

分享快乐,分享优雅,分享健康,退休职工王伟——

“最美瑜伽教练”带着工友练瑜伽

□本报记者 张展文/图

因为喜欢健身,她学习了瑜伽;因为喜欢分享,她带着退休的工友们一起练;因为充满爱心,她免费教授想学的市民,跟她学习的人中,年龄最大的已经85岁。她被工友们亲切地称为最美瑜伽教练。她就是南阳卷烟厂退休职工王伟。



王伟(前)带领工友练瑜伽

分享快乐 带着工友练瑜伽

初见王伟,她正在梅城公园教人练瑜伽,她用轻柔的身姿为人们示范着瑜伽体式,用温馨舒缓的语音教人们技术要领,话语中总是带着鼓励的语句,让旁观者的心中都充满了对生活的热爱。

课程结束,王伟双手合十放在胸前,上半身微屈轻轻说了声“namasday”,感谢人们一起练习瑜伽,举手投足间都在不经意地透露着优雅和祥和。

优雅老去 感谢她带我学习

在王伟的队伍中,有一位85岁的老年人叫程中兰,她是卧龙区土产公司退休职工。在练瑜伽时,她学习认真专注,体式标准优雅,引来王伟不时地夸赞“大家看老姐姐做得多好”。

据王伟介绍,程老太太是一个喜欢健身的人,她每天早晨6点30分就会来梅城公园练太极,王伟的瑜伽队伍出现后,立即吸引了她的

谈起免费教授瑜伽的初衷,王伟谦虚地表示,是和退休的姐妹们一起促成的。王伟练习瑜伽只有两年多,在练习瑜伽后,在朋友们眼中,感觉到由内而外散发出能量和魅力,使她们不约而同地加入到瑜伽的行列中。当时是今年1月份,天气寒冷,并不适合外出练习,喜欢分享健身快乐的王伟和工友们一起建了个瑜伽微信群,在群里和工友们分享自己的经验,并编辑瑜伽教程,用语音引导

目光,感觉练瑜伽对自己健身很有帮助,很快也加入到这项健身运动中。

说到为什么想练瑜伽,程老太太乐呵呵地说:“很简单,我想优雅过好余生,不想给家人增加负担变成包袱。”通过习练瑜伽,她觉得不仅从身体层面上获益很多,同时也能让人感受到在视觉上看不到的、来自心灵的平衡与稳定,祛除身心

大家在家练习,重要环节用文字加强记忆。当春天来临,她和工友们就开始在公园一起练。她认为,瑜伽体现的是爱大自然、爱生活,在自然环境中练习,对瑜伽的感受会更深更好。

晨练的市民被她们的身影吸引,也加入到了她们的队伍中。对加入的陌生人,王伟也没有区别对待,对每个人都耐心教授。她说:“虽然我练的时间不长,但是更想将这份快乐分享给所有人。”

的不自然,恢复本来的健康和美丽,调动起内在生命的智慧和力量,从而变得“坚强”。程老太太对王伟教学时的耐心细致更是大加赞赏,“我们每一个体式她都会一点一点地纠正,说话还好好听,让人喜欢”。

这位精神矍铄的老人身上的运动热情让人感叹,不管是年轻人还是上了岁数的人,练过瑜伽后那个精气神就是不一样。

练习瑜伽 适合自己方为好

据了解,在我市练习瑜伽的越来越多,中老年人更是其中的主要群体。相对于其他运动,瑜伽的特色就是动作静止或者平缓,注重滋养和强壮身体,主要锻炼身体的平衡性与柔韧性,又能够修身养性,适合所有人的练习,尤其适合中老年人。

王伟根据自己的经验,给练习者几点建议:有疾病的练习者,应在有经验的教练指导下进行。中老年

的瑜伽动作,必须缓慢、柔和,练习时应循序渐进,不要用力过猛。练瑜伽前要先做好韧带活动练习,还要注意自己身体的承受力,不要练习超过自己极限的难度体式。在练习某一姿势时,感到体力不支或发生痉挛,应立即停止并加以按摩。中老年人练瑜伽时,应该从简单的姿势开始,可以用毛巾或布带等做辅助工具,免得造成肌肉拉伤。练

习瑜伽时应选择适宜的体式和制订适合于本人身体状况的健身计划和运动量,要持之以恒,量要适中,动作宜缓慢。⑩7



吃下冰淇淋 咋会直头痛

可能是“冰淇淋头痛”,最好细嚼慢咽

本报讯(记者王锐)高温天吃冰冷饮能解暑?细心的你发现没有,在吃冰冻冷饮的时候,如果吃得太多,会出现脑门直痛的感觉。

据媒体报道,近日,武汉一位女士外出办事回家,热得全身大汗淋漓,开空调将温度调至22℃,并猛灌了半瓶冰可乐。然后还嫌不解暑,抱起一大盒冰淇淋大口大口地吃,不到10分钟全部下肚。不料,冰淇淋刚吃完,她突然头痛欲裂,赶

紧到医院就诊。接诊的医生发现,患者头痛是典型的“冰淇淋头痛”,学名又叫“蝶腭神经节神经痛”,和一次性进食大量冰冷食物有关。

在采访中,不少市民表示,吃冰淇淋有过头痛的经历。这是怎么回事呢?医生表示,冰冷食物进食过量,上颚就会被迅速冷却,而上颚后部正好有一个神经中枢,这时,神经中枢的神经群会向大脑发送信号,以改变体温。当冷食吃得太多时,

这些神经群被过度刺激,会向大脑发送错误的信号,导致大脑动脉痉挛,就像脑子被“冻”住了一样,血流猛地冲击痛觉神经末梢,这时人会感觉在额头中部或太阳穴附近剧烈疼痛,有的人还可能恶心呕吐。

医生表示,夏天吃冰淇淋、冰饮料、冰西瓜时不要过急过快,饭后饭前吃影响食欲,如果要吃,建议放在两餐之间。平时有胃肠疾病、胆囊炎的患者尽可能少吃或不吃。⑩7

关爱生命 远离疼痛

南阳医专二附院开展进社区健康义诊活动

本报讯(记者华兴)近日,南阳医专二附院卧龙岗院区的专家团队,带着先进的仪器和设备走进了城区部分社区,为大家解答颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎等问题。在现场,骨科主任王红升为患者免费进行了正清风痛宁三联绿色疗法。

据了解,此类义诊活动,该院将继续深入到社区开展,让居民们不出家门就享受到了高水平的健康服务。⑩7

三伏天跑步 应量力而行

□本报记者 王锐文/图



“晚立秋,热死牛”。今年立秋过后,人们明显感到天气闷热难耐。我市连日高温,早上六七点钟,太阳已经有点炙热。记者在白河边、城区高校体育场看到,不少市民仍然在跑步运动。然而,不正确的运动方式,却让个别人发生了意外。

近来,外地媒体先后报道过多起运动猝死事件。7月18日上午7时许,北京一老年男性在公园晨练时发生猝死。7月25日晚,江苏连云港市一名小伙子在剧烈运动后,突然倒地,经过心肺复苏被救了回来……仅7月,全国各地就发生了多起因运动锻炼而猝死的事件,值得注意的是,猝死的人中,不仅有中老年人,还有年轻的小伙子。

我市一高校运动营养专家表示,高温天气,运动中人体出汗就多,血液黏稠度随之增加,易形成血栓。夏季人体交感神经容易兴奋,导致血管急剧收缩或扩张,引起血液循环障碍,诱发心梗或脑梗,会导致心肌缺血、心律失常和血压升高,严重者可引发猝死。

夏季运动应注意什么?业内人士表示,清晨体育锻炼,极易诱发急性晕厥、持续和严重心律失常、心肌缺血等意外,而在下午至傍晚期间,则很少发生类似突发性心脏意外。出汗多时,要及时补充淡盐水或绿豆汤、金银花水等清凉防暑饮料。夏季锻炼后千万不要大量喝水。另外,剧烈运动后不能“急刹车”,应继续做些缓慢的整理和放松活动。锻炼结束后也不能立即用冷水洗身或吹电风扇。⑩7