

在家练瑜伽也很有趣

提到瑜伽，很多人第一反应就是放松到昏昏欲睡，其实不然。瑜伽虽然是比较静态的运动，而且很需要耐心，但其实不是所有的瑜伽体式都是这样的，瑜伽比你想象的更具乐趣。



瑜伽“云打卡”抱团练习

瑜伽爱好者杨颖最近和闺蜜建了一个“天天瑜伽群”。群里规定，每天都“云打卡”，按照心情、身体需要来练习瑜伽。这种模式除了能有效督促彼此外，还让感情更亲密。

在群里，坚持练习了两年瑜伽的杨颖，对各种体式的感受更多，她除了跟大家视频，在网上指点要领外，还给大家推荐大家根据手机APP上的瑜伽教程一起练。

“每个人都可以选择适合自己的瑜伽课程下载。”杨颖的闺蜜默默说，她的肩颈常常痛，便在软件里搜索了“舒缓瑜伽·晚间肩颈拉伸”，还有“瑜伽·肩背僵硬释放”，一般练习时长在16分钟至27分钟，因为心情焦虑还有点失眠，她有时会替换做一组睡前舒缓瑜伽。

就这样，坚持了一个多星

期后，瑜伽小白的闺蜜们，便喜欢上了每天练习十几分钟瑜伽的乐趣，不仅练习了体态，宅家的郁闷心情也逐渐开朗了起来。

根据自身状态练习

瑜伽爱好者王媛练习瑜伽有一年多的时间，她说，除了会参加瑜伽老师开设的网上课堂，还会抽空练习一些有趣的，简单易操作的瑜伽小动作。

“如果生闷气了，可以尝试这两个动作，让气消一下”，王媛介绍说，靠墙放一个瑜伽垫，然后双腿跪在垫子上，离墙大概半米的距离，双臂举过头顶放在墙上，面朝上，双臂开始缓缓往下压，保持3分钟，“你就会发现胸口有舒畅感”，3分钟后，王媛再把双臂放到瑜伽垫上，臀部向上，继续这个动作，再坚持3分钟，“这个动作特别适合

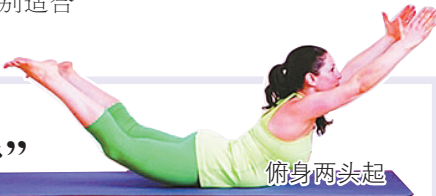
紧张、胸口堵的人”。她还喜欢睡前做“蝴蝶式”，方法就是把双脚脚心合在一起，大腿和小腿形成“V”字后，用双手轻轻抓住脚面，这时候，像蝴蝶一样，煽动大腿，坚持5分钟，“这个动作对手脚冰凉的姑娘们特别好”。

一个人的瑜伽也很有趣

除了双人，或者多人练瑜伽，一个人也可以让瑜伽变得生动有趣。

要想有趣，可以试下拿起家里闲置的“宝剑”，“也可以用木棍替代”，王媛说，做这个动作的时候，要感觉自己是个战士，拿着剑冲向前方。双腿先成弓字步，右手持剑，双手打开呈一字，左手指向前方，“这个姿势可以锻炼大腿肌肉，使你更加强劲有力”。

据《银川晚报》



俯身两头起

延伸阅读

两个简单动作 练出“仙女背”

厚厚的背部不仅显得人壮，穿衣服也不好看。下面两个背部塑性动作，能让你轻松拥有“仙女背”。



猫式伸展

猫式伸展 顾名思义，猫式伸展就是像猫一样伸展。其

实，是让脊柱不停地上下运动，有一个活化脊柱的作用。首先，俯撑在垫子上或床上，双手双膝着地，用力拱起上背部，低头，然后塌腰胸部下沉到最低处，仰头，拱起时整条脊柱向前弯曲到产生一定挤压感，同时背部也有强烈的牵拉感。

俯身两头起 俯卧，双腿稍微打开，呼气背部发力，同时手臂、双腿自然向上抬起，短暂停留再落回起始位置。健身达人建议每组做8~12个，做4组。要点是，运动时，不要把力量用在双腿和手臂，而要把意识放在背部并发力。

四个“一”让居家办公更高效

新冠肺炎疫情下，很多企业都实行了居家办公。有没有什么提高居家办公效率的好方法呢？专家为大家总结了四个“一”策略供大家参考。

第一个“一”：调整一下办公时间。建议居家办公期间，按时上班，按时就餐，按时下班休息，保持自己正常的节奏。还可以在工作群内打卡，顺便与同事之间起到互相监督的作用。

第二个“一”：设置一个固定办公位。如果家里没有书房，可以在餐桌和茶几等固定的地方办公。办公位置最好远离卧室，离沙发也有一定距离，最好看不见电视。

第三个“一”：换上一套



资料图片

正式服装。换上平时上班穿的

小贴士

主动和干扰物隔离，如零食水果、手机、宠物等。同时记得提前和家人沟通，说明自己在工作时间，勿打扰。

衣服，你的潜意识会自然提醒你：我是在办公，这是一个正式场合，我必须专心工作。

第四个“一”：制定一份日程清单。在正式开始工作前，可以把今天要做的事情写下来，制作一份日程清单；然后再一件件地划掉，这样可以有效帮助你在短期内将注意力集中在工作上，从而达到“高效完成任务”的目标。

据《广州日报》

宅家烹佳肴

手工奶茶 健康又美味

每当心情不好的时候，很多人都会去奶茶店里买上一杯热腾腾香喷喷的奶茶喝，总会觉得坏心情瞬间被治愈。如今，点外卖是不可能了，那就自制一杯奶茶吧。

先在锅里加入大约500毫升水，烧开后加入四五个红茶包（可根据自己的喜好选择茶叶），再加上一点干桂花（可不加）。接着继续煮大约15分钟，一锅浓郁的红茶就煮好了。之后拿走茶包，滤掉桂花，再加入一些桂圆干继续煮。

煮沸后倒入一袋纯牛奶，再加入适量的糖搅拌均匀，再继续加热一会儿。待糖完全融化后就可以关火了。这里要注意，千万不要煮沸，否则牛奶



煮沸后的茶水中，倒入一袋纯牛奶和适量的糖搅拌。



做好的奶茶。

会和红茶分层。剩下的奶茶可以用瓶子装好，密封后放入冰箱冷藏，能放两三天。 晚综

自己做饺子更有味道

荠菜馅 正当荠菜上市时节，人们最爱的一味鲜蔬，用其做出的馅料，充满着春天的气息。

将洗好的荠菜放入盆中倒入热水，烫一下捞出过凉水后，挤掉水分切碎备用。将荠菜倒入和好的肉胶中拌均匀（比例：荠菜和肉胶1比3）。

白菜猪肉馅 饺子王牌馅，有令人百吃不腻的本领。

将切碎的白菜放入盆中，倒入沸水，烫透之后过凉水沥

干备用；将白菜倒入和好的肉胶中拌均匀（比例：白菜和肉胶1比4）。

韭菜馅 春来韭菜最鲜美，韭菜馅饺子是很多人心中的最爱。

将韭菜洗净切碎倒入肉胶中搅拌均匀即可（比例：韭菜和肉胶1比3）。也可放入炒散的鸡蛋，放凉后拌入洗净切碎的韭菜里，加入香油、盐、十三香拌匀，就可做成鲜香味美的韭菜鸡蛋饺子馅了。 晚综

亲子游戏

饼干饼干,快到我嘴里

孩子可以跟家人进行竞赛，拿出一块饼干，放到面部的任意位置。在不能动手的情况下，通过面部肌肉的运动将饼干传递到嘴巴中，用时少者获胜。也可以保持饼干在2分钟内不动，则为获胜。过程中可以拍下家人在游戏中的表情，会非常有趣。在这个过程中不仅会收获许多的欢乐，还能提升专注力与毅力。



谁是最有智慧的“西瓜”

全家人围成一圈，找一个裁判站在圈子中央，说出小西瓜或大西瓜这个词，其他参与者要跟着裁判说并进行手部动作。具体要求：在说小西瓜的时候，手要撑大摆出大西瓜的造型（即手口不一，做出与口中叙述相反的动作），说大西瓜时，手要变小，摆出小西瓜的形状。手口一致的参与者将会被淘汰出局，而战胜到最后的同学则获得相应的奖励。

熟练了之后可以改成“向前、向后、向左转、向右转”的升级版，孩子将在此游戏



的欢声笑语中锻炼了自己的注意力、应变力与多通道的协调能力。 晚综