

纸上课堂

中老年人初学瑜伽 适宜练这五个动作

瑜伽是一种很好的运动形式，不仅仅适合年轻人，近年来，中老年人瑜伽越来越受欢迎。中老年人定期练习瑜伽，有助提高身体灵活性；增强肌肉力量；改善平衡能力；放松身心；缓解慢性疼痛；释放压力；促进心脏健康；改善睡眠质量；促进血液循环。今天笔者就推荐几个适合中老年人练习的瑜伽动作。

山式

该姿势有助于锻炼平衡力，促进脚部健康。

1. 站立，大脚趾触地，脚跟稍微分开。
2. 放松双臂，尽量平衡双脚，均匀分布体重。
3. 抬起并展开脚趾，然后轻轻放下。
4. 收紧大腿肌肉，使小腿肌肉紧张。
5. 吸气，试着伸展脊椎，让头部朝上方伸展。
6. 呼气，放松肩膀，双手下垂，保持这个姿势30秒到1分钟。

树式

该姿势有助于提高平衡力和注意力，并增强腿部和腹部肌肉力量。

1. 双脚并拢站立，保持

稳定，注视前方的某个点。

2. 慢慢抬起右脚，将脚底放在左腿内侧，膝盖朝向身体右侧。
3. 如能做到，保持这个姿势20秒到30秒。
4. 换另一侧练习。

眼镜蛇式

该姿势可提高身体灵活性和行动力，有助于强健脊柱。

1. 俯卧，手掌放在肩膀下方。
2. 向后伸展双腿，将双脚平放在地面。
3. 轻轻下压手掌，将胸部抬高离地面。
4. 肩部远离耳朵，保持这个姿势15秒到30秒。

婴儿式

该姿势有助于舒缓身

体的紧张感。

1. 身体跪立，臀部坐在脚后跟上，吸气，抬起并伸展脊柱。
2. 呼气，将手臂向前伸展，躯干拉向大腿，让额头接触到地面。
3. 均匀平缓地呼吸，保持这个姿势30秒到1分钟。

平躺式

该姿势可改善睡眠，提高专注力，并可有效减轻心理压力。

1. 身体仰卧，放松手脚和情绪。
2. 闭上眼睛，用鼻子慢慢深呼吸。
3. 身体放松，保持这个姿势5分钟到15分钟。

需要提醒的是，中老年人练习瑜伽，最好在专业教练的指导下进行。

□中老年人瑜伽教师 语雨

段子时间

【操心】

那天在电梯间看见一位小孩吃雪糕，出于关心，便告诉他：“这么凉的天，会吃坏身体的。”

随后，小孩告诉我，他的奶奶活了103岁。

我问：“吃雪糕吃的？”

他说：“不是，我奶奶从来不管闲事。”

多么深刻，现在我终于知道自己为什么衰老得这么快了，原来是瞎操心操的……

【写字】

李大妈早上去广场散步，看到有位大爷拿着海绵笔在地上写字，便走上前去观看。

老大爷看了李大妈一眼，提笔写了一个“滚”字。

李大妈心想：看一下至于吗？

老大爷又看了李大妈一眼，然后又写了一个“滚”字。

李大妈再也忍不住了，上去一脚将老大爷踹倒在地……

警察来了问咋回事，老大爷委屈地说：“我就想写一句‘滚滚长江东逝水’，刚写头两个字，就被她踹倒了。”

所以，朋友们，凡事不能急啊。

智慧树

【趣味益智题】

1. 李大叔的生日是6月28日，请问是哪年的6月28日？

2. 在一间房子里，有油灯、筒子炉和壁炉。现在想要将它们全部点燃，可是只有一根火柴，请问应该先点哪个？

3. 动物园中，大象的鼻子最长，谁的鼻子第二长？

4. 什么动物你打死了它，流的却是你的“血”？

【看图猜成语】



开心玩乐

中老年人玩拼图 先看颜色再找关联

拼图是中老年人喜欢的益智玩具之一。当你花上几小时、几天甚至更长的时间，将一堆看似杂乱无章的小色块拼成一幅完整的图案，欣赏着眼前的作品时，内心的成就感便会油然而生。那么，中老年人玩拼图玩具，有没有一些小窍门呢？答案是：有。

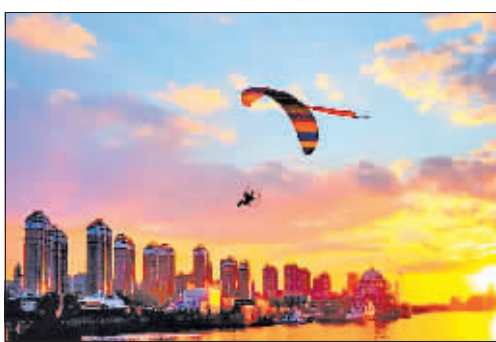
拿到拼图先观察示例图案的颜色分布，例如图上人物、树木的轮廓等。将拼图按照颜色分类，一般同一色系的色块基本是同一区域的，再找出一边及两边是直线的色块，把它们先拼好，整个拼图的边框就组合起来了。

然后就用眼睛看，看什么色块和什么色块有关联，一小块一小块地拼。如果色块与色块之间无法紧密结合，或色调有差异时，不要强行组合，应再花点时间找出正确的色块。

对于不太规则的拼图，就需要先拿一个色块到示例图案上比对，看颜色和图案。先拼边框，把有明显标志的色块拼出来，然后再从它们的边边角角开始找大概相邻的色块就可以了。

当拼图大功告成时，大家还可以在拼图的表面均匀地涂上拼图胶，使其渗透于各色块的缝隙间，将整幅拼图固定，并使其表面形成一层光滑、晶亮的保护膜，待拼图胶全干后，便可将整幅拼图装进画框，保存下来。 据央视

炫耀一刻

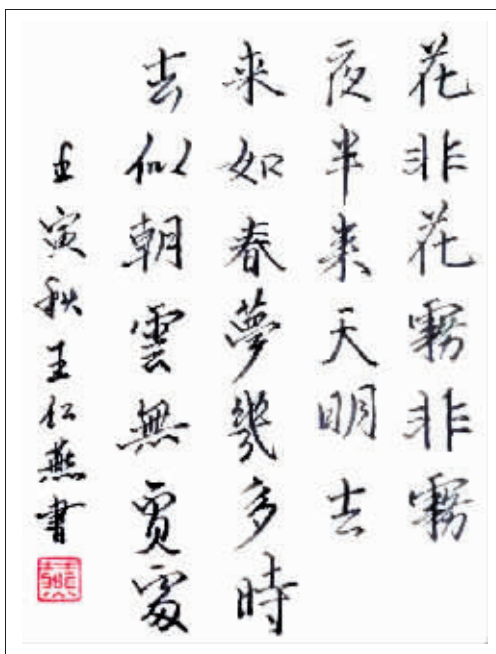


摄影《飞翔》 作者 徐国滨



国画《高山茅舍》

作者 梁桂琴



与你约稿

秀出佳作，分享美文，原创图文作品请发至 1372136484@qq.com。

硬笔书法 作者 王仁燕

花非花 雾非雾 夜半来 天明去 来如春梦几多时 去似朝云无觅处

(以上答案见2版)