



十一: 拥抱户外, 拥抱阳光

编者语: 十一黄金周即将到来, 小编很兴奋地问朋友们: 国庆节想要上哪儿玩, 去哪儿吃啊? 结果, 不少人给我的回答却是“宅”……其实, 就算不安排出去旅游, 在我们的城市里一样可以享受游玩的乐趣, 享受阳光的心境, 放假了, 不要窝在家里长蘑菇了, 去户外晒太阳, 吹吹清风吧!

“城市, 让生活更美好!” 这是上海世博会的主题, 我却想说——户外, 让人生更精彩!

2006年一次偶然的机会, 我背起行囊在千米高山之上风餐露宿, 与同行的队友一起放下包袱,

张扬激情, 聚众欢歌, 融入团队, 一种健康向上的阳光之气油然而生! 从那一刻开始, 户外活动为我打开了一扇活泼绚丽的窗口, 并成为我生活中不可缺少的一部分。

城市, 重复着世俗的追求, 还有人海之中无以名状的孤独! 吸够了尘埃微粒无处不在的空气, 看惯了繁华闹市流光溢彩的霓虹, 听惯了车水马龙川流不息的喧嚣……从此, 我把目光投向了户外。户外是返璞归真! 远离城市, 回归自然, 融入大自然中, 全身心地感知大自然的花开花落、日出日落, 寒暑变化、风

雨无常。

户外活动, 不仅关乎体能, 更关乎心灵。户外意味着你能领略到不同的风景, 了解到不同的风俗与文化……更深一层的意味就是, 在一个完全陌生的环境里, 更容易摆脱一切羁绊与束缚, 不必在意人家怎么看你, 也不必掩饰心中的想法。户外活动是一种生活方式, 让我能在动与静之间懂得生命的意义。至少, 当我迈开脚步, 张开双臂, 感受大自然的博大无私和壮丽美景时, 已经在平淡乏味的生活里寻找到可能生长出快乐的缝隙!

(读者 小米) 彭凌梅 整理

真知味: 聚焦食品安全

本月21日, 中国食品安全研讨会在南京市真知味酒店迈皋桥店举行, 会议表彰了包括真知味在内的三家中国食品安全诚信单位。而作为本次会议的冠名单位, 南京真知味大酒店更受到了与会代表的赞赏。

南京真知味酒店是“中国餐饮名店”、国家级绿色餐饮企业(五星级金奖)、全国“食品安全

先进单位”。真知味一直把“真味、个性、品味”作为酒店的经营宗旨。从率先在餐饮行业提出“不用味素、原汁原味”的大胆做法, 到掀起“厨房革命”, 旗帜鲜明推出透明厨房, 再到四处寻找绿色原材料, 到将采购链延伸到全国各地, 真知味的每一次举动, 都成为南京餐饮行业原生态餐饮潮流的风向标。

真知味酒店一向秉承健康美食的理念, 不仅第一个把味精踢出了厨房, 也是第一个把鸡精赶出店堂的店家。酒店所有原材料均以原产地实际考察, 确认是无公害、原生态才建立供货关系。其招牌菜天目湖砂锅鱼头更是取材于无污染的天目湖湖底, 成为南京响当当的高品质纯天然名菜。
实习生 李宏斌 记者 彭凌梅

清清楚楚练瑜伽 明明白白跆拳道

如今, 爱好瑜伽的时尚白领越来越多, 青少年对跆拳道的喜爱也是与日俱增。但在平时练习中的要点是什么, 练习前后又需要注意哪些方面, 在练习之后又能取得怎样的效果? 这些都是我们不了解的。我们请到了静界瑜伽和振道跆拳道的专业教练答疑解惑, 让大家获得更专业的指导, 能清楚明白地练习。

瑜伽塑形又健身

1、问: 练瑜伽真的可以瘦身吗?

答: 饮食是为了补充身体养分, 运动则是将身体不需要的废物完全排出体外, 二者必须同时进行。透过练习柔软、温和、循序渐进的瑜伽体位法, 可促进身体新陈代谢、血液循环, 并平衡内分泌, 将身体不需要的废物排出体外, 借着瑜伽动作的伸展, 能紧缩肌肉, 燃烧脂肪, 达到瘦身效果。

2、问: 要练多久瑜伽才能改善体质?

答: 这要视个人练习的时间而定, 只要能固定地、规律地、持续地练习, 不用一个月就能感觉精神变得较好。持续练习得愈久, 体质的改善也将愈好。

3、问: 一星期要练习几次瑜伽效果才会好?

答: 因人而异。结合我们的工作状况、劳逸结合, 每星期练习两

至四次是较合宜的。

跆拳道, 大部分孩子都适合

1、问: 学习跆拳道有什么作用?

答: 首先, 练习跆拳道能够强身健体, 防身自卫。其次, 经常参加跆拳道训练, 能够磨练人的意志品质, 振奋人的精神, 克服自身的懒惰、软弱、消极、自卑等缺点。第三、完整的跆拳道训练中经常穿插着对“道”的修炼, 能培养人具有谦逊、宽容、仁爱、礼仪等良好的素质。

2、问: 我的小孩子太调皮了, 学会跆拳道后会不会更难管? 会不会到处惹事生非?

答: 孩子生性好动、顽皮, 本身并不是坏事, 这样的孩子其实很聪明并富有冒险和创新精神, 关键在于引导。跆拳道训练中有着严格的礼仪、礼节仪式, 随着训练时间的延长, 孩子会受到良好的熏陶和潜移默化的教育。

» 国庆特惠

举国欢庆的国庆节即将来临, 静界瑜伽、振道跆拳道特推出特惠卡, 原价990元的季卡现仅售690元, 10月7日活动截止。活动力度大, 就是为了降低市民健身的门槛, 为推广全民健身出一把力!



振道跆拳道
http://b883456.xici.net

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

贺中秋 国庆!
双节特惠卡: 690元
(截止日期: 2010年10月7日)

另: 新街口馆、奥体馆、仙林馆、新馆特惠体验卡 1元

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界瑜伽
直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生
Http://b391560.xici.net

贺中秋 国庆!
双节特惠卡: 690元
(截止日期: 2010年10月7日)

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆

另: 石鼓路馆、奥体馆、仙林馆、新馆特惠体验卡 1元

会员培训: 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽、理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽……

教练培训: 南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 88996000】