对,比如患有高血压、糖尿病的人有些体式是不适用的,建议大家还是去专业的瑜伽会馆里学习,根据个人体质选择最适合自己的瑜伽课程。

2.市民赵先生:我没见过有男士练瑜伽的,瑜伽是修身柔美的,我们男士练了瑜伽把阳刚之气都消磨掉了,还不如打球、跑步呢。

杨老师:现在大家对瑜伽还是不了解,在认识上普遍存在误区,瑜伽是最适合人练习的一项运动,不分男女老少,它通过呼吸和动作的合理结合,来增强人的心和身的健康。一般男士的精神压力很大,练习瑜伽,可以缓解精神的紧张和压力,改善肩颈、腰椎等亚健康健康问题。

3.网友快乐鼠:我孩子上初中了,有些驼背,春天这个季节脾气

急躁,我看瑜伽馆里都是成人班,不知道有没有少年班,对孩子适用吗?

杨老师:瑜伽是最适合男女老少的一种运动,青少年正是长身体的黄金时期,练习瑜伽不仅能纠正孩子的不良坐姿习惯,还能调整青少年的心态,注意力集中,积极向上,减轻学习带来的心理压力。

4.市民苗女士:瑜伽是挺好的,我也知道它的好处,但是工作天天忙,隔三差五练瑜伽能有效果吗?

杨老师:有效果的,大家不要认为在瑜伽馆里,地上铺个毯子,赤脚练习就是在练习瑜伽了。在生活中,瑜伽是随时随地可以练习的,把瑜伽的体式融入到生活中,才能达到更好的效果。

5.网友“亲亲”:我老觉的瑜伽是个奢侈品、收费贵,我们这些工薪阶层的能消费得起吗?

杨老师:大家要转变这个观念,要把瑜伽由奢侈品变成必需品,现在的瑜伽会馆价钱普遍都降低了,各个馆的特色不一样,价钱当然也不一样,只有把瑜伽学来为己用,应用到生活中,才能达到最好的效果。

(记者 李亚茹 整理)

中国喜酒天地缘 叫得响的好品牌



天为乾,地为坤;天为阳,地为阴。天地相距而不离,天地相证而不分。普天之下,一切的缘份,都大不过这“天地之缘”。“天地缘”这个品牌,上顶于天,下立于地,二者结缘,其中蕴含了无限的空间与能量。

中国人的“喜文化”源远流长,人们对“喜文化”的热爱更是根深蒂固。自古以来就有“久旱逢甘霖,他乡遇故知,洞房花烛夜,金榜题名时,升官又进爵,财源纷纷至;家和体康健,尽享天伦日”等八喜;如添丁进口,乔迁新居,家人团聚,夫妇和谐,丰收增产,时令节庆等,都是喜事,其中又以“洞房花烛之喜”最具代表性为诸喜之始。而中国人的酒文化亦源远流长,重要时刻,均以酒相庆,以酒相证。天地缘品牌,以其与生俱来的品牌基因,定位于“中国喜酒”最为贴切与适合。因此“喜事就喝天地缘”,这句广告语,自诞生之日起,就深深被国人所接受,得以迅速流传于大江南北,五湖四海……

品得出的好品质

天地缘酒业集团拥有茅台镇酿酒基地和山东酿酒基地,茅台镇酿酒基地世人皆了解,不再多叙。山东酿酒基地位于鲁中山区与鲁北平原交接地带的鹤伴山国家级森林公园,此地植被茂密,四季分明,气候宜人,藏风蕴水,得天独厚,是一座天然的大酒窖。

水为酒之魂。古人云“清泉石上流”,好水与好石相连。7500万年前,这里曾是一片火山地带,火山喷射出的熔岩长埋于地下,火山带来的高温环境,不同季节产生的酸性物质以及地壳变动的巨大压力,使得这些熔岩渐渐形成了一种特殊的岩石——麦饭石。天地缘酿酒所用的,正是这珍稀的麦饭石深泉水。此麦饭石深泉水,口感清甜润,其成分可以析出20余种元素和矿物质,并对镉、铅等对人体有害的元素以及细菌具有较高的吸附和净化作用,被誉为“生命活水”。通过多年的研究发现,麦饭石水对酿造发酵过程中菌落的繁殖与活跃有重要作用,用麦饭石水酿的酒酒体丰富醇厚,优于用一般的井水、泉水和地表水酿的酒。以此好水为基,才有了不同寻常的天地缘酒。采用原生态的古法自然酿酒。高粱、酒曲、米糠等五粮三壳被精选出后,经蒸料、晾茬、发酵、馏酒、摘酒等等一系列传统酿造过程,获得佳酿,原酒储存于万吨容量的洞藏基地内老熟。

白酒尤其是新酿出来的原酒

辛辣属阳,而岩洞凉爽属阴,所以原酒的储存老熟过程的最佳选择就是洞藏。天地缘拥有江北洞藏基地,并且是罕见的原生白垩纪玄武岩洞。玄武岩呈碱性,具有致密性和微透气的特性,所以玄武岩岩洞湿度较大却不发生霉变。洞内恒温恒湿,温度、湿度和负氧离子构成了与世隔绝的洁净环境。多年储酒的岩洞中长满大量酒苔,有利于原酒自然老熟生香菌落的繁殖。种群丰富的特种微生物在这里繁殖,伴着缭绕的地气与酒体本身的飘香自然天成,此洞藏酒的老熟生香远远优于其他储存方式的酒,是天然的储酒良仓。只有置身其间,才真正懂得其中之妙。这就是“水凝天香,原生洞藏”由来。

走得远的好文化

一个企业能走多远,取决于它的文化。天地缘酒深受儒家“修身、齐家、治国、平天下”思想的影响,以“凝聚大家、成就小家、报效国家”做为企业的价值观念,大力弘扬孝文化、喜文化、缘文化。“百善孝为先”孝文化融入人们的血液,“诚信”理念深入人心,喜文化、缘文化融合了人们向往美好、塑造美好的愿望,为企业发展提供了厚重、稳固的精神积淀。

多年来,天地缘积极投身社会公益事业,为建设美丽家庭、美丽企业、美丽社会做出了巨大贡献,得到了社会各界的好评和经销商的拥护,使得天地缘品牌有了更高的提升。

“有朋自远方来,不亦乐乎”。天地缘对每位客户、朋友都以诚相待,将友情作为开拓进取的指路明灯。这种来自传统文化的胸怀和灵魂深处的真诚,使得越来越多的人与天地

缘走到了一起。中国缘,天地缘。

天地缘,以其叫得响的好品牌,品得出的好品质,走得远的好文化,走向更大的辉煌……

(记者 王晓霜 通讯员 尹鹏)

