



第壹观点

养生并非难事

最近,一个90后在微博上分享了养生小妙招,叫每天8个1分钟,即双手对搓1分钟,手指磨头1分钟,揉耳轮1分钟,转睛1分钟,拇指揉鼻1分钟,扣齿卷舌1分钟,轻按肚脐1分钟,收腹提肛1分钟。

这个姑娘分享的都是一些简单实用的养生干货,不过正是因为她年纪轻轻就已经开始注重养生,她被广大网友笑称90后中年老阿姨。

养生,许多人认为那都是上了年纪的人才干的事。

宿在大姨家的那几天,我才知道大姨时常用艾叶泡脚。艾叶已经干枯,整整一大麻袋。晚饭过后, she就把艾叶倒入清水,用火煮开,接着将艾叶取出,放置一段时间等水变温,然后和大姨父一人一个脚桶,边看电视边泡脚。

对于泡脚,我一直都只是直接将两只脚塞进温水里陶醉到水凉,然后匆匆擦了脚。大姨这种往水里加佐料,精心熬制补身汤的方法,对于我来说,高级的有些难以接近。

说白了,内心的这种抵触来源于自我的一种认知。我还年轻,身体倍儿棒,吃嘛嘛香,还可以尽情折腾。于是,熬夜、赖床、随意吃喝等等习惯考验着我们铁打的身体。

我们的身体渐渐出现了小问题,容易犯困,容易疲劳,时常无精打采。我们以为可以用好几顿睡眠打发,醒来之后恢复满满元气就意味着问题全消,其实不然。

坏的结果一般都需要突破一个临界线才能显现出来。而在此过程中,隐蔽在临界线之下的一个个小问题使问题最终最大化,最终导致一发不可收拾。

养生,并不是一个象征老龄化的词语,它不应该受年龄的局限。如36岁的周巧毅,她的养生从关注睡眠开始;41岁的应艳娟,她比较注重早餐的营养;25岁的胡伊璐,她觉得打太极能够养身养心;45岁的潘雄平,坚持用爬山和艾灸来回归健康。(详情见3、4版一周专题)

养生也并非高深莫测。你可以从清晨醒来空腹喝的第一杯水开始,可以从午休小睡几分钟开始,也可以从晚上保持充足的睡眠开始,还可以加入永康日报的陈式太极馆

壹周活动

精致的灵魂 总会相遇

追寻幸福是一个永恒的话题。台湾畅销书作家吴淡如曾在一本书中提到,每个女人都希望自己能幸福,然而,幸福从来都不会从天而降,女人需要足够努力、足够睿智,才能遇见最美的自己,从而使自己具备足够丰盈的幸福力。

本周二,美媛荟女神打造A计划第四季课程告一段落。学员们聚在一起,畅聊这一段时间以来的收获与成长。学员们中有母女,有姐妹花,有多年闺蜜,也有进入美媛荟才相识但一见如故的朋友。

学员西西和小亭姗姗而来,刚一落座,坐在对面的阿如就兴奋地告诉她们刚刚讨论了一个读书会计划。

因为繁忙的工作和生活,大多数学员表示已经很久没有给自己足够的时间和空间去翻阅一本泛着幽香的书本。有学员反省,其实不是自己没有时间,而是偷懒找借口去做别的事情。也有学员惊讶地发现光忙着陪孩子看书,竟然没有一本属于自己的读物。美媛荟读书会的到来,正好可以弥补这一切。

除了读书会,大家还商量着每隔一段时间去一个地方旅行采风。读万卷书,行万里路,才能把新鲜的事物与生活的感悟相结合,摄影课学的技巧也能在旅途中派上用场。

除此之外,许多学员说到之前上的礼仪、彩妆、茶艺、绘画等课程内容,如果因课程结束而荒废有些可惜。旅行就像游学,把自己学到的课上内容与实际体验相结合,收获肯定不小。

我来学习是因为我想当我的孩子长大后,我站在他们身边,我还是一样的美。学员西西笑着说,而她的一个孩子12岁,一个孩子只有4个月,不得不说她想法独特,是个高瞻远瞩的母亲。

阿咪是个90后,她参加美媛荟则是受周围正能量朋友的影响。谈起她学习完的感受是发觉她开始在意起生活中的一些细节了。学员们前来学习的理由不一,但大家最终目的都是为了提升自己,给自己改变的机会。

学员小夕还有晚班,中途还得赶回去,她尤其珍惜这短短相聚的时光。有人说,美丽的皮囊很多,有趣的灵魂很少。我们一起学习,当然也追求形象上的改变,但除此之外,我们见证了彼此精神世界的逐渐丰富。我们相互鼓励,相互倾诉,在学习和实践中去寻找曾经错失的或者全新的自我。小夕的一番话,道出了在场许多学员的心声。

女人最美的姿态是什么样的?吴淡如曾用八字概括:生得优雅,活得淡然。展开来说,就是要有自己的喜好,有自己的原则,有自己的信仰,不急功近利,不浮夸轻薄,做到宠辱不惊,也会大笑,也会打闹,心,却静如水。这也是美媛荟学员所向往的。



扫一扫课程咨询

