

多运动更健康

母亲练瑜伽女儿当教练



“生命在于运动。”有个良好的体魄才能有一个健康的身体,保证身体健康之后才能再去追求其他的東西。但碍于很多原因,很多人不喜欢运动,也没有时间运动。家住德仁俊园的张女士,每天除了上班还得做家务,没有时间去运动,近期身体的健康指数下降。为了帮助母亲找回健康,张女士的女儿萱萱决定教母亲练习瑜伽。

上了年纪的女性都容易因气血不足,血液循环不良而引发身体各部位的疾病。张女士今年还没到退休的年纪,但是身体的健康状况已经亮了红灯。据了解,近期张女士总是感觉手脚冰凉,夜不能寐,吃饭的时候,也是没有什么胃口。女儿萱萱看着母亲最近身体不好也是忧心忡忡。但是碍于母亲平时白天还要上班,下了班还要做家务。空闲的时间又被张女士花费在看电视剧上。所以女儿为了让母亲运动起来可谓是费尽了心思。

起初,萱萱想在晚上吃完饭之后的时间,拉着母亲一起外出散步。可是迷上电视剧的张女士不愿意出去散步,只惦记着还没演完的电视剧。后来,萱萱又向同学打听了好几天,给母亲办了张健身卡,谁知道张女士一听是花钱在健

身房锻炼,立刻便说:“不去。还说女儿萱萱浪费钱,连忙让萱萱退掉。萱萱又带着母亲来到广场,想让母亲晚上能在广场跟着别人一起跳跳广场舞,锻炼一下身体。结果张女士一来广场,看到这么多人跳舞,就拉着女儿回去。张女士觉得广场距离家太远,而且自己也不会跳舞,周围跳舞的人也都不认识,觉得不太好意思。就这样,萱萱的三个方案都被母亲给否决了。”

“有一天我看电视的时候,看到了一个教瑜伽的节目,突然来了个灵感。我想着瑜伽很好啊,我在网上查的瑜伽能够改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。既能锻炼人,还能调节人的心理,直接一箭双雕啊。”萱萱说,“这次和我妈妈商量后,决定每天晚上在家里陪她练一会儿

瑜伽。于是我就从网上给我和妈妈各买了一套瑜伽的练功服和瑜伽垫,又买了几套教瑜伽的光盘。好在我在大学里选修了瑜伽,有点儿瑜伽基础。现在看着光盘教妈妈还是不成问题的。”

“现在我们俩每天就是对着练瑜伽,中间休息的时候妈妈还能看会儿电视。不过妈妈还是很认真地在练习,相信过不了多久,妈妈的身体一定会更加健康、更加年轻的。”萱萱说。(记者 刘一单)



楼上乱扔杂物 楼下担惊受怕

“谁家这么缺德?天天往下扔东西,这多亏安了个雨搭,不然还不得让楼上这些人砸死?谁又往下扔东西了?赶紧出来,敢做不敢承认是吧?前天扔个牛奶盒,昨天扔个苹果核,今天又扔了个木棍儿下来。想砸死人是吧?都不能扔到垃圾箱去吗?都是邻居,低头不见抬头见的,素质这么低呢?”6月25日中午,幸福小区的某个楼下响起了一阵骂声。

据了解,家住幸福小区一楼的蒋女士,中午吃完饭,正在家中院子侍弄花草。这时突然头顶传来一声巨响,把蒋女士吓了一跳,就连手中锄草的小铲子也从手中滑落。蒋女士抬头一看,原来是自家的雨搭上又被楼上的哪位邻居扔了个木棍,落到了雨搭上引起的巨响。看着自己家还没装几天的雨搭上已经落满了大大小小的垃圾,忍无可忍的蒋女士终于爆发了,就站在楼下向楼上喊话。

蒋女士在楼下喊话的时候,3楼的王女士正在午睡。被蒋女士吵得睡不着,王女士便开始留意蒋女士喊

话的内容。

“我听到她前面说前天扔个牛奶盒,昨天扔个苹果核,今天又扔了个木棍的时候,我心里还在跟着骂谁家的人素质这么差呢。听了几分钟,忽然听见她又说谁家的帽子也掉她家了,还要不要的,不要就给扔了。我才反应过来,我昨天中午洗的帽子因为家里阳台都晾满了沙发罩,没有地方再晾帽子。我就把帽子挂到了外面的空调室外机中间。没想到晚上回家晚,忘了收帽子,加上昨夜的一场大雨,就把我的帽子吹到楼下邻居的雨搭上去了。”王女士说,“我赶忙起床向楼下看,果然雨搭上就是我昨天在外面晾的帽子。当时蒋女士还在楼下骂着,我就下去了。”

王女士又是赔礼又是道歉,将事情的原委说清楚之后,蒋女士说:“我没说你,说的是那些乱扔垃圾的人。你们年轻人也是粗心,帽子掉了都不知道。”事后,蒋女士又从自家的储藏室里搬来人字梯,帮助王女士将帽子拿了下来。

(记者 刘一单)

糕点DIY 孩子高兴家长欢迎

时下,DIY店很受市民欢迎,从DIY手工艺品到DIY蛋糕……最近,市中区文化路一家蛋糕店提供DIY蛋糕服务。由店家提供制作原料和场地,顾客只需要挑选好自己喜欢的蛋糕款式和图案,就可以在专业人士的指导下制作完成各种糕点。

记者来到提供DIY自助的蛋糕小店,看到DIY服务非常受欢迎,不少顾客在蛋糕制作间聚精会神地做自己喜欢图案的蛋糕,有父母陪着孩子来做的,也有年轻人来做的。顾客可选择现成的蛋糕坯,自己挑选图样,用奶油进行彩绘装饰。“一般完成奶油装饰需要半个小时左右。如果蛋糕坯也自己做的,就要耗时3个小时左右,多数顾客只选择完成奶油装饰。”该店的老板介绍,“因为自己也喜欢吃蛋糕、甜点,想让更多人分享烘焙文化,让顾客在店内亲手烘烤蛋糕,享受自己制作的过程。”

记者看到一位特殊的小顾客在认真地“绘画”,



“制作这款‘叮当猫’需耗时多久呢?”记者问这个年仅五岁的小女孩,“嗯,两分钟。”小女孩自信满满地说。坐在一旁的妈妈笑着说,“主要是陪女儿开心就好了,做这个蛋糕绘画感觉蛮有意义的,能激发孩子的创意,好不好看就不重要了。”

“DIY性质的蛋糕房在大城市很流行,没想到咱这里也有。”陪女朋友过生日的孙先生欣喜地说,“DIY蛋糕房能享受自己动手的乐趣,感觉很有意义,想给女朋友一个特别的礼物。”市民杜小姐的观点代表了众多热衷DIY蛋糕的顾客的想法:“我就是享受制作的过程,口味倒在其次,重要的是我亲自做出来的。”(记者 王萍 文/图)



6月23日晚9时许,滕州市东兴小区一户姓马的居民家中的昙花盛开,引来小区众多居民争相观看,并纷纷用手中的相机拍下这美丽的瞬间。市民马先生告诉记者,他养的昙花有四五年了,去年曾经开过4次,每次都开四五朵,今年这次开了5朵,有两朵已凋谢。(特约记者 侯志龙 摄)

大家拍

孕期想吃美食又怕卖的不卫生

夫妻自制麻辣烫解馋

近日,家住市中区体育馆附近的杨女士自己在家做了顿美味的麻辣烫,解了自己这段时间渴望吃到麻辣烫的馋。“这段时间太想吃麻辣烫了,可是怀着宝宝,不能随便吃外面的东西,主要是因为现在天气炎热,害怕外面的食物不干净,吃了再影响到肚子里的宝宝。”杨女士说道。

想吃又不能出去吃,看着家里做的饭菜也突然间没有了胃口。到底怎么样才能吃到可口的麻辣烫呢?这个问题在杨女士的心中,久久不能解决。看到老婆这么愁眉苦脸,吃饭时总是没胃口的样子,杨女士的老公开始纳闷了,他说,“以前吃这些饭菜都是津津有味的,这几天为什么总也不想吃。”原来杨女士恐

怕家里人反对,所以想吃麻辣烫却不敢说。最后在其老公的询问下,终于说出了想吃麻辣烫的想法。

“老公知道我的想法后,也是很为难,原因也是和我说的差不多。”杨女士说道,“我本打算放弃的,再忍两三个月,等到生完宝宝就可以去吃了。”却不曾想,当天下午5点多,杨女士看到老公下班回到家时,手里拎着两个超市袋子,有丸子、金针菇、香芋地瓜丸、蘑菇等,另一个袋子里装着一包火锅底料、老干妈和麻汁。杨女士心想,难道想吃火锅,但是就是吃火锅也解不了麻辣烫的馋啊。

看到杨女士疑惑的眼神,“不能去外面吃麻辣烫就不能在家里自己做麻辣烫吃了吗?今

天晚上就实验一次自己做麻辣烫吃,怎么样?”杨女士的老公解释。“原来我想吃麻辣烫,老公一直记在心里,今天在网上突然看到有介绍自己制作麻辣烫的,老公心中一喜,就去超市买了这些原材料回来。”杨女士说。

“随后,我们两个就赶快行动起来,先是打开电脑找制作方法,跟着做了起来,先把一点老干妈放油里,再加麻汁,最后我们还放了一点火锅底料进去,等到味道差不多了我们就开始放喜欢吃的菜。等了大概二十分钟,菜熟了。虽然和外面的麻辣烫味道不一样,但是浓郁的芝麻香味却也能解我的馋。味道虽然没有想象中的美好,但是我能体会出那种浓浓的爱意。”杨女士说。(记者 李帅)