

Citywalker 拒绝平庸

Citywalker, 时下一种新兴的生活理念, 是指城市中一部分拥有体面工作和稳定收入, 却极端排斥死板城市生活、拥有新兴的生活理念的青年才俊, 他们信仰自由多变, 崇尚发现之美, 他们满怀着本初的童真和找寻未知的好奇心, 去打破固有的常规和既定的界限, 他们自由穿行游走, 惊喜于一切新鲜事物, 会被不经意的细节深深触动, 能动态地打拼事业、享受生活, 哪怕是再熟悉不过的事物, 也能发掘出别样的美丽。

与只会终日埋首工作的白领不同, 工作之余的 Citywalker 热衷突破自我, 打破常规, 拒绝一成不变和循规蹈矩, 热爱五彩缤纷、新奇灵动的时尚生活。他们从城市的每一个角落穿过, 在城市的每一个街口停留, 对城市的一切满怀兴趣, 创意无限。坚持时常变换上班路线, 不会每天总在回家餐厅就餐, 享受骑车穿越大半个城市的汗水和心跳, 关注动物园里刚出生的小河马, 迷恋在摩天轮上看到的灿烂夜景, 永远会发现云朵变幻了何种新图案, 永远可捕捉不同的真诚与感动。他们在自由的时空里寻找本真的自我, 创造独一无二的精彩, 与大自然的阳光雨露、花鸟鱼虫一同呼吸、一起成长,

像孩子一样简单快乐、自然美好。

追求新方法, 接触新事物, 尝试新生活, 让每一天都过得不同, 让每一刻都有新体验, 这就是 Citywalker。

少一份匆忙, 多一份从容, 少一份呆板, 多一份新意, 少一份枯燥, 就可以得到更多精彩。罗曼罗兰说, 生活不是缺少美, 而是缺少发现。许多时候, 并不是我们的城市缺少美丽故事, 而是因为浮躁心让功利升腾, 许多美好精致都被忽视不见, “流放”掉了。



CityWalker 游走于城市各个角落之间, 只需要简单的几款装备, 必备的是笔记本电脑, 数码相机, 无线网络。如果有条件, 可以带上户外运动水壶, 准备辆自行车, 随时就可以享受 CityWalker 之旅了。
姜春康

登山之时当舒啸

在一家公司任职的小丘, 平时的工作很忙, 没有什么时间去健身房锻炼, 而且感觉对节奏很快的健身操也不太适应, 所以今年3月份开始, 她每天下班走路回家, 周末则约上好朋友去郊区参加野外竞步, 坚持了一段时间之后, 不仅精神面貌比以前好了很多, 而且身材越来越匀称了。

步行按照进行的速度及强度可分为: 休闲式步行、急步式步行、竞步。竞步对健康人来说, 是一项既安全又能促进整体健康及体能发展的活动, 非常有助于减低体内多余的脂肪。竞步的速度、强度与慢跑相当。竞步是一项有

想减肥, 去“竞步”

效的有氧脂运动, 竞步可以强化臀部肌肉, 收紧腿部线条, 令身段更为优美。如果心跳维持在最高心跳数的50%—60%, 可以消耗掉更多热量, 燃烧掉更多的脂肪。

其实在城市周边的乡村山野有很多适合竞步的地方, 竞步对地形和装备的要求很低, 一双舒适的慢跑鞋、一套亮丽的运动衣, 即可在任何地方迈开大步。有关专家认为, 制定竞步计划的时候, 路线的选择、步速的变化尤为重要, 平坦与坡路并设, 步急与步缓交替的方案才更为合理。
吕斌

登山是我国古今所推崇的一项健身体育活动, 长啸也是古代推崇的健身方法。天空晴朗的日子, 到郊野岗坡, 抬头向天, 双臂高举, 引吭长吼, 会使您胸襟顿感开阔, 精神为之振奋。陶渊明归田园后就有“登东皋以舒啸, 临清流而赋诗”诗句。

登山健身的好处是不言而喻的。长啸健身效果也不同凡响。养生学家认为, 秋高气爽之时空气清新, 宜于晨啸。人入睡后呼吸微弱, 翌晨如不做深呼吸则肺泡的宿气吐不出来, 吸纳新鲜空气必少, 坚持仰天长啸利于吐故纳新。有点伤风感冒不适, 吼啸几声吐去几口痰, 有时不药自愈。吼啸时要仰面朝天, 双臂上举, 人放松, 使足力气放声, 尽量延长尾声, 以利吐净秽气。若由于某些原因引



起精神上的忧郁、胸中的忧愤以及食物的滞积, 只要登高长啸, 人便会感到心平气和, 心旷神怡, 原因是长啸时能呼出肺部之浊气, 吸入新鲜的空气, 让每一个肺泡的气息都得到代谢, 从而舒张胸廓, 调节神经系统和气血的运行, 消除心中的苦恼、忧愁、郁愤或悲哀, 并能使大脑皮质处于中等兴奋状态, 使身心健康处于最佳状态。

登高长啸宜择时、择地。登高之前宜喝些温开水之类的饮料, 少穿衣服, 以免出大汗。如果出汗, 不应遽脱衣服, 防止冷风浸入肌肤感受风邪。空气污染严重的地方, 特别是下雾的时节, 臭氧泛滥, 不宜晨啸, 以免吸入烟尘, 影响健康。环保专家指出, 上午9—11时, 下午2—4时是中老年锻炼的最佳时间, 此时气温渐升, 逆流层现象消失, 沉积在空气底层的有害气体逐步散去, 空气较为洁净。在街头巷内居民聚集地区也不要乱吼, 选择郊外旷野、森林、河边以及地静人稀的公园。如乘一叶扁舟, 倘伴水上长啸舒喉, 则更是别有一番情趣。
韩振奎

在高强度运动以后, 很多人以睡眠或无所事事地坐着作为恢复体力的方式, 其实这是一个误区。剧烈活动的第二天不要休息, 一定要保持前一天运动的一半强度, 给身体一个缓冲期, 才能有效解除疲劳, 尽快恢复体力。可适当做几项放松体操:

剧烈运动后做放松操

1.颈部伸展 坐姿, 双手抱头, 两肘贴脸, 稍用力压, 使颈部前屈, 然后颈部用力尽量后仰, 做8次, 每次静止1—2秒。

2.体侧伸展 坐姿, 一手插腰, 另一手臂伸直上举, 上体稍侧屈, 手臂用力向侧上方伸展5次, 然后换另侧做, 每次静止1—2秒。

3.肩部伸展 坐姿, 十指交叉上举, 掌心朝上, 然后由慢到快用力后振10次。

4.腰腹伸展 坐姿, 两手抱头, 体前屈, 然后上体后仰, 肘关节外展, 尽量把身体伸直, 保持3—4秒, 慢速做5次。

5.胸背伸展 坐姿, 两臂屈肘前平举含胸低头, 然后两臂向侧后平行伸展, 抬头挺胸, 做10次。

6.腿部伸展 坐姿, 双腿屈膝置于胸前, 然后两腿同时伸直, 脚尖前伸, 做10次, 每次静止1—2秒。
韩欣欣

健身运动 牢记衡、度、恒

所谓“衡”就是平衡。心理平衡、饮食平衡、运动平衡、体脑活动平衡。既积极向上, 又不急躁, 在任何情况下都能以必胜的信念、平衡的心态处理问题。“衡”对老年人和病弱者尤其重要。他们要特别注意运动平衡和饮食平衡, 运动宁可慢, 不可乱, 乱易失去平衡伤害身体; 饮食宁少勿多, 七分饱有益, 过饱伤身。

所谓“度”就是适度、适量、循序渐进。健身锻炼拒绝比赛, 不争第一, 只求健康。

所谓“恒”就是持之以恒, 坚持始终。健康长寿是一生追求的目标, 是良好的生活习惯和生活方式的必然结果, 不可能一蹴而就。只要是适合自己身体状况的锻炼项目, 就要坚持下去, 持之以恒, 天天锻炼, 至少每周锻炼3~5次, 不可长期终止, 也不能突击锻炼, 集中长时间锻炼, 可以提高技能, 却无益于身体健康。
蒲恩

让不育不孕者尽享天伦

湘潭市湘仁不育症专科医院, 是老牌、正规、非营利的专治不育不孕的专科医院, 是集中医理、法、方、药之精华与西医治疗不育不孕顶尖技术为一体的医院。由全国著名不育症专家、湖南省政协委员刘美清博士任院长。

建院十多年来, 已使7000多位不育不孕患者生儿育女, 对输卵管阻塞、积水、闭经、多囊卵巢、卵巢早衰、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、习惯

性流产、死精、少精、弱精、无精、不射精、阳痿、前列腺炎等, 积累了丰富的临床经验, 中西医结合, 疗效显著。并率先引进宫腔镜、腹腔镜技术, 根据患者病变部位, 在宫腔镜下施行美国COOK导丝再通术, 或施行宫腹腔镜联合疏通术, 以解决宫腔、盆腔、输卵管、卵巢的疾患。术后再辅以中医的针灸、理疗、穴位注射、补肾气、通经络、促排卵, 使患者迅速恢复生育功能。

地址: 湖南省湘潭市砂子岭潭邵路84号 网址: <http://www.xryyok.com>
联系电话: 0731-52322822 52328661 免费咨询: 400-6689951

