

# 瑜伽船式每天3分钟,快速消脂!

## 瑜伽船式拯救“救生圈”

上班族都有一个烦恼:没时间锻炼健身,外加长期久坐,腰间的赘肉越来越多,大腿也越来越粗。

日积月累的“救生圈”,让男生变得大腹便便,女生变得胖丑挫;年龄还未老,身体就先开始发福。

## 瑜伽船式的好处可真不少:

1、能够有效增强双脚、脚腕、小腿、大腿、膝部和腰部的力量和肌肉耐力;是一个紧致大腿与腰部松弛的肌肉的体式,堪比平板支撑带来的效果;

2、还能增强锻炼练习者的意志力、增强循环系统的功能,增加肺活量;提高身体的平衡控制能力;每天坚持3分钟,舒展髋部和肩部,纠正各种不良体态,使身体变得更轻盈。

## 船式练习方法:

1、准备一张瑜伽垫,坐在垫面上,双腿向前伸直,并拢,双手放于身体两侧,掌心撑地(做瑜伽手杖式),背部挺直,脊柱向上伸展。

2、屈膝,让脚后跟贴近臀部,做蹲坐式,缓和呼吸,伸展手臂向前平举,与膝盖平行,掌心相对,靠近双膝。吸气时,抬双小腿离地,保持小腿与地面平行,大小腿呈90度。收腹,背部依然挺直。

3、呼气时,腹核心发力,尝试伸直双腿,身体和双腿呈V状。背部依然挺直。保持5次深缓的呼吸。

4、吸气时,落下双臂双腿,曲双膝,双手环抱双膝放松。

## 船式练习有几点要注意:

### 船式练习注意事项:

1、孕妇、哮喘和腹泻群体不

宜做这个体式。鼻塞头晕及感冒患者也不宜做这个体式。

2、练习过程要始终保持背部挺直。切忌耸肩弯腰,初学者可以先学习小腿与地面平行,保持腰背部挺直,脊柱伸展开来,保持身体平衡,坚持30秒将脚放下,休息后再继续练习。

3、可以伸直小腿,让上半身与腿部形成V字型,坚持时长可以根据个人耐力保持时间长短。双手可以辅助抱住腿部,缓解大腿肌肉压力,高阶学者就双手向前平举,坚持1分钟。休息。

4、瘦小腹的盆友们可先进行几次动态练习,再静态保持。保持时间根据个人情况而定。

船式不仅可以加强腰腹部、背部、腿部的肌肉,还能促进肝脏、胆囊、脾、肠的健康,有效改善便秘、消化不良症状。



# “中暑”是个病吗?

“中暑”也被称为热应激症候群,是指人体在热环境中暴露时间过长(或在烈日下暴晒),而发生的以中枢神经系统和循环系统障碍为主的急性疾病。

## 人有人种,“中暑”有暑种

中暑又分为三种病症,三种病症的病因及发病机理有所不同,其表现也有差异。

### 1.热衰竭

多出现在体质虚弱、过度疲劳、老年人、有慢性心血管系统疾病的人群中。

发生热衰竭,你可能会突然感到全身不适、头晕,目眩,呼吸困难;

你看起来可能会脸色苍白、嘴唇发紫;

你摸起来可能会皮肤湿凉、脉搏快而弱。

### 2.热射病

多发生于在户外活动或劳动的健康青壮年,包括火警、屋顶和路桥的建设工程、交警、进行军事训练或执行任务的军人,正在军训的高中、大学新生等。

如果发生这种情况,你可能会感到头痛、头晕、目眩、耳鸣、

严重口渴和恶心等。紧接着会发生呕吐,全身软弱,呼吸快而浅,脉搏可能会微弱且不规则。

### 3.热痉挛

热痉挛多出现在大量出汗的人群中。

热痉挛主要表现为四肢肌肉群游走性痉挛、肌肉痉挛时发生剧烈疼痛。

热痉挛往往和热射病同时发生。

## 烈日炎炎,怎样才能保证自己不中暑呢?

### 1.注意头部防晒

在暴晒天气下应严禁头部裸露,以防太阳直接照射。

打伞、戴遮阳帽、头巾都可以减少太阳辐射热至50%。

### 2.及时补充液体,甜饮料慎选

凉白开和矿泉水是最佳饮品,如果出汗过多,可以考虑在每400-500毫升水中加入1g盐,来保持体液平衡。

但是汽水、果汁等高糖高渗的溶液,补水效果很差,最好不喝。

过多饮用冰水和冰冻制品会抑制胃酸分泌,降低胃肠蠕动功能,导致肠炎,尤其是对肠炎病史

的人群来讲,不要喝过凉的东西。

茶水、绿豆汤等饮品是可以考虑的。

吃饭的时候喝些清淡的汤,如番茄蛋花汤也是不错的选择。

3.随身携带微型电风扇,有一定作用

有些妹子会随身携带一个微型电扇,在等公交、走在路上的时候可以吹吹。

微型电扇可以增加皮肤表面蒸发散热,对预防中暑有一定作用。

4.注意休息,不要过度劳累  
休息充沛,不要让自己过度疲劳,对于防中暑也非常重要。

5.选择合适的衣服  
在气温30℃以上,衣服对人体的热负荷也是不容忽视的。

一般来讲致密的化纤织衣物,吸汗和透气性差,最好不要选择。

6.颈部局部降温  
如果在户外打篮球、军训,注重颈部降温对预防中暑有很好的作用。

比如,可以在休息间隙用冷水打湿毛巾敷在脖子上,或者将冷饮用毛巾裹住缚于颈部表面。

# 办公一族喝茶的好处

随着社会的发展,茶已经成为人们生活中不可或缺或饮品。人们发现,茶叶不仅有益心血管健康,还能预防癌症,延缓衰老。现在喝茶已经自成一门学问,尤其是办公一族,格外偏爱。喝茶的好处有很多,让我们一起来了解一下吧。

## 改善记忆力

茶多酚有助于大脑进行局部调节,改善记忆力,提高学习效率,喝茶可以预防和治疗神经系统疾病,尤其是老年认知障碍症。此外,喝茶还能促使中枢神经兴奋,有提神、益思、清心的效果。

## 抵抗紫外线

茶多酚是水溶性物质,用茶水洗脸能清除面部油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用,还有助于减少日光中紫外线对皮肤的损伤。

## 保持身材

茶叶中的咖啡碱能促进胃液分泌,帮助消化,增强人体对脂肪的分解能力,定期饮茶可以缩减腰围,降低身体质量指数,从而有助于预防糖尿病和心脑血管疾病。

## 抵御辐射

茶多酚及其氧化物可以吸收一些放射性物质,保护细胞不受辐射伤害,对于修复受损细胞也有帮助。茶叶提取物可治疗病人在放射治疗过程中引起的轻度放射病,治疗辐射导致的血细胞、白血球减少,效果很好。

## 提高肌肉耐力

茶叶中含有一种名为“儿茶素”的抗氧化剂,可以增加身体燃烧脂肪的能力,改善肌肉耐力,有助于对抗疲劳,增加体育锻炼的时间。

## 提高骨密度

茶叶中含量更多的,是有助于减少钙流失的物质,包括氟元素、植物雌激素类物质和钾元素,常喝茶的人骨密度较高,腕关节骨折机率更低。



自己不曾拥有,却快乐地欣赏别人的拥有,这才是乐观。

# 推荐书单作品简介

## 《灵魂只能独行》



内容简介:无论你怎么热爱自己的事业,也无论你的事业是什么,你都要为自己保留一个开阔的心灵空间。唯有在这个灵魂空间,你才能把你的事业作为你的生命果实来品尝。一切交往的质量都取决于交往者本身的质量。唯有在两个灵魂充实丰富的人之间,才能有真正动人的爱情和友谊。

推荐理由:即使两人相爱,他们的灵魂也无法同行。世间

最动人的爱仅是一颗独行的灵魂与另一颗独行的灵魂之间的最深切的呼唤和应答。作者肯定精神生活的独立价值,通过对古代哲人言行的追述,对人生所面临问题的思考,阐释了哲学在我们人生和社会中的意义,富有智慧和启发性。

