

一不小心爱上瑜伽

——凡圣瑜伽金牌教练金雅的瑜伽之路

十年，坚持做一件事情，用心经营，不忘初心。瑜伽是一场修行，用心体会，方得始终。

对于一位瑜伽教练来说，金雅潜心修行，十年间，不断成长。2006年开始练习瑜伽，十年间，行远途，访名师，并力行于教学和生活之中，主要教授流瑜伽、阿斯汤加、空中瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽等。

当问及什么原因开始练习瑜伽时，金雅笑着说：“2006年我上大学的那个暑假，有一天在大街上看到有人发传单，上面写着可以排毒，还可以长个。我一看能长个就心动了，我那个时候不到一米六，不过后来确实长了几厘米。”

瑜伽 让忙碌的心沉淀下来

就像是一场“一见钟情”的偶遇一样，金雅由此开始了她的瑜伽

之路，而且一发不可收拾。“上几节课瑜伽课之后，自己感觉很喜欢，像上瘾了一样。我现在还记得练习的第一个瑜伽体式是树式，感觉自己就像一棵树一样根基稳定，但是树也会有被风吹倒的时候，这就是瑜伽，它需要身心合一。”金雅说。

瑜伽的每一个体式不仅仅是一个动作，更多的是一种对生活的延伸。比如像树式，在练习的过程中，练习者会有摇摆不定的时候，也有扎根的时候；还有就是双脚式，当你头朝下练习的时候，其实也是在“换一个角度看世界”；很多人做不到的“前驱式”，试想一下那是一种“放下”，是对自己的一种“臣服”。

不断学习 不断进步

金雅说：“瑜伽练习不是只注

重体式，像有些高难度的体式不建议学员去逼迫自己去完成，更多地把生活中的体会加入到瑜伽当中。高难度的体式要慢慢地沉淀下来，去寻找根基。瑜伽由山式而来，山式而走，回到最初练习瑜伽的状态。”

每年金雅都会外出学习，当在瑜伽这个领域有新鲜的东西出来的时候，她总是想最先知道。凡圣·瑜伽会馆是我市最早开设“空中瑜伽”课程的瑜伽馆。

“经常出去学习可以跟全国各地的瑜伽老师一起学习，还有就是通过瑜伽以外的东西来丰富自己。最近我在看解剖学的书，开始学习骨骼、肌肉组织的分布。只有这样才能给予学员更多新鲜的东西，把更多关于瑜伽的感受带到生活之中。”金雅说。

刘亚杰

春季美白正当时



首先大家要了解肌肤为什么会变黑的呢？那是由于皮肤代谢过慢、干燥或是肌肤上的污垢、油脂没有及时的清洗干净，让肌肤的黑色素沉淀，而黑色素越来越多肌肤也理所当然的变黑了。

美白方法有很多，每个季节的美白重点都不一样。比如冬季的美白重点是保湿美白，夏天的美白重点是防晒美白，那么春季的美白重点有那些呢？

泡温泉 泡温泉是春季美白保

湿方法，泡温泉不仅可让肌肤粉润光滑，且还可消除疲劳。若有皮肤过敏者，泡有疗效的温泉还可改善。

茶包敷脸 用冷茶包敷眼五分钟，接着做一个类似瑜伽的动作。这个动作是先盘腿，再将手举高后往前趴下，保持这个姿势约十分钟以起到更好的美白保湿效果。

使用美白精华液 每晚洗完脸后，将精华液倒在化妆棉上，直接敷在两颊，甚至连额头、下巴也可

顺便敷上，这不但是春季美白保湿方法，也是适合四季的美白保湿的方法。

适当洗脸保湿 春季一天三次洗脸、敷面膜、美白或者补水都可以，一天一贴，配合维生素C吃，维C要连续吃2周以上才管用。还要大量喝水，每天至少8杯水。这些都是春季正确的美白保湿方法。

除了日常基础护理外，还有可以美白的中草药。

白果仁，让肌肤更娇美。白果仁性味甘、苦、涩、干，白果酸在体外可抑制一些皮肤真菌，故外用可治头面手足多种碍容性皮肤病，并可延缓皮肤衰老，防止皮肤粗糙。将白果仁捣成液浆涂于脸上，可令肌肤柔嫩光滑，白皙娇美。

白芷，给肌肤水一样的滋润。白芷味香色白，为古老的美容中药之一，市场上以其为原料的化妆品和美容品层出不穷，而“原滋原味”的白芷，其美容效果更为显著。白芷水煎剂对体外多种致病菌有一定的抑制作用，并可改善微循环，促进皮肤的新陈代谢，延缓皮肤衰老。

晚综

苏宁推出全国首个空调安装服务全免项目

“3月10日开始，我们将推出空调安装服务全免项目。对于消费者购买空调后的支架、加长管线、漏保开关等材料费和远程作业、高空作业、普通墙打孔等服务费将全部免除，预计全年能为全国空调消费者节约80亿安装费用。”3月2日，苏宁空调发出重磅消息。这也是苏宁基于市场大数据调研，推出的全国首个空调免费安装服务项目。

这也是继推出空调医保卡、以旧换新、送装一体、免费安装、免费清洗等一系列便民服务之后，苏宁空调在服务领域的又一重要举措。

记者了解到，苏宁空调此次将在全国推广的空调全免费安装服务升级项目，主要是免除空调售后安装的支架费、加长管钱费、柜机漏保开关费等材料费和远程作业费、高空作业费、30厘米打墙洞费等服务费，直击行业服务不标准、不透明、群众维权不给力等顽疾。

作为全国首家提供安装全免费服务项目的零售企业，苏宁将以此次服务升级为契机，继续强化服务品质，将安装服务产品化。在空调等大家电领域，还将打造服务包模式，融合清洗保养、以旧换新、维修移机、送装一体等

多个项目。消费者无论何时在何处购买，都可以在线预约苏宁帮客的线上服务，为消费者解决消费痛点。

3月10日，漯河苏宁针对苏宁会员及其亲友打造了一场专属团购，全面放价、品牌支持、多元融合、敢于全城比价，全场大量特价商品低至5折。三洋8公斤变频滚筒洗衣机仅售1699元，新科1.5P冷暖节能挂机空调仅售1499元，康佳55英寸超高清4K电视仅售2999元。苏宁相关负责人表示：“这次活动是带给消费者真正的福利，大家完全不用担心买贵了。”

张华鹏

百搭牛仔外套 换季还得靠它

又到一年换季时，你的衣橱里一定不能少了这件百搭圣品——牛仔外套。号称怎么穿都不会错的牛仔外套一直以来深受大众喜爱，穿上牛仔外套，青春活力满分，助你完美换季。

宽松的基本款牛仔外套内搭纯白色T恤，下装搭配黑色紧身皮裤和铆钉绑带高跟鞋，帅气利落。



牛仔外套搭配高领衫和粉色八分裤，做旧毛边短款牛仔外套和白色运动鞋搭配不失亮点，尽显时髦风格。



牛仔外套披在白色针织衫外，搭配碎花半身短裙和黑色短靴，整体搭配散发着轻熟的气质。



深色牛仔外套内搭蓝白横格纹上衣，下装搭配黑色修身长裤和厚底鞋，轻松打造简约休闲的出街装。



基本款牛仔外套搭配碎花连衣裙，脚踩粗跟娃娃鞋，营造清新少女感，堪称完美换季的首选。



据瑞丽网