

这个周日,跟着资深瑜伽教练一起走西湖练冥想 为啥硅谷CEO都选它当必修课 移动中的冥想,移动中的健心房



扫码关注钱江晚报体育微信“170俱乐部”,2017一起动。

本报记者 杨静

在硅谷,冥想成为了CEO们的必修课;在深圳南山区腾讯公司正在兴建的新总部,专门设置了冥想室……冥想的力量已越来越被大家所认可。本周日上午,一堂主题为“移动中的冥想”户外公益课将在西湖边举行,想体验吗?赶紧来报名吧!

冥想不是啥都不想 训练自己觉知当下

什么是“冥想”?难不成就是什么都不想、发发呆?

“冥想不是什么都不想,而是让自己在放松状态下接受外界的各种影像,却不受这种影像所影响、思绪被带走,通俗地讲就是训练自己觉知当下的能力,让我们的心意尽量不被干扰。”本次冥想户外公益课的导师、杭城资深瑜伽教练于冬丽说,几千年来人们一直在练习冥想,且不断证明了它对身体和心灵的正面影响,许多学者正在研究冥想为何能对人体健康产生强大的影响。

冥想能舒缓压力;冥想能改善细胞健康;冥想可以调节情绪;而埃默里学院教授通过

实验证明,那些练习了包括冥想在内的心灵疗法的人,在生活中更有可能做出积极与健康的选择。

走走西湖练练冥想 一个移动的健心房

“移动中的冥想,就是用我们移动着的身体状态,去觉知自己对心意波动的观察和关照,记录下自己的呼吸节奏,始终保持稳定的呼吸状态和心意的观察,觉知周遭的一切变化。”于冬丽表示,尽管冥想已经被越来越多的人接受,但是还有很多人并不了解这个神奇而古老的工具。

比如冥想的地点,很多人会误认为必须室内。其实当你养成习惯后,冥想可以伴随你在任何地方进行,上班途中的公交车上、地铁里、办公室里、聚会时,没有任何障碍……

比如冥想的姿势,无论你是躺在床上,是盘腿坐在地板上,还是走在路上,随时随地。

“之前我们在泰国、美国和终南山等地都组织过‘移动中的冥想’主题活动,大家说效果立竿见影,会让你有更清晰的思维和决策。就个人而言,我认为冥想已帮助我稳定了心情,让我的生活更加积极。当我开始经常冥想的时候,我改用了素食饮食,所以它也能帮助我养成更健康的饮食习惯。”

周日集合时间:8:30,如下雨活动暂停;集合地点:平湖秋月对面的大草坪(鲁迅像



一边徒步,一边训练觉知当下

前);参与人数:50人,先集中讲解要领,之后环西湖徒步,最后进入体验分享环节,全程约两小时。需穿平底鞋和宽松衣裤,携带适量水。

报名方式:请关注钱江晚报体育微信“170俱乐部”后,发送关键词“西湖”并填写相关信息,先到先得。

另外,为了以后更好地组织活动,170俱乐部还将招募志愿者,协助引导、医护等工作,愿意加入者请发送关键词“志愿者”并填写相关信息。

法国105岁老人再创骑行纪录 1小时22.5公里,相当于从大关骑到了湘湖

本报讯 你有算过自己一个小时的骑行距离吗?昨天,法国一位105岁老人再次创造奇迹,他就是高龄车友罗伯特·马尔尚。在巴黎郊区伊夫林省室内自行车馆,他一小时骑行22.547公里,创造了国际自行车联盟为他专门设立的世界纪录。22.547公里有多长?在杭州,相当于从大关骑到了湘湖。

马尔尚1911年11月26日出生于法国北部城市亚眠,自幼喜欢骑自行车。年轻时当过消防队员、拳击手,还是个体操名将。退休后67岁时才“真正”开始从事专业自行车运动。

2012年,马尔尚在瑞士专业自行车馆一小时骑行23.4公里,国际自行车联盟为他专门设置了百岁以上自行车骑行世界纪录。

2014年,马尔尚以一小时骑行26.927公里的成绩打破了自己保持的这一纪录。

马尔尚昨日的成绩被国际自行车联盟设为105岁以上老人自行车世界纪录。

赛后接受法国媒体记者采访,身高仅1米50的马尔尚中气十足地说:“我还能骑得更快,但是最后10多分钟没看计时牌……骑完后没觉得腿疼,只是一小时保持固定骑行动作两个胳膊疼。”



马尔尚赛后接受媒体采访

马尔尚一直保持健康饮食,拒绝吸烟。“我这一生都在运动,吃大量水果、蔬菜,拒绝摄入过多的咖啡,”马尔尚说,“我每天都会骑行10至20公里,但我不会在室外训练,因为我害怕这样会感冒。” 本报记者 宗倩倩

福彩双色球
第2017003期 全国销量:328263696元
浙江销量:25149156元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
01 04 08 15 27 32 16

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	3注	1000000元/注
二等奖	●●●●●	80注	305874元/注
三等奖	●●●●●★	949注	3000元/注
四等奖	●●●●●/	53632注	200元/注
五等奖	●●●●●★	1044021注	10元/注
六等奖	●●★/●●★/★	7791162注	5元/注

本期我省中7注二等奖(杭州6注,嘉兴1注)。奖池累计10.8959亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年1月5日

中国体育彩票浙江省20选5第17005期开奖公告
开奖日期:2017年1月5日
本期销售金额:193.096元
本期开奖号码:01 02 09 14 20
本期出球顺序:02 01 09 20 14

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	9注	3,768元
二等奖	520注	50元
三等奖	6,941注	5元

本期一等奖出自:杭州(1注)、宁波(2注)、温州(2注)、嘉兴(1注)、金华(2注)、衢州(1注)。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年3月6日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17005期开奖公告
开奖日期:2017年1月5日
本期浙江销售金额:1,318,542元
本期开奖号码:3 4 2

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	353注	1,040元	367,120元
组选3	0注	346元	0元
组选6	585注	173元	101,205元
合计	938注	...	468,325元

本期兑奖截止日为2017年3月6日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17005期开奖公告
开奖日期:2017年1月5日
本期全国销售金额:9,476,036元
本期开奖号码:3 4 2 3 0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	11注	100,000元	1,100,000元
合计	11注	...	1,100,000元

280,028,925.36元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年3月6日,逾期作弃奖处理。

福彩15选5
第2017005期 投注总额:554242元
中奖号码(无需排序)
02 09 10 11 12

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	147	3649元/注
一等奖	5个号全中	147	1226元/注
二等奖	中任意4个号	5433	10元/注

本信息若有误以公证数据为准。 2017年1月5日

福彩3D
第2017005期
中奖号码 2 4 6
销售总额:44818408元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
一等奖	2346	1040元
组选3	0	346元
组选6	1958	173元

新投注方式中奖额为:6786元
浙江销售2627520元,返奖额2785360元。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年1月5日