

老外五花八门的休闲健身方式

休闲健身的方式不仅属于个人的兴趣与爱好,而且在一定程度上体现出民族的文化特征。纵观世界各国,各种休闲健身活动五花八门,令人目不暇接,其中有许多内容和方式值得我们借鉴。

澳大利亚: 与鸵鸟一起“赛跑”

鸵鸟以擅长奔跑而著称。近年来,澳大利亚人屡发奇想,设计出种种与鸵鸟为伴的休闲健身项目,令世人瞩目。最受欢迎的莫过于乘鸵鸟拉的四轮车在原野上兜风。新鲜的空气、温暖的阳光和满眼绿意使人心旷神怡,从而收到醒脑健身之效。

还有一些澳大利亚人干脆与鸵鸟赛跑。“陪跑”的鸵鸟会耐心地陪着主人做长跑训练,大大减少了人在长跑中的寂寞,增加了新鲜感。

加拿大: 学鸭子在水里“扑腾”

确切地说,应该是在水中练习跑步,这才是加拿大人的“发明”。水中跑步虽然“跑得气喘吁吁”,却很难跑动。练习者垂直悬浮于水中,鼻孔仅比水面稍高一些,手脚在水中猛烈划动,好像鸭子在水中扑腾,样子笨拙可笑。

与在地面上跑步相比,水中跑步有诸多好处。在地面上,每跑1公里,跑步者的两只脚就得撞击地面六七百次,脚部、膝部和臀部都会受到震动,容易扭伤肌肉或者拉伤韧带。而在深水中,跑步者下肢不受震荡,因而不易受伤,运动过后还会有通体舒坦之感。

另外,水中的阻力是空气阻力的4~10倍,在水中跑45分钟,相当于在地面上跑2小时以上。目前,这项新型休闲健身运动正受到越来越多人的垂青,仅在加拿大首都渥太华,每天参加此项运动的人就超过3000人。

美国: 静思冥想放松身心

一种简单的休闲方法——静思冥想,近年来出现在美国新建的“环保度假村”里。在这种被称为“绿色天堂”的环境中,没有设置任何有刺激

性或需要剧烈运动的体育、游乐活动设施,而是提倡人们在恬静的气氛中静思冥想。

专家称此法是松弛思想的一种特殊运动,是专门针对快节奏生活给人们带来的疲劳而设计的,可以有效地消除疲劳,使左右脑获得平衡,预防和治疗疾病,进而获得美容健身的双重效果。

西班牙: 海藻疗法方兴未艾

西班牙人酷爱大海,乐于与海水共度休闲时光。他们认为,大海也是一所医院,对相当多的疾病有缓解作用,如失眠、精神紧张、风湿、关节炎、腰痛以及呼吸系统和心血管疾病等。

目前,海水和海藻疗法正方兴未艾,已被越来越多的人所接受。领导这股新潮流的许多是西班牙文艺界和政界的著名人士,他们在紧张的工作之后利用海水疗法进行精神放松。

现在,医学专家已建立起形形色色的海水治疗中心,目的是使这种古老的治疗方法更趋于现代化与科学化,更好地为人们服务。

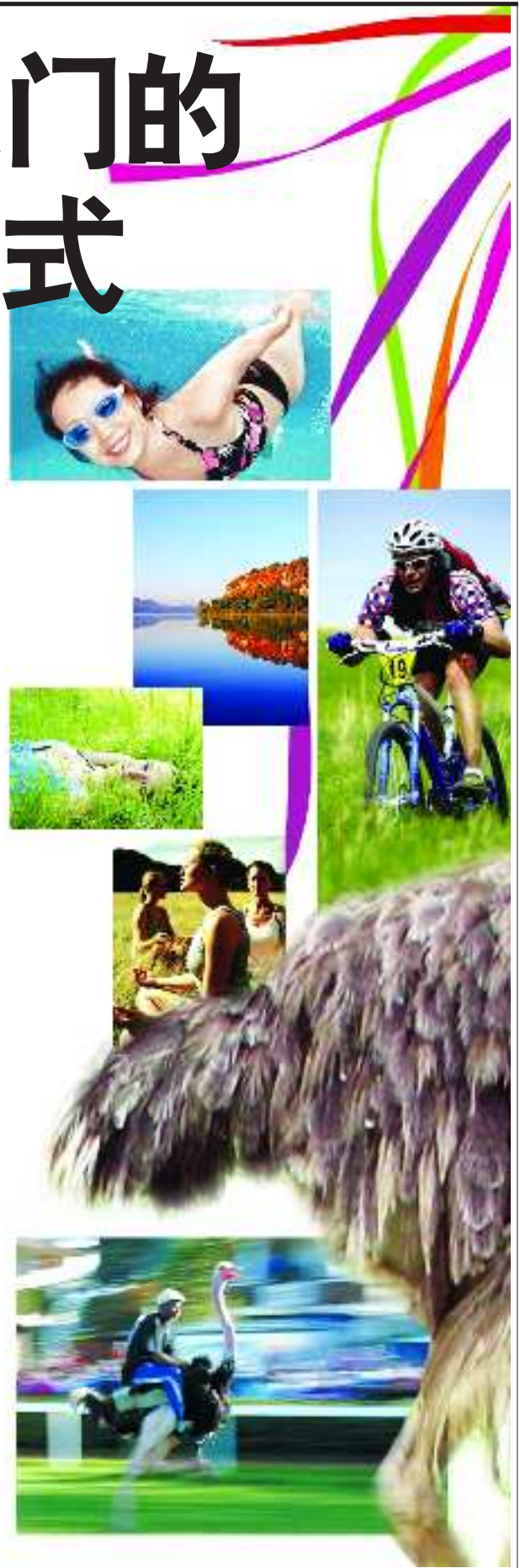
奥地利: 自然疗法流行

奥地利人常将休闲时光交付给大自然。在该国的萨尔茨堡、卡林西亚省等地区盛行牧草浴、热沙浴、五色土润肤面膜等自然疗法。他们提出的口号是:让身心疲惫的人精力充沛地返家。

牧草浴:身裹床单,全身(面部除外)埋进温湿的牧草里(草料必须是没有施过肥料的),每次埋20分钟。对哮喘、支气管炎有明显疗效,同时也是消除身心压力的好办法。

热沙浴:先以红外线将沙子加热,然后躺入沙子中,持续20分钟,沙子不是一般的河沙,而是来自加易河,其中含有丰富的矿物质,对许多慢性炎症有特别疗效。

五色土润肤面膜:将绿、黄、蓝、黑、红五种颜色的黏土,分别涂在脸上的各个部位,如前额、眼圈、下巴、脸颊、颈部和鼻子。其主要作用是快速使人恢复精力,重新换上一张容光焕发的脸。
(据《广州日报》)



那些与花有关的节日

阿尔萨斯花节

法国东北部的阿尔萨斯花节,把人们带入了一个五彩缤纷的鲜花世界。节日里,无论是在公园,还是在街头广场,都会看到用鲜花、绿叶组成的动物造型和其他造型。节日里,用各种鲜花装扮的花车多姿多彩,伴随着悠扬的乐曲声,沿着城镇的街道缓缓而行,吸引游人驻足观赏。

俄罗斯的花节

俄罗斯一年有3次花节,除“三八妇女节”这天是俄国的花节外,在5月还有两次花节。一次是“五一国际劳动节”,人们以郁金香和石竹花互赠,表达友情和祝愿幸福。另一次花节是在5月9日,这一天是苏联人民打败德国法西斯的纪念日,人们用红郁金香、红石竹花、红玫瑰扎成花环、花篮,敬献在烈士墓前,寄托哀思。

厄瓜多尔的“妈妈节”

厄瓜多尔有个“妈妈节”。节

日清晨,从城市到乡村,所有已婚妇女都要戴上面具去游行。其中有一名妇女装扮成黑妈妈,头上戴满玫瑰花,脸上涂满油彩,嘴唇高兴得向两边咧开,一副快乐的表情。未婚男女单列一队,男孩向姑娘怀中投红石榴,表示爱慕之情。

居住在厄瓜多尔的印第安人,在新人结婚时,亲朋好友将鲜花撒入河中,表示祝新婚夫妇的生活像鲜花一样美好。

荷兰郁金香节

郁金香是荷兰的国花,每到暮春时节,郁金香盛开,晶莹修长的叶片,像装满了美酒的酒杯似的花朵,透明馨香,让人心醉。郁金香节是在最接近5月15日的星期三。节日里,人们用五颜六色的鲜花扎成形状各异的花车。欢乐的人们头戴花环,挥舞花束,簇拥着“郁金香女王”,载歌载舞,穿街过市,形成鲜花的长河。

每年郁金香节,吸引着世界各国的众多游客观花度节。法国作家大仲马曾赞美郁金香:“艳丽

得让人睁不开眼睛,完美得让人透不过气来。”他的名著《黑郁金香》给郁金香又添上一层罗曼蒂克的色彩,引起更多神往。

菲律宾的五月花节

茉莉被誉为爱情和友谊之花。菲律宾语把茉莉称作“山吉巴达”,意思是“我们发誓”,这是青年男女之间表达爱情的话语。所以,茉莉在菲律宾又叫“誓爱花”。菲律宾的5月花节是这个国家最隆重、最热闹的节日。因它在百花盛开的五月份举行,所以叫五月花节,并选出“花后”。

美国的母亲节

美国的母亲节,在每年5月第二个星期日。在这天,美国人佩戴石竹花,并向健在的母亲献红石竹花,向已故的母亲献白石竹花。母亲节也成了石竹花的盛大节日。

美国夏威夷花环节,在每年5月1日举行。节日里,人们佩戴着象征美丽和友谊的花环互相致意问好,举办饶有风趣的花环比赛,

为选为“花环皇后”的姑娘举行加冕礼。

“萨巴基他”花节

“萨巴基他”花节,是菲律宾人一年一度的传统花节。“萨巴基他”为菲律宾的国花,形、味酷似茉莉花,洁白而芬芳,人们常把它作为纯洁爱情的象征。好客的主人也常把它献给尊贵的客人,以表示真挚的友谊和美好的祝愿。

英国的花日

在英国,玫瑰、月季、蔷薇招人喜爱。这3种均属蔷薇科,人们常因分辨不清而将此3种花混称玫瑰,所以这3种花都是英国国花。英国历史上发生过的“蔷薇战争”,又叫“玫瑰战争”,就是以此花命名的。英国的百合花和玫瑰花日,是在每年5月21日。这天,伦敦塔下伊顿公学和国王学院的学生代表,手持百合花和玫瑰花,举行传统仪式,纪念这两所学校创始人亨利六世。

(宗禾)

