

三湘好玩俱乐部·长沙健身房趣味之最⑤

这家健身俱乐部的老板很特别 他喜欢穿着传统服装喝着清茶谈养生

# 养生与健身,都是“正道”

正道健身俱乐部和其它健身房最大的不同之处在于,俱乐部前台旁边有间半开放的茶室。平日里,你来到俱乐部,看到一位梳着“大背头”,穿着传统中式服装,品着清茶的中年汉子,便是他们的老板彭树林。

茶室墙上挂着一幅奇异的书法作品,每个字都由几个你熟悉的汉字、偏旁组成,但组合起来,便让人如读天书。彭树林说,那是道家的文字,讲的都是养生方面的内容。

有人说,太过传统的东西与健身房格格不入,彭树林不以为然,“西方人讲健身,我们中国人讲养生,印度人讲瑜伽,其实关注的都是身体健康。养生之道,是一种探究生存规律、寻求机体健康的学问。养生的宗旨是不治已病治未病。”从这一点来看,养生与健身确实有着共通之处。

彭树林告诉记者,自从两年前接手俱乐部以来,他总是会在茶室里摆上一道清茶,经常有健友们闻香而来,请教墙上那幅书法作品所属何物,一来二去,大家成

了朋友。于是,彭树林便向大家介绍许多养生方面的常识,再到后来,彭树林干脆在俱乐部摆起了小课堂,不定期地给会员们解答养生方面的问题。

“我专门辅导过一个会员,他经常在外地出差,睡眠不好,肠胃功能有些紊乱。我就告诉他一套‘小周天(养生术语)’的运气方法,前几天他在香港还特意给我打电话,说最近身体状况特别好。其实传统养生不像人们想象的那么邪乎。在我看

来,只是我们中国传统的科学与西方医学的解释方法不一样。”彭树林说道。

2月的长沙,看上去已经春暖花开。但彭树林还是通过本报告告诉各位健友,春季的养生之道依旧在于“防寒防病”,“室外运动要避免空气质量差的地方,室内运动要注意空气流通,要讲究饮食卫生。另外,不要急于减衣服,俗话说‘乍暖还寒’,在农历四月之前,穿衣服宜多不宜少。”

■记者 陈普庄



动感单车是很受欢迎的项目之一。

最具人气教练

## 喻爱钊:练瑜伽,要用心感受快乐

瑜伽教练喻爱钊有句话让记者印象深刻:“瑜伽练不出超能力,但能制造出快乐。”在正道健身俱乐部,通过瑜伽寻找快乐的健友是最多的,“我们每堂课限定20人参加,经常中午的课前一天晚上便被预约完了。”作为俱乐部最受欢迎的教练之一,喻爱钊道出了她的秘诀:“练习的时候用心去感受身体的变化,用心去排除杂念,教学的时候也要用心帮助大家调节呼吸。”

喻爱钊说,世上最怕“用心”二字。“你们看到的那些单臂支撑、前伸腿水平支撑,只要力量练好了,就能做。但唯有快乐,需要用心才能得到。”喻爱钊说,就算不带课的时候,她也会找一块合适的

场地,打坐,冥想,沉浸在自己呼吸的世界。“我还没有体会到那些国际瑜伽高手所说的那种如入无人之境的神奇境界,但我可以体会到,如果有一天自己打坐、冥想做得顺畅,一整天都会有种莫名的幸福感。”

■记者 陈普庄



喻爱钊示范瑜伽动作。

## 欧冠皇马客场平里昂 这个平局穆帅居首功 他可是站着指挥了90分钟

在欧冠赛场,里昂是皇马的噩梦,上个赛季,就是他们将“银河战舰”挡在了8强门外。但这种状况在穆里尼奥入主皇马后,终于有了改观,北京时间2月23日凌晨,在欧冠1/8决赛首回合较量中,皇马客场1:1战平里昂,在两回合比赛中占据了先机。为皇马进球的是里昂旧将本泽马,可如果要论功行赏,主帅穆里尼奥居功至伟。

姑且不论他下半场的换人如神来之笔,本泽马上场仅49秒便破门,就凭穆里尼奥全场90分钟一直站立指挥,便可称为皇马精神楷模。而且,在穆里尼奥看来,皇马本来可以带走一场胜利,但裁判对于主队的禁区手球视若无物,又让皇马对里昂的不胜记录扩大至7场。

■刘榕

欧冠战报(2月23日)

里昂1:1皇马  
哥本哈根0:2切尔西

NBA 战报 2月23日

步行者113:96奇才  
猛龙101:114山猫  
火箭108:100活塞  
国王97:117热火  
森林狼88:94雄鹿  
快船88:111雷霆  
灰熊107:120掘金  
凯尔特人115:93勇士  
老鹰80:104湖人

新播客

2月24日(周四)  
09:30 NBA 小牛VS爵士 CSPN  
11:30 NBA 开拓者VS湖人 新浪体育

2月25日(周五)  
02:00 欧联杯  
利物浦VS布拉格斯巴达 ESPN  
04:05 欧联杯  
比亚雷亚尔VS那不勒斯 卫视体育  
09:00 NBA 公牛VS热火 QQ直播

报纸发行全省 网上发布全国 小小投入 大大回报 一个电话 立刻上门

# 鼎极分类信息

刊登热线: 0731-84464801 13875895159 传真:84464801 QQ:602058576 湘潭店:1330730463 宁乡店:82373601  
广告类35元/行起 公告声明类40元/行起 每行13个6字(多行按此推算)  
每日信息同步在 http://epaper.voc.com.cn/sxsdsb 发布 郑重提示:本栏目信息不作法律依据,请慎重核对对方资质、场所和产品,切勿盲目经济往来

**理财 代办**  
提示:请慎重审核对方资质,勿向私人账户支付费用,切勿盲目经济往来

**贷款咨询**  
正规无抵押贷款,款中扣息,当面签约。13808424579

**恒亿贷款咨询**  
项目投资 个人疑难 无抵押 办好收费 15172478937

**借款炒股 85822242**  
自有资金3万,可借10万炒股,类推

**特价工商税务 84432855**  
审计·工商·代理记账 13387311003

**速办特惠工商 82147786**

**律师 调查**  
就找我调查 18207499961

**私人调查 13548583100**  
全国范围专业婚姻调查取证等解决一切疑难价格合理

**九头鸟调查事务所**  
合法清债、打假、婚姻、商业调查取证寻人 0731-86544088 82241122 www.gzjtn.com

**刘江国律师(父) 15974243618**  
刘明律师(子) 15874214168  
刘晓娟律师(女) 15084702958

**付律师 13975826245 免费咨询**  
合同纠纷 婚姻 劳动争议 劳动仲裁

**搬家 回收**

**财运来 诚聘 84725488**  
司 85594898 机 特价搬家 拆装空调

**恭喜发 84258568 特价搬家**

**★收 13755199350**  
家电 家具

**交友 声讯**  
郑重提示:本栏信息不作法律依据,征婚请慎重核对对方身份,警惕婚姻骗子行骗,切勿盲目经济往来

**湘女相伴 15073177796**  
激情交友 择偶找袁园 15574846589

想家男 46岁 丧偶 独居 为人忠厚 老实 脾气好,经商经济优,诚寻重情顾家贤惠女为妻,其它不限,有孩视亲生 13510706795 本人接听

本人男 48岁 丧偶 多年健康稳重有修养,自营生意多年,诚觅贤惠体贴孝顺的女士相伴一生,老人小孩可随迁 13760207701 亲谈

本人男 52岁 丧偶 自办工厂 事业有成 重情顾家 脾气好 诚觅传统真心成家女为伴 有孩可地区不限 13751444345

真心成家男 52岁 丧偶 体健 随和 重感情,自营生意多年,诚寻善良体贴孝顺女相伴一生,贫富地区不限,可带孩 13760445348 本人

重情男 33岁 丧偶 经商多年 诚寻健康重情男 13424420094 本人接

女 35岁 丧偶 贤惠 佳 自营生意 寻踏实上进男 13421381977 本人

商女 46岁 丧偶 贤惠 气质佳 经济优 觅体健 真诚男 15919925944

**53 男总 自营企业有房车 修养好 丧偶 49岁 真心成家女 13691829698 亲谈**

**女 38岁 丧偶 温柔 爱家 诚寻 体贴 重感情 懂生活 男士 携手 缘分 今生 有孩 视亲生 培养 13728640878 亲谈**

**56岁 男总 丧偶 有一女 稳健 脾气好 觅 56岁 善良 有缘女 13662295663**

**女 29岁 富商 因酒 致残 不育 为 继家 寻 健康 男 圆梦 13879371890**

**寻缘女 30岁 温婉 女 不育 分离 寻 健康 男 相伴 圆家 15107038558 亲谈**

**女 28岁 私企 夫 不育 离 寻 有缘 男士 给我 一个 完整 的家 18889603921**

**男 52岁 丧偶 经商 属 事业 型 人 平时 沉稳 顾家 觅 持家 真心 成家 女 15013542000**

**女 28岁 1.65米 靓丽 迷人, 特 寻 健康 重情 有责任 心 男 为 伴 15870980784**

**男 53岁 丧偶 忠厚 诚实 生意 人 诚 寻 爱家 大方 体贴 女 13058185777**

**公告**

**遗失声明**  
湖南汇客酒店管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。

**声 明**  
现有湖南省高支队队长常大队非税收入电子缴款收据一张(票号:D810977009),因不慎遗失,现声明该张票据作废。  
高支队队长常大队

**遗失声明**  
长沙银鹰钢结构工程有限公司不慎遗失公章一枚,特此公告。  
蒋海波 遗失长沙支队士兵证,编号:18010880,声明作废。  
任珊珊 430122199102101828 身份证遗失,声明作废。

**遗失声明**  
宋国峰 遗失坐落于天心区向东南南路22号7栋302房的产权证号为709079078的房屋产权证,声明作废。

**遗失声明**  
刘斌 遗失湘江世纪城房屋契税费发票1张,号码:(湘字)No.0049569,另遗失湘江世纪城房屋买卖合同,编号:200979093303,声明作废。

**遗失声明**  
蒋惠洁 遗失长沙玫瑰园36-1201购房发票一张,票号:60035626,特此声明作废。

**遗失声明**  
湖南亚发金属材料贸易有限公司 遗失组织机构代码证正本,代码号:79472906-2,声明作废。

**公告**

**遗失声明**  
梁勤 遗失民主东街022号007栋102房的产权证号为成022545的房屋产权证,声明作废。

**公 示**  
长沙市雨花区酷秀电玩城拟在雨花区城南南路239号通程万惠1楼开办文化经营场所,经营项目电子游戏,经济性质个体,经营范围电子游戏。该场所法定代表人杨勇,男,39岁,望城县(籍贯);主要负责人杨勇,男,39岁,望城县(籍贯)。按照国务院《娱乐场所管理条例》和中华人民共和国文化部《公众聚集文化经营场所审核暂行办法》的要求,对此进行公示,如有意见和建议请自公示之日起10个工作日内向长沙市雨花区政务服务中心文化窗口反映,我们将根据您的反馈意见决定是否举行听证。联系电话:0731-85881409 2011年2月24日

**公 示**

长沙市雨花区城市精英电玩城拟在雨花区雨花亭嘉信茂商业广场第4层开办文化经营场所,经营项目电子游戏,经济性质个体,经营范围电子游戏。该场所法定代表人唐建政,男,59岁,新邵县(籍贯);主要负责人唐建政,男,59岁,新邵县(籍贯)。按照国务院《娱乐场所管理条例》和中华人民共和国文化部《公众聚集文化经营场所审核公示暂行办法》的要求,对此进行公示,如有意见和建议请自公示之日起10个工作日内向长沙市雨花区政务服务中心文化窗口反映,我们将根据您的反馈意见决定是否举行听证。联系电话:0731-85881409 2011年2月24日

胡旃 遗失集体户口卡,身份证号:430404198105131028,声明作废。  
王业清 遗失户口本,身份证号:432827196610127627,声明作废。  
湖南省雁北监狱三级警司 陈纯 警官证 遗失,声明作废。  
臧宇佳 遗失毕业证,编号:11532120060602021,声明作废。  
刘彤 遗失户口本,身份证号:432802196812212996,声明作废。  
徐芬良 遗失户口本,身份证号:430381198109142688,声明作废。  
李理 433123196510300055 身份证 遗失,声明作废。  
孙凤丹 430124198709171222 身份证 遗失,声明作废。

**认尸启事**  
2011年2月19日6时许,长常高速发生一起交通事故,致1人死亡,死者男性,年龄65岁左右,上穿黑色夹克,内穿咖啡色毛衣,下穿黑色长裤,脚穿绿色解放鞋,请知情者与高支队队长常大队联系。电话:0731-88115613(侯警官)