

“春运”用深呼吸放松身体

如今的“春运”，已然成为了“春节运动会”，由学生代表团、外来务工人员代表团、探亲家庭代表团各方参赛，进行负重暴走、负重原地站立、负重冲刺、负重平衡等项目角逐。2012年的春节运动会即将来临之际，你准备好了吗？小编现在就为你支招，教你在竞争无比激烈的春节运动会中，如何用深呼吸放松身体。

伸懒腰

坐车十几个小时？来伸个懒腰吧！“伸懒腰可健美解乏。”伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式，在短短几秒钟内，可将很多淤积停滞的血液赶回心脏，增大血液循环量，改

善血液循环。

此外，伸懒腰还能疏通颈部血管，让其顺畅地把血液输送到大脑，使大脑得到充足的营养，从而缓解疲劳，振奋精神。并且，它能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉在有节奏的伸缩中得到锻炼，逐渐发达强壮，能够防止腰肌劳损，能及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体形。

扩胸

坐车疲劳时，不妨做几下扩胸动作。这样不但可以锻炼胸肌，还可以增大肺活量，改善呼吸功能，提高工作和生活质量。同时，扩胸使胸部肌肉得到运动，拉伸和刺激了胸腺，促其分泌更多的

免疫物质，从而提高抗病甚至抗癌能力。

深呼吸

深呼吸可以增加肺的通气和换气量，提高血氧饱和度，促进全身各器官、各系统充分发挥功能。另外，还可促进肺部血液循环，有利于肺内的残气及其他代谢产物顺利排出。此外，深呼吸还能刺激肺泡牵张器，引起副交感神经兴奋，从而能放松身体，缓解紧张情绪。需要注意的是，一定要在车厢内空气新鲜的地方进行深呼吸哦！

宋昱 整理



振道、静界、风之舞 新年送大礼

振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞给广大市民拜年啦！为了回馈广大市民长期以来的支持与厚爱，值此新春佳节来临之际，三个专业品牌特推出办振道跆拳道寒假卡送跆拳道服一套、少儿风之舞寒假卡送舞蹈服一套、买静界瑜伽年卡送双月卡的超值优惠活动！



练习跆拳道 家长和孩子的共同选择

振道跆拳道系中国跆拳道协会团体会员单位，是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆，在南京有18家专业连锁店。跆拳道寒假培训班近几年来更是办一期火一期，近日，在振道跆拳道馆，笔者遇见了正在等候报名的一对母子，谈到为何寒假期间让孩子学习跆拳道时，孩子的母亲笑着说：“孩子太调皮了，是想让他能够专心下来做点事情，不然说不定又跟别的孩子打架。”笔者发现，抱有这种想法的家长也不在少数。有家长表示，孩子放寒假，安全问题也成为父母最为头疼的事情。不妨给他报个培训班，一方面能给他找点事情做，让他安全地度过假期；另一方面也能激发孩子的学习兴趣和智力成长，培养良好的素质。

静界瑜伽 倾心打造 静心淑女

静界从创立至今，一直遵循“最正宗的瑜伽，最真传的老师，最有效的课程，最和谐的环境”

的定位，一直专一经营“瑜伽”，通过稳步的发展，已扩展到19家直营连锁，静界在教学中，不仅强调瑜伽体式与动作的重要性，更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整，并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。静界所有专职教练均拥有专业权威的教练资质和多年丰富的教学经验。静界始终在向南京的白领女性教授瑜伽技术、传播健康理念，让她们获得健康、塑身、静心，享受美丽人生！

风之舞 专业少儿舞蹈 给孩子完美体质

每个家长都希望孩子有个健康美好的未来，对于想让孩子学习舞蹈的家长来说，选择一个正规专业的舞蹈班就成了家长们首要关注的问题。在南京的舞蹈培训机构很多，让许多家长无从选择，风之舞从创立之初，就定位为专业从事少儿舞蹈培训机构，常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等，并开设13家连锁机构，通过少儿舞蹈的学习，儿童的柔韧性、平衡力、协调力、体质都会得到增强。

假期不再惧寒冷 暖意融融玩Q软



的“Q软乐园—迷宫传奇”于1月14日开始了。在龙年的初四至初七，卡通人物将会躲在迷宫的某个角落，只要找到他都会获得新年红包，别怕红包拿到手软，就怕你找不到。

近二十座全新的大型充气气垫玩具，依旧是孩子最喜爱和最安全的玩乐项目，海豚飞机、青蛙历险、扭扭车赛道等好多都是你还没体验过的新玩法。年俗区，上海人民美术出版社授权的“重拾经典小人书”活动，请爸妈和孩子一起重温儿时回忆，品味经典文化。南京秦淮花灯传承人陆有昌老先生将长驻现场，不仅展示秦淮花灯的传统技艺，还会免费教授小朋友们扎制兔子灯；动漫嘉年华游戏区，植物大战僵尸、愤怒

的小鸟这些广受大人小孩喜爱的动漫游戏将从屏幕里跳出，真人版的动漫游戏带给你别样的感受。还有玩车高手们带来的绝活和设备，不仅能够让你一饱眼福，还有机会亲手体验一下。喜欢玩玩具枪的小朋友千万不要错过去NERF枪专区一试身手。绝对震撼的NERF枪，会让每一个玩过的小朋友大朋友流连忘返。桌上足球、桌上冰球等亲子互动游戏机，让小朋友也能轻松挑战爸爸妈妈，亲子互动，温馨无限。

龙年春节，无论户外雪花纷飞还是艳阳高照，都可以来国展的Q软乐园，尽情享受假期的欢乐，玩不尽的大小游戏，暖意融融的寒假游乐尽在Q软乐园—迷宫传奇。

放寒假了，小朋友们除了走亲访友，还想去哪里玩呢？天寒地冻的，能选的地方真不多！

大家还记得2011年暑假的Q软嬉水乐园吗？夏天玩过了水，冬天我们还去老地方玩迷宫吧！位于新庄国际展览中心F厅（室内）



过年送礼
寒假卡
送道服

振道跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

2010年江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办：少儿班 | 青成年班 | 黑带班等

振道 就在您身边

18家直营连锁 专业权威

【总机 025-68997000】	【新街口馆 68997110】
【大行宫馆 68997101】	【奥体馆 68997111】
【鼓楼馆 68997102】	【雨花馆 68997112】
【山西路馆 68997103】	【浦口馆 68997113】
【龙江馆 68997104】	【仙林馆 68997114】
【珠江路馆 68997105】	【五台山馆 68997115】
【莫愁湖馆 68997106】	【瑞金馆 68997116】
【江宁馆 68997107】	【迈皋桥馆 68997117】
【瑞金路馆 68997108】	【珠江路馆 68997118】
【夫子庙馆 68997109】	



过年送礼
买年卡
送双月卡

静界瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆

常年开办：纤体瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

静界 就在您身边

19家直营连锁 专业权威

【总机 025-68996000】	【奥体馆 68996110】
【瑞金路馆 68996101】	【雨花馆 68996111】
【大行宫馆 68996102】	【浦口馆 68996112】
【新街口馆 68996103】	【仙林馆 68996113】
【山西路馆 68996104】	【石晓路馆 68996114】
【龙江馆 68996105】	【五台山馆 68996115】
【珠江路馆 68996106】	【瑞金馆 68996116】
【江宁馆 68996107】	【迈皋桥馆 68996117】
【夫子庙馆 68996108】	【莫愁湖馆 68996118】
【龙蟠中路馆 68996109】	【珠江路馆 68996119】



过年送礼
寒假卡
送舞蹈服

风之舞

DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈品牌

常年开办：少儿形体舞 | 民族舞 | 中国舞等

风之舞 就在您身边

13家直营连锁 专业权威

【总机 025-68995000】	【雨花馆 68995607】
【大行宫馆 68995601】	【浦口馆 68995608】
【新街口馆 68995602】	【江宁馆 68995609】
【瑞金馆 68995603】	【仙林馆 68995610】
【龙江馆 68995604】	【莫愁湖馆 68995611】
【奥体馆 68995605】	【珠江路馆 68995612】
【迈皋桥馆 68995606】	【山西路馆 68995613】

“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标 常年法律顾问：“江苏省十佳律师”刘万得高级律师