

# 运动,随心而行

## 让情绪来选择最适合你的运动



关注郑运动  
我们会送给你  
惊喜哦

谁都知道运动可以有效地改善情绪,因为运动时人体会释放一种叫内啡肽的快乐因子,它是人体的自然抗抑郁药物,能让人感到愉悦。但情绪有很多种,真不是一个正面或负面情绪就能笼统概括的。你知道如何根据当下的情绪来选择运动,故而达到改善的最大效果吗?今天,小编为你搬来《赫芬顿邮报》的最新建议。陶新蕾



### 愤怒时:自由搏击

这是为处理这种情绪而设计的最完美的有氧训练方式。高踢腿、出拳,把所有的怒气瞄准健身房的手靶、脚靶。只需要记住,这是处理愤怒的有效通道,而且你的身体总会在某一刻告诉你,“够了”。这是对练习说的,也是对愤怒说的。但你仍需要注意,不要让负面情绪二次伤害你——由于用力过猛而弄伤了自己。



### 紧张时:练习瑜伽

当你的大脑专注压力、焦虑和担心的时候,瑜伽是一种非常好的通过锻炼来缓解身体和精神紧张、压力的运动。它有助于你放下焦虑,改善睡眠。试试那些你甚至觉得奇怪的姿势吧,它会让你关注呼吸和内在,达到个人身心状态的和谐。

小编曾饱受失眠困扰,但每每练习瑜伽后,都能安然入睡。



### 高兴时:去慢跑

利用积极的能量,选择一条你最喜欢的路线,你会发现越跑越快乐。已被证明的是,慢跑能促进大脑性能、保护心脏、保证良好的睡眠,跑步可以抑制肾上腺素和皮质醇这两种造成紧张的激素分泌,同时可以释放让人感觉轻松的“内啡肽”,让人感觉更愉快。如果你已经很快乐了,跑步能够延长这种高峰体验。



### 无畏时:徒步走起

突然觉得心里很有冲劲,好像什么都不怕,那赶紧抓起背包去开发一条新的线路,挑战你的身体,满足好奇的心。徒步并不需要多少额外的肌肉训练,你只需要回到身体的本源,和自然好好相处。徒步往往会带来更多的创造性、快乐和注意力。这是一项探索地球的运动。



### 悲伤时:跳进泳池

沉浸在平静的蓝色水里,让你的情绪随着水漂走。游泳可以让你回到属于自己的空间,不论是心理上还是身体上,你都会感觉节奏尽在掌握(也必须掌握,不然就会沉)。游泳是低强度有氧运动,保护你的心脏,改善你的关节。好的泳池具有治愈的作用,可以减轻抑郁症的症状。



### 平和时:骑车去远方

跳上座椅,开始踩,感觉是身体而不是车带你到远方。美丽的风光、新鲜的空气,随着车轮一一铺展。研究表明,喜欢到户外骑车的人比起不喜欢骑车的人,更会自给自足、更长寿。不光骑车,对他们来说,爬个小山、沿着海岸线一直走下去,或者在城镇里玩个滑板,都只是为了一——更有趣地玩。

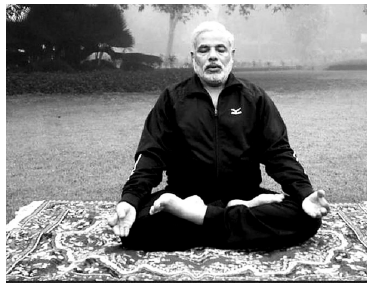
## 印度总理爱瑜伽不爱美人



仿佛就在一瞬间,印度总理莫迪的名字开始在国际媒体上频繁出现,而且是社交网站Twitter上粉丝量排名第三的网络红人,仅次于美国总统奥巴马和罗马教皇。昨日他对中国进行正式访问。

其实这位工作狂莫迪除工作之外,唯一能给莫迪带来内心的喜悦和快乐的就是瑜伽。莫迪数十年如一日,每天凌晨4点就起床,一小时瑜伽,

打坐冥想之后,会上网1小时浏览关于自己的文章,打理社交网络平台,而工作人员5点半就会开始接到他打来的电话了。另外,莫迪爷爷以身作则成为瑜伽推广大使,向联合国提议建立“世界瑜伽日”,高票获得通过。所以各位瑜伽爱好者们请注意,今年6月21日,全世界将迎来第一个“世界瑜伽日”。作为素食主义者,他真的能做到一辈子不吃盐、辣椒和油,而且滴酒不沾。林峰



### 都市健康

打通经络气血 全身疾病都解决

## 经络养生槌 免费领取

中医认为“气血不畅百病丛生”,而经络的气血运行通道,当首先疏通之。用经络养生槌对症拍打相关穴位,可使经络通,气血畅。若能配合醋疗食养,内外结合。就会达到百脉通畅、气血两旺、阴阳平衡、祛除百病的功效。

为了让全国中老年人都能掌握穴位拍打这种简单易行的传统中医保健养生方法,少生病、多健康。经过广泛调研深入讨论,决定在全国推出“一人一把养生槌,健康康活百岁”活动。凡是年龄50岁以上的中老年人均可免费领取经络保健养生槌一把。先到先得,赠完即止!

**以下人群优先领取**

- ◇心脑血管病 ◇中风偏瘫 ◇糖尿病
- ◇支气管哮喘 ◇风湿骨病 ◇失眠 ◇前列腺疾病
- ◇各种慢性病人

刊登热线:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

### 著名领导保健医师:纪本章老先生“核桃健脑抗百病”疗法

## 全国免费发放

细心的人都会发现,一个人的身体好不好,看头就是晴雨表。面色红润,双眼有神,头发乌黑,耳聪目明一般都是体质健康的象征。如果出现视力下降、记忆力减退、头晕眼花、耳聩耳鸣、脱发掉发,那十有八九就预示着你体内已经开始滋生慢性病了!

不同的慢性疾病,表现在头上的症状又各自不同。如:糖尿病会导致视力下降,出现白内障。高血压会导致头晕脑胀,冠心病则会引发耳鸣加重,颈椎椎关节疾病又会引发头痛或短暂性昏厥等。为什么会发生这些情况?

近日,由前知名人士保健医师纪本章教授出版的《巧吃核桃抗百病》一书,就详细介绍了全身慢性慢性疾病与头部健康的关系。他提出“人老不老,

百病先治脑”的概念。该书不仅详细介绍了脑细胞减少是导致各种慢性疾病的主要元凶,更用大量的临床实验证实了“通过巧吃核桃补大脑,来康复多种慢性疾病的实用方法”。

该书中不仅详细描述了如何通过巧吃核桃,使高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病得到康复的真实事例,而且有近万例吃药的患者通过巧吃核桃,过上了健康人幸福生活,更有80%以上的人因此实现长寿目的。

在国家中老年人促进会的要求下,为了服务社会,造福百姓。《巧吃核桃抗百病》一书面向全国免费发放5000本。由于限量发放,请广大中老年朋友拨打以下免费电话进行领取:400-9989-663

产品专利号:  
ZL2009 2 0277720.7  
ZL2010 3 0002909.3  
ZL2013 3 0014093.X

**免费电话:400-0290-339**