# 运动,随心而行

## 让情绪来选择最适合你的运动



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 一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 爱的路线,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动,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



## 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-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——更有趣地玩。

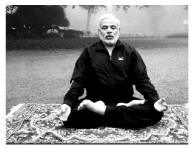


## 印度总理爱瑜伽不爱美人

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





(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

都市健康

刊登热线:(总部)0371-56722588 全身疾病都解决 打通经络气血

1,当首先疏通之。用经络养生槌对症拍打相关 可使经络通,气血畅。若能配合醋疗食养,内外 就会达到百脉通畅、气血两旺、阴阳平衡、祛除 穴位,可使经络通, 百病的功效.

为了处。 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 花娟妍深入时记,决定任主国抵出 人 尤养主婦,健健康康活百岁"活动。凡是年龄50岁以上的中老人均可免费领取经络保健养生植一把。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

·把养生槌 拍出健康活百岁 《百岁老中医醋疗降压大揭秘》免费送



自.话:400-0290-339

著名领导保健医师:纪本章老先生"核桃健脑抗百病"疗法

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、耳聋耳鸣、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 腰椎关节疾病又会并发头痛或短暂性昏厥等。为 什么会出现这些情况?

的《巧吃核桃抗百病》一书,就详细介绍了全身慢性疾病与头部健康的关系。他提出"人老头不老,

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。

在国家中老年医促会的要求下,为了服务社会 、近日,由前知名人士保健医师纪本章教授出版 造福百姓。《巧吃榜桃抗百病》一书面问全国免费发 近日,由前知名人士保健医师纪本章教授出版 造福百姓。《巧吃榜桃抗百病》一书面问令国免费发 「巧吃核桃抗百病》一书,就详细介绍了全身慢 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



关注郑运动 我们会送给你 惊喜哦

理论

## 派 减肥就是卡路里 保卫战?不一定哦

研究表明:肚子里的细菌才是关键!

对于很多正在减肥或者想要减肥的人来 说,卡路里这三个字绝对是重中之重。不 过,最近英国伦敦国王学院的基因学专家 蒂姆·斯派克特却宣称人的胖瘦和卡路里 的摄入消耗无关,有关的是你肚子里的细 菌! 如果蒂姆的研究属实,恐怕我们的减 肥方法将会有翻天覆地的改变。

## 基因专家在双胞胎身上发现不同

作为一名基因学的专家,蒂姆和他的 团队一直都致力于通过研究同卵双生双胞 胎来发现基因和许多遗传性疾病的关系。 在20多年的时间里,蒂姆跟踪观察了超过 11000对双胞胎。在一次研究中,蒂姆让 一批双胞胎每天比平时多摄入1000卡路 里的食物。在8个星期后,有些人增重了 13公斤,而有些人却只增加了4公斤。到 底是什么造成了这么大的区别? 蒂姆的结 论是——肚子里的细菌。

蒂姆认为,肚子里的细菌不但对于消化 食物有着非常好的作用,而且它们还控制着 人体内对于卡路里的吸收,并排放出对人体 有益的酶和维生素,对于人体的免疫系统也 有着举足轻重的作用。为了证明自己的观 点,蒂姆甚至让他22岁的儿子汤姆当了回 "小白鼠"。在10天的时间内,汤姆每天只吃 麦当劳卖的汉堡和鸡块。吃了不到3天,汤 姆体内的有益细菌就死了40%,相反的,那 些有害健康的细菌却疯了一样地增长。汤 姆也在10天后增重了3斤多。"这些垃圾食 品可是细菌的大敌。"蒂姆说。

## -切都是细菌在"捣鬼"

蒂姆举了这样一个例子:"我们的身 边,总会出现几个瘦子,无论他们怎么吃怎 么不运动总是胖不起来,而我们有的时候 喝点水都会胖,这就是因为他们肚子里的 '减肥'细菌天生就比较活跃!"

不过,蒂姆也承认运动对于减肥有着 很好的效果,不过他的观点是运动可以活 跃肚子里的细菌,让它们能够更好地繁殖 和工作。在对爱尔兰橄榄球队的研究中, 也证明了蒂姆的观点:在高强度运动后,他 们肚子里的细菌明显增多。

当然,饮食也和肚子里的细菌们息息相 关。根据蒂姆的研究,我们不应该摄入人造 甜味剂,因为它们会大量减少我们体内的细 菌含量,还会让细菌释放增加血糖含量的化 学制品。不过,很多减肥者"打死不相往来" 的巧克力,却成为蒂姆眼中"可以吃"的食品 之一,当然只在是黑巧克力的情况下。蒂姆 说:"细菌和我们一样喜欢巧克力。更多的 可可就会产生更多的细菌。不过只有可可 含量高的黑巧克力,才是推荐首选。'

以后减肥,可能你不需要再关注卡路 里,只要吃了对你体内细菌有益的食物,加 上适当的锻炼,可能这个夏天你再也不用 徒伤悲了! 林冉