



# 高温瑜伽有那么好?

## 90分钟消耗800卡路里热量 小贝、安妮斯顿都是它的粉丝

公开课

这种上世纪70年代兴起于美国的瑜伽方式,也是很多瑜伽爱好者快速燃脂的首选。40摄氏度的高温,40%的高湿度,加上90分钟连续的瑜伽课程,让这种瑜伽方式的发明人比克拉姆·查德霍利也不得不承认它的残酷性:“欢迎来到高温瑜伽的刑讯室,在接下来的90分钟你将会慢慢折磨你自己。”

高温瑜伽,顾名思义,就是在高温环境下进行瑜伽,40年来一直在欧美有着非常广的受众人群。因为在高温下,你的身体关节会变得更柔软,便于完成很多平时较难的瑜伽动作,加上90分钟课程可以消耗800卡路里,也让不少希望快速减肥或者恢复体形的人乐此不疲。

对于头几次尝试高温瑜伽的人来说,每一堂课绝对是彻彻底底的“地狱式”的折磨,不过从很多瑜伽馆的反馈来看,只要过了前几堂课的适应过程,适应之后,这种瑜伽方式还

是非常受大家欢迎的。不过问题也同样到来,为了这样的锻炼效果,是否需要去忍受如此严苛的运动条件呢?

因为有很多尝试过高温瑜伽的人,都出现了身体不适的症状。英国伦敦桥医院的西蒙·莫耶斯医生就说:“正因为高温会让人的关节软化,让人能够完成平时做不到的动作,使得很多人会在不知情的情况下过分弯曲,造成肌肉拉伤的情况。”

除了拉伤的问题以外,持续的高温也让很多人出现了中暑的症状,如心跳加速、血压降低,甚至脱水的症状等。苏格兰的一位妈妈西蒙尼·加纳就在尝试了一节高温瑜伽课后出现了类似症状。西蒙尼说:“我在课后一直冲冷水澡,希望把我的体温降下来,但是我的心跳一直很快,整整一天我都感到非常不舒服。”

杭州某医院急诊科的王弋主任也给出了他的见解:“有心脏病的患者,在这种高温下运动或者劳动的话,甚至还有猝死的危险。这样去运动,是绝对划不来的。”

虽然名人粉丝众多,但是像高温瑜伽这类有一定危险性的运动方式,想尝试的瑜伽爱好者请三思而后行。林冉



励志哥

### 美男子发“愤怒”视频 激励胖子减肥

据英国《每日邮报》昨日报道,近日,在网上的一段视频中,美国德克萨斯州的“健身激励者”约翰·伯克言辞激烈地表示了自己对过度肥胖人士的厌恶,炮轰很多人变胖只是因为过度懒惰,而这些恶习已经影响了他们的孩子。目前,该视频点击率已超过250万次。人们对这段视频褒贬不一,有些认为言辞过于激烈,但约翰仍是受到了不少人的支持。约翰表示他对自己能影响某些人感到骄傲,并不在意得罪他人。

虽然最近兴起的“反对羞辱肥胖人士”的运动在网上得到了不少支持,约翰就是其中之一。在视频中约翰说道:“科学研究表明,过度肥胖是不健康的表现。肥胖对人没有半点好处,反而在你步入老年时,使你更容易患上心脏病、糖尿病等一大堆疾病。”这位出生在德克萨斯州的青年在视频中表现得渐易激动,多次以拳击掌来表示自己的情绪,也在自己的音调中将愤怒表现得淋漓尽致。南都

安妮斯顿



更多建筑郑州联赛精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”

大卫·贝克汉姆、安迪·穆雷、詹妮弗·安妮斯顿、格温妮斯·帕特洛……要说高温瑜伽的粉丝,这样的大明星还有很多。虽然大牌粉丝众多,但现在越来越多的专家建议,最好不要用这种方式来“折磨”自己。



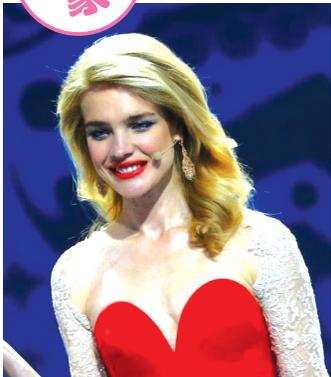
图新鲜

### 来试试“雪洞减脂”?

夏天来了,减脂成了爱美姑娘的头等大事。英国伦敦KSPA美容院新推出“雪洞”,据说有刺激循环、减脂消脂的作用。“雪洞”内装有冷压缩机,能在炎炎夏日里制造出冰雪,让室内温度保持在零下15摄氏度。姑娘们先裹一条浴巾进到2米见方的“洞”里冻上那么一会儿。记住,千万别靠墙站,否则跟墙冻一块儿就拽不下来了。坚持不住时,就到隔壁桑拿房里蒸一蒸,如此循环。美容院介绍说,冷空气会引起血管收缩,热能能让血管扩张,把血液带到皮肤表层,冷热交替能促进血液循环。这不仅能帮助身体排毒、促进免疫系统,还能减肥、美容。这种冷热交替的健身美容法在不少国家早有使用。比如居住在瑞典、芬兰等北欧国家的居民,一直以来都有蒸桑拿直接跳到冰湖里的传统。不过,“雪洞”减脂并非适合所有人,体弱多病的姑娘还是算了吧。据新华社电

运动家

## 世界杯抽签超模司仪 白天跑半马晚上T台秀



在7月25日举行的2018年俄罗斯世界杯预选赛抽签仪式中,司仪娜塔莉·沃佳诺娃受到格外关注。她之所以能担任司仪,不光因为她是俄罗斯的超模,她也是一名运动爱好者,尤其是跑步运动。她曾经白天跑了一场半程马拉松,晚上就出现在了T台上。

尽管娜塔莉已是世界知名的模特,但她的经历绝对是模特界的一个奇迹。出生在俄罗斯一个贫困地区的娜塔莉从小和母亲以及姐姐一起生活,帮助妈妈在街上卖水果。14岁时,娜塔莉自费去当地的一个模特学校学习,在街头被星探相中,3个月时间内学会了英语,飞赴巴黎进入模

特界。从此进入人生巅峰。

即使生了四个孩子,娜塔莉依然保持着完美的身材,而她维持健康、匀称身材的秘诀,除了均衡饮食之外,还包括适量的运动。跑步是娜塔莉最喜爱的运动之一,她甚至多次参加半程马拉松比赛之后又出现在了T台上。

照顾孩子本身就已经十分消耗体力和精力,娜塔莉又同时不放弃自己的职业,没有跑步等运动作为支撑,娜塔莉很难获得“女超人”的称号。为了自己的基金会,娜塔莉曾多次参加巴黎马拉松赛,而且还组织过其他跑步比赛。林峰

分类信息 咨询电话:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 (东区)56568143

## 肺肿瘤的希望

恶性肿瘤疼痛——尤其是肝肺肿瘤造成的疼痛,当止痛药无效时,可用此药,解除亲人之痛苦。

电话:15333759185 qq:1151696485

### 声明公告

★ 郑州吴原烫印科技有限公司丢失通用机打发票1张,代码20043号码0068843声明作废。  
★ 河南通之捷管道工程有限公司公章不慎丢失,公章编号:4101050086667 声明作废。  
★ 河南天和电子衡器有限公司大衡分公司税务登记证正本丢失,税号410102000003319,声明作废。  
公告  
郑州市公共交通总公司二公司职工张子亮,男,职工工号:8408069。你于2015年6月18日起,至今未到单位报到且未履行请假手续,请你在本公告发布之日起三十日内到单位报到。如不按时报到,单位将依照劳动合同法和企业规章制度相关规定予以解除劳动合同。2015年7月27日

## 膝关节病 无效退款

【特效黑膏药】专治膝关节疼痛、积水僵硬等症,对骨质增生骨刺、滑膜炎、半月板损伤、软骨软化有奇效。患者贴敷72小时见效,2-3个疗程即可自由活动。见报三日内买10送3,30送30  
二七区:0371-60994001 医学院西门急救中心路对面越人大药房  
中原区:0371-63374007 桐柏路汝河路交叉口向西100米草堂里

★ 陈永林出租车从业资格证丢失53881 声明作废。  
★ 郑州市凯发实业有限公司豫AA102 挂 410106001259 豫AA1221410106001258 营运证丢失作废。  
★ 郑州汇腾环保设备有限公司纳税人识别号41010278915994X,丢失增值税普通发票两张,发票代码4100114650,发票号码00813360,发票代码4100124620,发票号码06031278,声明作废。  
★ 贾景涛,出生医学证明丢失,编号C410114984,声明作废。  
★ 罗杰将河南中联房地产开发公司于2013年8月15日/2014年10月31日开具的金额为274926元/640000元的五号院一期7号楼2单元2103的首付款和按揭款发票丢失,票号分别为:00228656/00283920,特此声明。由以上票据产生的经济纠纷有我本人承担。  
★ 巩义市瑞丰净化材料有限公司公章丢失,声明作废。  
★ 罗杰1410908028号契税完税证办证联丢失,声明作废。  
★ 翟向阳货运从业资格证4101810020014007212丢失作废。  
★ 郑州恒昌通信技术有限公司纳税人识别号41010278915994X,丢失增值税普通发票一份,发票代码:141001490441 发票号码:00086240 丢失,声明作废。  
★ 郑州文明商贸有限公司营业执照副本注册号41019500000929及组织机构代码证正本57104647-5丢失声明作废。  
★ 袁万磊,坐落于上街区淮阳路路南段23号院A6号楼1单元14层13A7号的房产,上街区字第049989号房屋所有权证丢失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补办。  
★ 巩义市燃气有限公司人民路营业厅营业执照(注册号:410181300009291)副本丢失,声明作废。  
★ 王海刚危险作业资格证4101261960050700X 丢失作废。  
★ 张子龙,座落于上街区登封路10幢3单元37号的房产,上街区字第062723号房屋所有权证丢失,特此声明,如无异议,发证机关将予以补办。  
★ 巩义市晟祥新农村建设投资有限公司公章丢失作废。  
★ 郑州经济技术开发区鹰王电力设备厂遗失个体工商户营业执照副本,注册号410198600108174,声明作废。  
★ 郑州红日节能照明有限公司财务章、法人章、营业执照正本注册号41010100001766、税务登记证正本税字410116568616860、组织机构代码证正本代码56861686、开户许可证编号4910-01142999、机构信用代码证G10410101023314602 丢失声明作废。

★ 宋海朝残疾证丢失,证号41018119520511405643 声明作废。  
★ 河南天和电子衡器有限公司经营部税务登记证正本丢失,税号410102000004135,声明作废。  
★ 魏丰收身份证于2015年7月26日丢失,证号412722197811107757,特此声明。  
★ 郑州市惠济区信基冻品大世界万汇隆冻品商行营业执照正本丢失,注册号410108600297724,声明作废。  
★ 河南安昌房地产营销策划有限公司股东会决议,即日起解散河南安昌房地产营销策划有限公司(注册号:410192000151368),本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书之日起45日内,向本公司清算组申报债权。  
★ 郑州卿乡商贸有限公司营业执照正本(注册号:410105000412126)、组织机构代码证正本(代码:08558425-1)、税务登记证正本(税号:410105085584251)、开户许可证,核准号:J4910033441601,开户行:中国建设银行郑州伏牛路支行,账号:41001523022050203819,以上证件全部丢失,声明作废。  
★ 河南正商置业有限公司开具的谭康康办房产证费用收据,房屋位置新蓝钻A区10号楼2单元4楼西户,金额800元;开票日期是2010年12月28日,票号0236816。不慎丢失,现声明作废。  
★ 秦天晨遗失会计从业资格证411502500000400 自本声明发布之日起由该会计从业资格证产生的任何法律责任概与本人无关,特此声明。  
★ 新郑市李想起起亚K3购车发票、购置税发票丢失,发动机号F1506936,车架号LJDMAA229F0548184。合格证编号WBX040003154947 丢失声明作废。  
★ 杨月郑房权证字第0601044246号房屋所有权证丢失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补办。  
寻人启事  
彭绪贵,男,75岁在右,1米7多,于2015年7月20日22:00在城东南路与航海路口走失。走失时身穿灰白色短袖,下穿灰白色裤子,脚穿一双拖鞋,患老年痴呆症,信阳口音,请好心人看到及时与郑州市南五里堡敬老院联系,定重谢!电话:0371-66889414 13133177123