求职在即练瑜伽“想变瘦” 大四女生猝死健身房

■记者 张浩

本报3月12日讯 做发型、买高档服装，甚至花钱去整容……为了在找工作中留给用人单位好的形象，不少应届大学生绞尽脑汁。长沙河西某高校就读的大四女生欣欣（化名）为了保持好身段应付求职潮，特意办了一张健身卡。

然而，意外的是，首堂瑜伽课上，欣欣一头栽倒在地，再也没有醒过来。目前，长沙警方已经介入调查。

大四女生健身房内猝死

欣欣的室友乐乐向记者回忆了事发过程。昨晚6点，两人在学校附近的博集健身美容俱乐部花了488元钱办了张会员卡。

“当时正赶上瑜伽课。”乐乐回忆，欣欣马上拉着自己钻进了舞蹈室，两人混在人群中，跟着瑜伽老师动了起来。“这是她第一次学瑜伽，学得很认真。”

一小时后，大家又跟着教练一起做起了“原地慢跑”。“几乎没有任何前兆，她突然头后仰，栽倒在地。”乐乐马上拨打了120。

十多分钟后，欣欣被送往长沙市第四医院抢救。晚上8点半左右，欣欣经抢救无效死亡。据警方透露，初步判断为心脏骤停。今天，记者去往事发的博集健身美容俱乐部，已是大门紧闭，联系不上任何人。

为保持好身段特意健身

在同学眼中，欣欣是个不折不扣的大美女。男友小吴告诉记者，欣欣身高1.7米，身材匀称，阳光健康，“平时也很少感冒。”

因为漂亮，很多公司曾邀请欣欣去做模特，但都被拒绝了。“她喜欢小孩子，去年在一所中学做过实习老师，那几天她过得很开心。”男友小吴说。

在好友乐乐面前，欣欣也曾多次表达对未来的憧憬，希望能当老师。“这两天她天天拉着我说，马上就要找工作了，希望自己能瘦一点。”

！ 健康提醒

练瑜伽前要空腹2小时

“有高血压的、眩晕症的不适合练瑜伽。”长沙海东青健身俱乐部资深瑜伽教练徐嬿介绍。

“瑜伽前要空腹两个小时。”徐嬿说，练习瑜伽时身体的血液集中在局部肌肉或器官上，以适应运动所需，因此会减少输送到消化系统的血液，从而影响身体对食物的消化吸收。如果吃得过饱，练习时就会感觉整个身子不能充分扭转和伸展，影响柔韧度。

“练习瑜伽最好的时间是早上起床后。如果吃了东西的话，至少要间隔三到四小时才能练习。而且练习完后要等半个小时才能吃东西。”

另外，女性在经期时练瑜伽也应特别注意，在练习过程中切忌腹部用力；头部运动时最低不能低过心脏位置。

…延伸阅读

武大男硕士花万元“变脸”

武汉晨报报道，武汉大学24岁的研三男生曾凡，在找工作前，去北京一家医院做了整容手术，单眼皮“变”成双眼皮、鼻子也“长”高了。手术费把他全年生活费和平时做兼职攒的钱全部用光。

武汉大学经济与管理学院副教授陶厚永博士认为，大学生的外貌绝不应是招聘单位的最核心指标，很多外表不算出众的人通过自身努力，也同样可以得到别人的认可。

hi美女

情动瞬间，定格美丽
新浪微博@三湘都市报摄影部
街美人QQ群：110496658
投稿邮箱：sxdsbsjp@163.com
（一经采用，立奉稿酬）

飒爽佳人 3月，长沙市黄兴南路步行街内街，高挑的长发女郎一来一去皆风景。春光正好，养眼的长沙MM不仅有长腿与短裙，还有帅气与自信。记者 李丹 摄

拓展培训成魔鬼训练 猛罚俯卧撑女店长入院

本报3月12日讯 “没有业务课、不准做笔记、没收手机，第一天喊口号、第二天玩游戏将人整到医院挂急诊！”今天上午，长沙一家珠宝公司的店长马小姐说起公司花钱让他们进行3天的培训，忍不住感叹，“真是一次奇葩培训！”

“好诡异，同伴间连眼神交流都不行。”3月10日，马小姐和同事一起来到位于长沙人民路万豪大酒店四楼会议室进行培训，发现整个培训课程与营销完全无关，培训期间不准做笔记、录像、玩手机，不准和同公司的人聊天。

昨天下午，培训课程进入到游戏环节，游戏规则是把参加培训的52人分成两组，让每组队员轮流报数，要求每队在7秒半内，从1数到75。出错的一队队长要受罚做俯卧撑，第一轮为40个，输一轮就翻两倍，后面以此类推 。

考虑到自己是店长，想起带头作用的马小姐申请了队长，谁知连输两次。“我感觉快不行了，要求先休息下，却被拒绝了。同事帮忙加油也要翻倍，我扛不住他们就摁着我做，最后晕了过去。”马小姐被医生诊断为肌肉拉伤。

今天下午，马小姐再次来到万豪酒店了解培训公司的情况，酒店周经理称只是租赁场地，对于培训方的资质并不了解，也不清楚培训内容，“只听到大声地喊‘相信自己，你们是英雄！相信陌生人，把自己交给别人’。”同时，一名李姓培训机构负责老师介绍，此次培训只是行业内的拓展培训，重在培养员工的素质和心态，而培训机构名叫玄同企业咨询公司，是有资质的。

■记者 王智芳 实习生 胡藏姣 邱文艳

！ 健康提醒

高血压患者慎做俯卧撑

俯卧撑在维持上下肢屈伸协调运动的同时，又配合了呼吸锻炼，促进了全身血液循环，增强了心肺功能。这项全身运动并非人人都适合。长沙市第八医院东院急诊科主任高新明表示，对于高血压或者动脉硬化的患者来说，做俯卧撑很可能会导致生命危险。

俯卧撑加速了全身血液循环，运动时屏气，使胸内压、腹内压瞬间增高，促使胸腹腔内脏器的血液迅速回流至心脏，亦可造成血压急剧升高。同时，大量地持续做俯卧撑，还可导致肌肉拉伤，诱发哮喘发生。

■记者 王智芳
实习生 胡藏姣 邱文艳

化糖为能量 无药断糖毒

科普书籍《糖尿病人无药生活30年》全国免费发放

糖尿病患者都有这样的感受，降糖容易稳糖难！只要吃药控制，血糖就降下来，可药效一过，血糖又高的吓人，忽高忽低的血糖随时会导致截肢、失明、肾功能衰竭、尿毒症或心脑猝死！

怎样才能让降下来的血糖保持平稳不反弹？又如何才能让高血糖患者避免因长期吃药所带来的危害呢？近日，由联合国世界卫生组织内分泌医学研究课题组，协同200名药物学家、150名化学家、354名理论医学研究学者共同参与研究论证，通过35万例糖尿病患者使用过程监测，通过长达8年的临床使用，终于研制出了"化糖为能量、无药断糖毒"新的治疗方法。

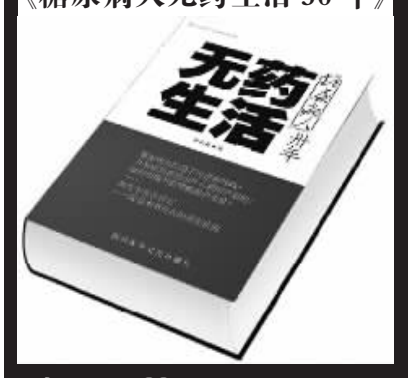
由此编著的《糖尿病人 无药生活30年》一书已经正式出版发行。此书出版后马上便引起了国际医学界的高度关注，一致认为该书颠覆了传统高血糖病人仅靠吃降糖药维持生命的窘境，有效杜绝并发症的发生，大大延长了糖尿病患者的寿命，从根本上提高了国民健康生活质量。

该书对目前最新糖尿病治疗手段"化糖为能量、无药断糖毒疗法"做了详尽的介绍。化糖为能量疗法是可以不打针、不吃药。轻松治疗糖尿病！不伤肝、肾，真的安全无药害！由于观点新颖，学术严谨，受到了糖尿病患者的热烈追捧！

为响应国民健康教育公益事业，普及高血糖科学养护常识，糖尿病最新康复书籍《糖尿病人 无药生活30年》一书全国免费发放，糖尿病患者可拨打免费送书电话：400-003-4966 进行索取，数量有限，赠完即止。

本次公益活动不收取书本费和邮寄费，如有收取，请拨打电话：400-003-4966 举报有奖。

《糖尿病人无药生活30年》



免费送书