



▲唐少雄 65岁 天元区天伦路

诗词选登

鹧鸪天·龙抬头

夏御祥云秋御风, 深潭静处蛰寒冬. 养精只待春昂首, 蓄锐当为今挺胸. 抬望眼, 毒烟浓. 人间战疫气如虹. 神烦抖甲忙施法, 要助神州复大同.

(罗佩良 65岁 天元区尚格名城小区)

有一种哀思叫永别

(歌词)

灵车开动魂离战前线, 撕心裂肺难逼你赴黄泉. 生前不久我俩还在缠绵, 从此无尽悲痛便连云天. 失去了你我是无法改变, 但留耳边往日甜蜜爱恋. 如果注定安排命运幽默, 那么还愿来世再续姻缘. 回家整好你桌案上书稿, 关掉你这还在待机电脑. 可你匆忙出征没穿的长袄, 阴阳两隔叫我何时才能送到? 夜夜难舍与你含泪相见, 父母儿女你我情留人间. 盼望春来繁花似锦的娇艳, 同心同愿哀思英灵情牵永远...

(潘雪云 63岁 天元区滨江村)

征集

赐稿可手机扫二维码, 添加QQ读者群或微信读者群, 在读者群直接投稿。

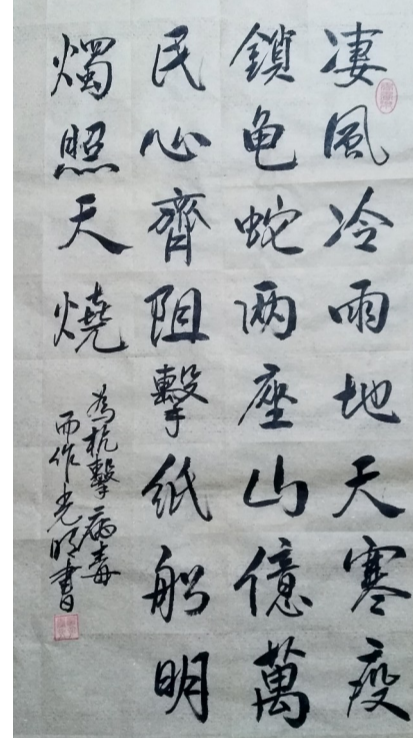


晚报 乐活周刊 QQ读者群

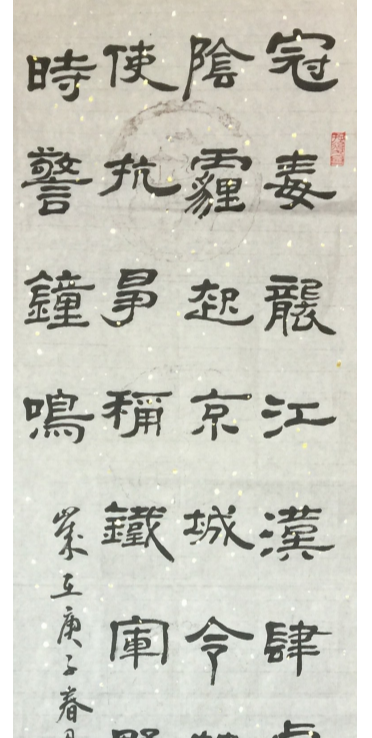


晚报 乐活周刊 微信群

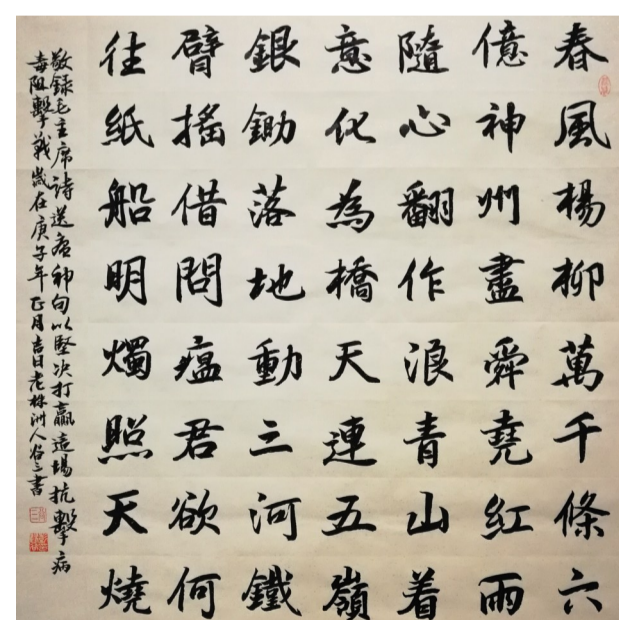
书画选登



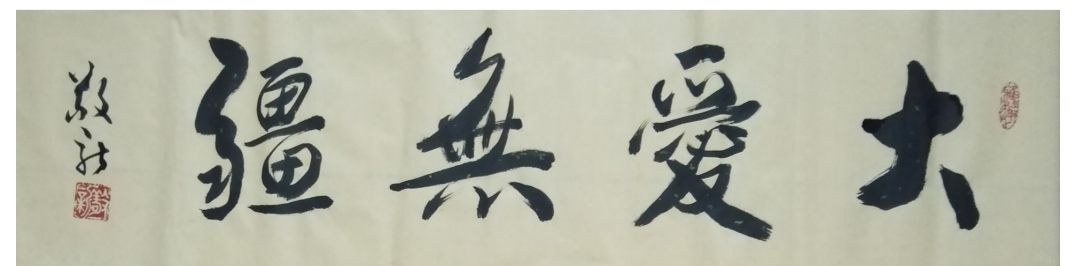
▲株洲晚报 老年大学书法班 学员 卢光明



▲株洲晚报 老年大学书法班 学员 彭遂谷



▲金百林 95岁 天元区湘水湾小区



▲方敬新 74岁 芦淞区江南世家小区



微信公众号 新闻热线 28829110 广告热线 28835396

晚报老年大学教师张琳讲述瑜伽故事 “瑜伽”，让你遇见更好的自己

睡眠不好, 颈椎疼痛、头晕头痛、免疫力下降……随着社会生活节奏的加快, 身体亚健康给现代人制造了很多麻烦, 它令我们丧失快乐, 感到莫名的烦恼, 而身处其中的你, 却不知道问题出在哪里. “通过瑜伽锻炼, 调整自己的身心状态, 能够让这些亚健康症状逐渐远离你.” 晚报老年大学瑜伽老师张琳对此深有体会, 她认为瑜伽不仅能疗愈心灵, 让自己静下来, 缓解精神压力, 而且通过课程中一切形体的锻炼, 能让自己的身体状态和形体都更加完美, 而她自己就是这门运动的受益人.



►宅家期间, 张琳仍坚持每天练习瑜伽 受访者供图

战胜身体亚健康, 从“半路出家”到专业教师

张琳大学时原本学的是人力资源管理专业, 毕业后进入一家企业担任行政工作, 几年办公室坐下来, 落下了颈椎疼痛、腰肩酸疼等很多小毛病. 一次偶然的契机, 她接触到瑜伽这项运动, 人生从此发生了改变. 一开始是跟着电视上的教程练习, 每天练习半小时. 坚持一段时间后, 她惊人地感觉到自己各方面都发生了改变: 身心愉悦, 精神状态越来越好, 形体越来越满意, 最重要的是原本那些颈椎疼痛、腰肩酸疼的小毛病都没有了. 感受到瑜伽的好处之后, 张琳辞掉了多年的工作, 只身前往长沙, 开始全身心学习瑜伽. 回首十几年前这段学习生涯, 张琳至今仍历历在目, 也许正是内心的

对这项运动的热爱, 让她能够放弃工作, 从零开始另一段生活. “每天早上七点起床, 压腿、劈叉、拉伸、练习舞蹈基本功, 练得全身上下青一块紫一块.” 张琳说, 学习的那段时间和在学校没有多少分别, 周一周五全天上课, 只有周末才能休息. 练功房里撒下的汗水, 让张琳收获了瑜伽场上的成绩. 很快她得到培训机构的邀请. 前些年, 瑜伽这项运动在株洲还不是很兴盛, 张琳一直在长沙一些教育培训机构、高校从事瑜伽教学的工作. 几年前, 她回到株洲后开始在奇迹、动力港等一些健身会所教授瑜伽.

蜕变, 塑造的不仅仅是完美的形体, 瑜伽改变的是一个人的精神世界

小力(化名)是一名内向的初中生, 因为身体先天因素, 患有脊柱侧弯、高低肩等疾病, 不仅驼背, 走路都走不直. 刚开始练习瑜伽时, 他与张琳沟通交流非常少, 眼神里充满自卑, 甚至不敢直视别人. “上了到第三节课, 我有意引导很多话题, 就这样沟通慢慢多了起来.” 张琳说, 从事瑜伽教学除了要有较好的专业, 也要在心理引导上具备一定方法, 这样才能更好地让学员身心合一. “上完一个学期20节课后, 感觉儿子变了个人, 变得自信开朗了, 比以前爱表现了, 学习成绩也提高了.” 小力的妈妈说, 之前给孩子报了很多兴趣班, 孩子

一直没怎么改变, 没想到瑜伽这门运动改变了他, 他脊柱侧弯的疾病也得到了明显的改观, 走路也正常了, 真的非常感谢张老师的辛勤教学. 从事瑜伽教学多年以来, 这样的例子还有很多. 张琳说: “自己教过的学员主要以40至50岁的白领居多, 比如老师和公务员, 当然也有老年人和小孩.” 一名学员肩颈病非常严重, 手甚至都抬不起来, 通过两个月的学习后, 基本康复. 一名70岁的老奶奶睡眠非常不好, 通过几个月的学习, 睡眠质量明显提高, 精神状态非常好, 很多学员通过练习瑜伽, 脾气性格也变得越来越好.

全身心的运动, 带给你足不出户的健康, 晚报老年大学教你练瑜伽

疫情期间, 张琳每天都会带着家人练习瑜伽, 在一平米的瑜伽垫上练习, 家人们都收获到了健康和喜悦, 爱上了这门运动. 年轻人学习瑜伽可以减肥, 塑造更完美的形体; 职场人员学习瑜伽可以治疗腰肩酸痛、颈椎病等; 中老年人学习瑜伽则可以锻炼内脏器官, 达到健康养生的目的. 近些年, 张琳在研究太极瑜伽, 并前往厦门等地拜师学艺, 希望将这门中国特色的瑜伽推广开来. 太极瑜伽是由陈式太极拳第十三代传承人周小媛创立, 近年来得到众多瑜伽爱好者的喜欢. “欧美派系的瑜伽强调力量, 印度派系的瑜伽则更加注重身心合一, 近些年兴盛起来的太极瑜伽则特别适合中老年人.” 张琳说, 太极很多体式都可以和瑜伽融合, 两者相辅相成, 特别有益于健康养生, 现在有很多外国人在练习太极瑜伽. “以前感冒一次很久才能痊愈, 现在基本上很少感

冒, 即使偶尔一次严重发烧感冒, 吃点药后, 基本上一天就好了.” 张琳用自己的亲身感受告诉记者, 学习瑜伽的种种好处, 瑜伽不仅锻炼人的形体, 还能够锻炼内脏器官, 增强人体排毒功能和免疫力. 张琳说: “新学期, 将会根据学员的具体情况和实际需求, 制定瑜伽课教程. 初学者主要是通过冥想和调息, 让身心先静下来, 然后做一些瑜伽动作的热身练习, 然后收回到柔和体式, 让肌肉放松, 释放身心疲惫.” 晚报老年大学相关负责人介绍, 瑜伽课是学校新学期开设课程, 同样是张琳老师授课, 教授的内容也差不多, 晚报老年大学的学费比其他培训机构要便宜近十倍, 仅仅220元一个学期, 这也是学校送给新老学员的一项福利. 目前, 还有一些学位剩余, 想要报名参加该门课程学习的朋友一定要抓紧时间, 学位满额即停止招生. 晚报老年大学已经开通线上报名渠道, 您可以拨打13107330467详细咨询. (记者 王峰)



乍暖还寒时候 最难将息

春天刚来, 一场寒冷把整座城市拉回了冬天. 昨天, 一日风雨, 市区最高气温仅9℃, 风雨凄凄. “游子春衫已试单, 桃花飞尽野梅酸. 怪来一夜蛙声歇, 又作东风十日寒.” 这是宋代诗人吴涛写的《绝句》, 写的是春日一夜转寒的模样.

那这两天是倒春寒吗? 现在气象上对“倒春寒”有非常明确的定义: 它是指初春(一般指3月)气温回升较快, 而在春季后期(一般指4月或5月), 气温较正常年份偏低的天气现象. 一般只有过了清明, 连续三天日平均气温低于11℃时, 才算倒春寒.

而从目前的预报来看, 未来几天, 整个城市依然是春雨绵绵, 今天, 是最暖的一天, 最高气温17℃, 而接下来的日子, 一天比一天冷, 到下周三, 最高气温仅9℃.

日历翻到三月, 气温日渐走低, 虽然还不叫倒春寒, 但也是乍暖还寒的早春时节.

这几天, 最要紧的就是保暖, 另外, 可以多喝点姜汤, 暖暖身子, 安然度过这春寒料峭的早春阶段. (记者 王娜)

Weather forecast table with columns for Today (8-17°C), Tomorrow (8-12°C), and After Tomorrow (7-9°C), including wind direction and air quality.

(市环境监测中心站、气象台2月29日16时发布)