

又是一年回乡路,遭遇堵车不堵心

运动大咖支妙招,春运途中解疲劳

本报记者 杨静 通讯员 蒋升

春节即将到来,回家或是旅游,自驾或乘车出行,等待和堵车是大概率事件。糟心时如何排解旅途中的疲劳?杭城几位运动大咖教你小妙招。



盖上,用肘把膝盖往后推,用右手抓住左膝,吸气,向上延展脊椎,呼气,把身体转到左边,换边亦然。这个动作可放松背部和脊椎。

站着就是锻炼 等车时间也能增长功力

春运期间各个车站人流量很大,提前去车站是“常规操作”。人多没有位置时,只能站着,时间一长会觉得累。杭州市健身气功协会副会长李红苗推荐,这个时候可以练练不受场地限制的站桩与八段锦。

1.站桩:把肩打开,头竖目正,胸空腹实,双膝微蹲,下半身仿佛坐在一个木桩上,动作可对颈、肩、腰、背等部位进行放松,可根据自身情况控制时间。

2.双手托天理三焦(八段锦第一式):该姿势源于人伸懒腰的动作。自然站立,两臂外旋微下落,两掌五指分开在腹前交叉,掌心向上;两腿徐缓伸直;两掌上托至胸前(膻中穴),随之两臂内旋向上托起,抬头,目视两掌。下落时身体重心缓缓下降,两腿膝关节微屈;十指慢慢分开,两臂下落,两掌捧于腹前。全部动作一上一下为一式,共做3次。



3.调理脾胃需单举(八段锦第三式):自然站立,两手翻转使左掌心向上成托天姿势,抬头注视左掌,右掌心向下成按地姿势,注意对拉的时候要用力,换手亦然,左右手动作完成为一轮,可做2—3轮。该姿势重点在于调理人体脾胃和肝胆,对两肋的经脉也能起到疏通作用。

“肚皮功”平时也能练 三五个月就能成“炫腹”族

“回家旅途中久坐时间,双腿麻木无力。空间允许的话,可以将两腿抬起后先伸直绷紧,后回收,以起到活血的作用。”浙江省老年体育达人陈国新强调:春节期间回家或是走亲访友时走累了,坐着或是床上休息时,可以进行小腿、脚踝和脚趾的自我按摩,按摩方法很简单:用力按后迅速放松,可拉伸腿部肌肉,舒筋活血。

若是选择自驾回家,中途休息可在车上尝试“肚皮功”:先吸气,整个人往上提,翻滚肚皮,能瘦腹,疏通肠胃,缓解疲劳。这一招平时开车等红灯时也适用,坚持练上三五个月,你就能成为“炫腹”一族。

小时新闻APP
扫一扫,学习
春运途中缓解
疲劳各种
妙招。

站姿改坐姿 自驾车里练花式瑜伽

相信很多人都有这样的感受:自驾车开长途,时间一长,腰背就特别难受。如果再遭遇堵车,那就更难熬了。杭州市瑜伽协会的王笑微建议,坐车时空间虽然有局限,但也可以练瑜伽,那些经典站立体式可以演变成坐姿。

1.坐姿山势:将肩胛骨尽力向后收,肩膀下沉,挺胸,脊椎骨向上伸展,展开锁骨,颈部挺立,双臂伸展过头顶。保持30秒至1分钟,自然呼吸。

2.坐姿风吹树式:左手扶着右边靠椅或是触摸地面,右臂高举过头,掌心朝内,身体由腰部向左弯,躯干沿左臂和手指向远延伸。吸气时,回到直立位置,换边亦然,每边保持3至20秒。

3.侧弯颈部伸展:面朝前,从头开始处于中立状态,肩膀放松。保持肩膀不动,慢慢将头部向左倾斜,尽可能舒适地将左耳放在靠近左肩的位置,并保持伸展15秒,每侧做5至10个侧弯,换边亦然。

4.脊柱扭转式:坐在汽车或火车座椅的前侧,保证脊椎端正,弯曲右腿,把左脚放在右膝盖盖处,脚跟碰到膝盖。将右手臂放在左膝盖

孙铭徽拿下最高分,国产发动机马力强劲 依靠本土球员的广厦男篮降服马布里挂帅的北控

本报讯 昨晚,CBA常规赛第29轮,浙江广厦男篮在主场面对拥有三外援的北控男篮,虽然对方三外援对广厦男篮造成巨大冲击,但最终广厦男篮依靠本土球员的发挥,还是以95:90战胜了北控男篮。

本场比赛,胡金秋和孙铭徽在一内一外支撑着广厦的大部分进攻和篮板,面对本赛季状元、人气颇高的王少杰,胡金秋在比赛一开场就给对方造成了两次犯规,给了这位内线新人一个下马威。

而在外线,孙铭徽已经成为了浙江广厦

男篮的进攻发动机,外投内突,展现出了不输给外援的作用。广厦男篮先声夺人,一度打出了19分的领先优势。

不过自从广厦男篮采用了双小外援阵容之后,本土球员组成的内线一直受到非常大的压力,本场比赛也是如此,当北控男篮在第二节三外援上阵,找回了投篮手感之后,广厦男篮陷入了被动,被北控男篮把近20分的坑填平了,双方比分一直焦灼到最后一节。

主要依靠三外援的北控男篮在最后一节

单外援时一向都容易掉链子,本场比赛也同样出现了这个问题。而本土球员实力更稳定的广厦男篮就是利用这段时间再次将分差拉开,孙铭徽依然是全场最突出的球员,他上场41分钟,拿下全场最高的27分4个篮板6次助攻,胡金秋全场得到23分9个篮板,依靠这两名全场数据最好的本土球员,广厦男篮最终战胜了北控男篮,就连李春江在赛后都难得表扬球员们:“这场比赛球员们很投入,放得比较开,所以控制住了局面。”

本报记者 曹林波

分类广告

订版热线:0571-85310536 85311120

投资人招募公告 杭州市西湖区人民法院于2018年7月26日裁定受理杭州转塘万邦旅游开发有限公司破产一案。根据案件进度,现面向社会公开招募意向投资人。杭州转塘万邦旅游开发有限公司的核心资产为其位于杭州市西湖区转塘美院南路和象山路交叉口东南侧的杭州转塘万邦国际大厦(美原中心)相关破产财产。有关项目概况、招募规则等内容,详见“转塘万邦管理人”微信公众号发布的投资人招募公告。报名截止时间为2019年2月29日。转塘万邦公司管理人联系电话:18143436433。咨询地址:浙江省杭州市杭大路黄龙世纪广场C座11层。杭州转塘万邦旅游开发有限公司管理人2020年1月20日

杭州人才市场招聘会预告

2月1日(周六) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(1)
2月2日(周日) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(2)
2月3日(周一) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(3)
2月4日(周二) 营销、外贸、广告、财务、金融、物流人才专场招聘会
2月5日(周三) 化工、能源、环保、生物、医药、食品人才专场招聘会
2月6日(周四) 外贸、销售、运营、广告、电子商务、互联网人才招聘会
2月7日(周五) 房地产、建筑、园林、装饰、物业人才专场招聘会

展位预订电话:0571-85165790、85164203、85166875、85781390、85166855
地址:东新路155号4楼 杭州人才市场官方网站(杭州人才网 www.hzrc.com)

2020年杭州市(新春)人才交流大会

地点:和平会展中心(绍兴路158号) 时间:2月18日

写字楼

体育场路409号写字楼招租: 85261157

搬家家政

▲喜洋洋搬家86458170低价

遗失

浙江祥生建设工程有限公司 浙江省新华书店集团有限公司
诸暨市市场监督管理局 遗失《单用途商业预付卡发卡
2019年01月11日核发的营业
企业备案登记证(正、副本)》原
执照正、副本,统一社会信用代码
件一份,备案号
330000BAB0021,有效期为
2014年6月3日至2019年6月2
日特此声明。
孙伯儒遗失身份证,证号
J3375000617904,开户行:中国
33062519620611215X,有效期
2016.02.18—长期,声明作废。
390958339128,声明作废。