

# 夕阳红记者团



## 肢体语言的延伸——瑜伽运动

夕阳红记者团 段京宪

夕阳红记者团近日体验了一次瑜伽,深切感受到瑜伽的魅力所在:女子可修身形,男士历练体能,还能拉伸筋骨。

瑜伽的肢体伸展动作恰似是一种肢体语言,这是我在亲身体验中体会到的。你看,单臂上举好似擎天柱,双臂伸展好似大鹏展翅,马步弓腿拉弓射雕,下腰弯曲脚踏地力大无比,腰腹扭转四肢似小燕

飞,挺胸收腹落肩脖子长,盘腿静息意念好神往……每一个肢体的动作都代表一种内心的向往,肢体语言代表我们的心机外露,它可以改善个人的情绪、状态,调节神经系统。由于瑜伽使包括脑部在内的腺体神经系统产生回春效果,练习中心智情绪自然会呈现积极状态,它使你更有自信,更热诚,而且比较乐观。

这些都好似我们在用自己的肢体语言来表述内心世界,要健康、要有体能、要有美感,一场四五十分钟的瑜伽练下来,我们个个都是大汗淋漓,筋软体乏。可是练瑜伽拉伸后的后期效应确是超乎想象的,它可以调节生理的平衡,长期练习瑜伽能够保持身体中的各大系统的平衡,同时也能够调整生理机能,达到强身健体的效果。

## 练瑜伽——强身健体是第一

夕阳红记者团 任芳

我以前对瑜伽不甚了解,认为瑜伽是练“绝技”的,不久前夕阳红记者团组织大家到“净·瑜伽”会所体验采访,使我对瑜伽的“偏见”有所改观。

我们在宽敞的瑜伽馆看到瑜伽并不是年轻人的“专利”,也有许多中老年人在学习瑜伽。有女士,也有男士。

一位将近60岁的女士告诉我,她患有颈肩腿痛,练习瑜伽近两个月来,明显感到身上的赘肉少了,肌肉紧凑有力了,减轻了关节的负担,关节变得比以前灵活了,颈肩腿痛症状得到缓解。

还有一位说她练习瑜伽后,身体的灵敏度和平衡度都增强了。有一天晚上下楼梯,不慎一脚踩空,从好几级台阶跌落,竟然没有一点伤。

资深瑜伽老师给我们讲,瑜伽分许多种类。比如“理疗瑜伽”是针对肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、腿关节痛等,锻炼这些部位活动相关的肌肉,同时疏通经络,用一些正确的训练方法改善和纠正以前不正确的姿势和习惯,可缓解这些部位的疼痛。“阴瑜伽”可缓解压力,改善女性痛经

等妇科疾病,同时也改善不健康的肤色。“高温瑜伽”可排毒塑身、减肥、改善体寒、提升气质。“能量流瑜伽”可增强肌肉骨骼稳定性、耐受力,增强体质。“普拉提”可增强核心部位的力量,缓解疲劳,塑造体型。“阿斯汤加瑜伽”可提高肺活量,增加骨密度,提高身体活力。“孕妇瑜伽”可提高母子健康水平,降低生产难度和危险……当然这一切都需要专家指导,使用正确的训练方法,才能达到好的效果。

我这才知道练习瑜伽的好处还真不少呢!



## 健身圈的“阳春白雪”和“下里巴人”

夕阳红记者团 常岭

瑜伽这种印度古代的健身方式,早已在我国流行开来。不过多数人包括我并不了解其中奥妙。6月下旬的一天,夕阳红记者团就来到一家位于帝湖花园的“净·瑜伽”会所,体验了一把瑜伽健身操,一个小时下来,早已是大汗淋漓。据了解,这里除了我们做的“哈他瑜伽”,还有在器械上做的“理疗瑜伽”、“普拉提”等。它们的特点是动作轻柔舒缓,注重控制呼吸节奏。持之以恒地练习便能强身健体,延缓身体老化。

如果把这种室内的、稍显高档的健身场所比作“阳春白雪”,那么大众化的露天广场舞就是“下里巴人”。就像音乐一样,有人喜欢高雅的,也有人喜欢通俗的。前一段时间,媒体接二连三地报道广场舞与居民之间的矛盾,把广场舞推到了风口浪尖上。其实,这也不能全怪这些老年人,不论是放松瑜伽还是锻炼身体,他们都需要有一个空间。国务院2009年10月颁发的《全民健身条例》第一章第一条:“要保障公

民在全民健身中的合法权益,提高公民身体素质。”第四章第二十九条:“公园、绿地应根据条件安排全民健身活动场地。”这表明了国家大力支持鼓励人民群众参与健身活动。如果政府或社会能增加一些投入,完善一些设施和场地,所谓噪声扰民问题就不复存在。可喜的是,6月27日,郑州晚报公布了都市区“三规划一设计”的未来城市蓝图,明确提出“要为居民提供更多的户外绿色游憩空间”。但愿这些目标早日实现。

制图 张一诺

**都市健康** 刊登热线:(东区)0371-56722588 (西区)0371-67655128 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

# 心肌缺血 不怕了

“搭桥”药一吃就好

## “药物搭桥”不手术康复心脏病

胸痛、闷气、心慌、呼吸困难心脏病病人每天都要吃药去减轻这种半死半活的折磨!时常半夜被憋醒,要死的感觉都有,更可怕的是随时都有发生猝死的危险!

国际上,一种比心脏搭桥手术效果更好的“药物搭桥”治疗模式让人成功的摆脱了这种危险!国家药监局特批的国药**草原心宝**—清心沉香八味丸,通过软血管,搭心桥建立自身血管再造的侧支循环系统,能迅速且永久性改善心肌任一部位的缺血症状。同时稳压、降脂,疏通已阻塞血管,修复坏死心肌,达到杜绝心梗和治愈心脏病的目的!

心肌缺血,冠心病,心绞痛,心肌梗塞,心衰,房颤,早搏等可直接拨打 400 600 6414 详询或订购。

**草原心宝**—清心沉香八味丸经北京多家权威机构临床实践证实:服用后当天,心不慌,胸不闷,胸不疼,睡眠好,前所未有的舒畅。2-3个疗程心脏泵血有力,神清气爽,浑身有力!心脏全面转好,身体恢复和正常人一样!

**专家热线:400-600-6414** 市内免费送货 外地免费邮寄

指定药房:黄河路市五院对面同禧堂大药房(省市医保)

# 腰间盘突出 颈肩腰腿痛 免费会诊活动

**河南公安医院骨科7月“北京郑州专家技术交流及大会诊活动”**

**活动期间:专家挂号免费、专家会诊免费、核磁共振半价优惠**

20余年专治腰椎病,德国针镜微创技术治疗腰间盘突出,不开刀、无痛苦、恢复快

特别提示:该院为省级公立医院,新农合、医保报销的病人请带上相关证件。

**河南公安医院** 骨科电话:0371-66387799 地址:金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角)

**分类信息 省会都市第一资讯平台优惠发布各类信息,市区 56722588 代办电话:巩义 13849115050 新郑 13525566346 登封 13938274990 荥阳 67321771 中牟 15838137362**

### 声明公告

★编号为K410695461姓名为沈奕帆《出生医学证明》丢失作废

★郑州市隆森电子有限公司在工行郑州郑花路支行的基本户开户许可证丢失,账号:1702022009200132542,核准号:J4910015902201,声明作废。

★河南德仕人力资源服务有限公司开给陕西中烟工业有限责任公司通用机打发票遗失,发票代码:241001210220,发票号码:05174289,金额:5000元,声明作废。

★郑州宏祥企业信息咨询有限公司(注册号:410105000168924)经股东会讨论决定即日起解散郑州宏祥企业信息咨询有限公司,本公司已成立清算组进行清算,请相关债权人自接到本公司通知书30日内,未接到通知书的自本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

★商业保单 AEDAAA2013Z00,流水号 41001300522451,由于保管不善丢失,现声明此单不产生法律效力。特此声明。郑州京广和驰汽车修理有限公司★索凌电气有限公司将郑州大学于2007年12月10日、2008年9月26日开给我方的投标保证金收据分别编号为:3980970和3983601,特此声明作废。

★王玉红,郑州市树青医学成人中等专业学校社区卫生专业毕业证丢失,校证号:970128,豫成中教字:01001561,特声声明作废。

★编号为K410696812姓名李东声出生日期2010年10月8日的《出生医学证明》丢失作废。

★天安保险单 A02104099811 副本及发票丢失,声明作废。

★郑州市房地产交易中心税号41010212659508,发票领购簿及发票专用章一枚、发票专用章(1)(2)(3)(4)(5)共计六枚丢失,声明作废。

★豫 ATY093 出租车运营证号03739、徐士林服务资格证号70035 丢失,声明作废。

★姚果在五星电器天龙店购买海尔空调发票 81297885 及提货联 324120501 丢失声明作废

★李新玲,坐落于上街区登封南路10号院3幢2单元24号的房地产,郑州市房权证上街区分字第 058641 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★尹国玲郑房权证字第 0701054263 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★袁芳郑房权证字第 092407 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★河南锦荣汽车销售服务有限公司,保单号:805012014410112006580/805072014410112010735,发票流水号:0821739/0821740,单证号:1310477057/1410371789 遗失,声明作废

★优贝乐科学馆一站广场购物中心店于7月9日起停业,原优贝乐科学馆会员请于2014年7月18日前到馆内办理退费手续,特此公告。马老师 18103867189

★河南哥拉斯格家具有限公司经股东会讨论决定,即日起解散河南哥拉斯格家具有限公司(410108100006081),本公司已成立清算组进行清算,清算组成员:盛紫林、盛学辉、赵双美,清算组负责人盛紫林请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知的自本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

★河南德仕人力资源服务有限公司开给河南豫港华诚汽车销售服务有限公司通用机打发票2份遗失。发票代码:241001310220(2份)发票号码:04785517(金额5365元)和发票号码 047885516(金额1065.54),声明作废。

### 寻人启事

寻郑丽红同学,原江苏生产建设兵团二师七团团直中学七五届高中毕业生,请见报速联系电话:13588385878

杭州同学:金星

★河南宝志农业科技有限公司(410181000029601)经股东会决议决定解散,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由袁友文等人组成,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。联系电话:13938593261

遗失声明  
闫肃武警驾驶证(证号 X1613 03511)丢失,声明作废。

★郑州市上街区翡翠翠服装店税务登记证(号 41012119720 818532X)正本遗失声明作废

注销公告  
巩义市文瑞净化材料有限公司(410181000029601)经股东会决议决定解散,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由袁友文等人组成,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。联系电话:13938593261

2014年7月5日