英国一名体育科学教授认为,瑜伽能给人更好的平衡和灵活性,但除此以外,好处不是太多,也别指望它带给你长命百岁。

瑜伽塑身,只是个神话?

瑜伽健身在世界各地红得发紫,但越来越多的专家开始站出来宣称,这种旨在通向“灵肉和谐”的古老修炼方法对健康基本没什么用。瑜伽塑身,只是个神话?

泼冷水的声音越来越多

“只做瑜伽就减肥和锻炼身体,这不可能。这些人多半是每天都花几个小时来跑步、骑车,要么就是上健身房了。”

瑜伽的流行看似永无衰败的一天。被众多明星比如美国超级名模克莉丝蒂·杜灵顿所热捧的瑜伽,传说对身体健康是好处极大的。受到这一理论的鼓舞,仅在英国就有约50万人定期参加瑜伽课程。指导瑜伽的DVD在亚马逊网站卖到脱销。

英国《每日邮报》日前报道称,今年瑜伽练习人数在该国以25%的速度增长,但同时,给瑜伽泼冷水的声音也越来越多了。

“你可能觉得自从每周上一次瑜伽课,就变得更健康了,但其实你没有。”英国顶尖健康专家之一、著名的私人教练马特·罗伯茨说,“每个人都爱做瑜伽是因为它并不太难。”

“是的,你身体的一些部分在努力地运转,但不管进行的是什么种类的运动,你都应该问问自己这些问题:我的运动强度够了吗?心跳加快了吗?每次锻炼25到30分钟后,我有没有汗流浃背、气喘如牛?当你做的是瑜伽,我猜答案是——没有。”

罗伯茨可能给瑜伽爱好者泼了一桶冷水,但他并不是唯一这么做的人。

许多名人喜欢说自己仅靠瑜伽就保持了好身材,而英国贝德福德大学体育科学系教授约翰·布瑞尔热衷于拆他们的台。“只做瑜伽就减肥和锻炼身体,这不可能。这些人多半是每天都花几个小时来跑步、骑车,要么就是上健身房了。瑜伽只是其中一项。”他说。

布瑞尔认为,瑜伽能给人更好的平衡和灵活性,但除此以外,好处不是太多,也别指望它带给你长命百岁。因为人身上最重要的肌肉是心脏,而瑜伽并不能使心血管系统被锻炼到。

那我们练瑜伽到底是图什么啊?

能带来多少实际好处

“她们的肌肉忍耐力、灵活性和平衡性都有了些变化,但为了提高心肺对氧气的需求量,需要呆在能使人达到最大心跳值70%至80%的训练区。”

让我们来看看瑜伽原本的定义——帮助人们充分发挥潜能的瑜伽姿势,是一种运用古老而易于掌握的方法,提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力,达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

事实上,瑜伽的基础建立在古印度哲学上。

不过把所有理论撇到一边后,我们还是很关心瑜伽究竟能带来多少实际好处。

美国健康协会为此在威斯康星大学人为表现实验室展开了一项调查。实验中,34名在生活中总是久坐的女性志愿者,被要求每周练习3次西方最流行的哈他瑜伽(特点是体位动作缓慢轻柔、舒适安静),每次做55分钟,一共坚持了两个月。

“她们的肌肉忍耐力、灵活性和平衡性都有了些变化,但为了提高心肺对氧气的需求量,需要呆在能使人达到最大心跳值70%至80%的训练区。”指导实验的约翰·波卡尼教授说,调查结果表明实验中的瑜伽强度还是不够。

当然,不是每个做瑜伽的人瞄准的都是保持身材和减肥。一些人的目的在于软化脊柱、拉伸背部肌肉,以此缓解背部压力。

卡伦·谢尔曼博士是骨骼肌系统方面的专家,他的研究表明,相对温和的瑜伽课对缓解背部疼痛确实有帮助,但很多激烈的瑜伽,例如侧重力量、柔韧性、耐力的阿斯汤伽瑜伽由不专业的人来教授时,很可能会起到反作用。

“背疼的人做瑜伽应该加倍小心。”英国理疗咨询师马特·托德曼说,“瑜伽在某些方面是有好处的,但很多瑜伽姿势其实对背部有风险。”

托德曼表示,受过伤的人应在进行瑜伽训练之前咨询医师,如果做瑜伽时感到疼痛,就得立刻停止。

“要是有人认为通过莲花坐加冥想就能塑身,他们最好还是别再欺骗自己了。应该跳出这样的思维,然后想想自己是不是真的需要减掉几磅。”他说。

据《青年参考》

芬兰艾赫泰里动物园的这只名叫桑特拉的雌性棕熊曾被不少媒体报道过,原因就是它喜欢晨练“瑜伽”,并且要持续练各种伸展动作达15分钟以上。专家认为这可能是它保持健康的方式。适度的“瑜伽”伸展有好处——熊也这么认为。

我们每天忙忙碌碌,为工作所羁绊。我们想改变,却一直未能有所改变。为什么?因为工作成了我们生活的真正主宰。

工作主宰你的10种迹象

●除了睡觉,你的大部分时间都用在了工作上。

对大多数人来说,将大约一半的完全清醒时间投入工作是底线。计算一下你花在工作上的时间吧,结果会不会让你吓一跳?

●没有工作就没有钱。

对大多数人来说,工作是唯一的收入来源。我们不希望我们的世界为钱所左右,但一个简单的事实是:没有钱,我们就会被紧紧束缚在工作上。

●工作决定你的价值。

大多数人的简历都是对工作经历的描述,个人的价值全部取决于雇主是否提供机会。

●你最大的压力来自工作。

主宰你的时间和金钱的是一件事,主宰你情绪的应该是另一件事。如果你在早上醒来时一身冷汗,想起即将开始的一个工作日就心情低落,这说明你的工作已渗透到你的情感中,并且发挥了负面作用。

●你每时每刻都在谈论工作。

围绕工作展开的谈话占据了你多少时间?在家里,你是否和家人谈论你正在进行的工作计划?

●你不停地下决心,不做那些违背意愿的事。

将工作置于生活的首位可能并非你的愿望。如果你不出席朋友聚会的理由总是工作,你的生活就已被工作掌控。

●你迫不及待地想获得晋升。

如果在你脑海中,晋升成为通往幸福、自由的大门,那么,工作已经开始主宰你的雄心壮志和目标了。

●你迫不及待地憧憬退休,开始新的生活。

退休是很多人的终极目标,仿佛停止工作之后,真正的人生才刚刚开始。

●即使无所事事,你也必须假装工作。

即使没有真正需要处理的事,你也必须呆在办公桌前,假装在工作。这可不是什么好兆头。

●下班了,工作却没有结束。

工作是不是跟着你一起回家了?你的工作和生活的界限是否已经模糊了?

本文的目的不是渲染悲观情绪,而是要你挑战自我。你应尽力成为工作的主宰,而不是相反。 (庞志民)

深股(002351-300001)
个股简评 仅供参考
个股数据资料来源于
山东神光启明星Level-2