

你害怕变老吗?刘渝慧的答案是:不怕。

刘渝慧是重庆人,今年64岁,虽然满头白发,但精神状态堪比青春少女,朋友们都称她是瑜伽女神。(文、图/柏雨欣 蒋达弘)

练空中瑜伽,像小龙女一样飞起来

刘渝慧从小就喜欢跳舞,40多岁后觉得拉丁舞、爵士舞这些节奏太快,就开始接触瑜伽、普拉提。

4月17日,重庆渝北区人和街道附近的一家瑜伽馆,在教练慢慢的指导下,刘渝慧开始练习瑜伽中的“手倒立”。

只见刘渝慧先趴下,将屁股抬起,双手手肘撑在头部两侧,然后利用手臂力量,双腿逐渐离开地面,直至与地面垂直,整个动作一气呵成,行云流水。

“这个动作难度高,非常考验手臂、肩部以及核心力量。”慢慢说,刘渝慧的姿态、动作都算得上数一数二,几乎能达到教授他人的程度。

在众多瑜伽中,刘渝慧最喜欢空中瑜伽,她说:“尽管空中瑜伽对力量要求更高,但能完成这一系列动作真的真的很美。”

自练习瑜伽以来,刘渝慧觉得自己的身体状况越来越好,没有三高(高血压、高血糖、高血脂),还更结实有力,练习起来也就愈发上瘾,基本上每天都会练习,有时甚至一天练三场。

不过,每到周末她也会给自己放个假,约几个姐妹出去看电影、唱歌、逛街,轻松愉快,

或者选择某个装潢独特的咖啡店惬意地坐上一下午,和朋友摆摆龙门阵,享受时尚的晚年生活。刘渝慧逛街特别钟爱像发夹、帽子、包包、头绳这样的小物件,看见漂亮精致的就想买。

专家意见

初学者练瑜伽应适当

中老年人练瑜伽对胳膊、腿脚、腰椎骨等的不灵活和缺乏力量具有良好的锻炼作用,同时也可减轻中老年人的压力,对调节心情也起到一定作用。但每个人身体素质因人而异,大量的拉伸动作可能会导致肌肉拉伤甚至骨折。建议初学者可以从低难度的动作做起,在专业人士的指导下循序渐进。(陆军军医大学附属新桥医院疼痛与康复医学科主任教授 刘勇)

变美秘诀

刘渝慧说,变老不可怕,心老才可怕,在此分享几个越老越美的秘诀给大家:

- 1.不吃油腻食物,不吃保健品,多吃蔬菜水果,少吃牛羊肉,多吃鱼;
- 2.早睡早起,绝不熬夜;
- 3.调整好心态,人固有烦恼,多往积极一面去想,不要被负面情绪影响;
- 4.有皱纹很正常,多多锻炼、流汗,皮肤要紧致得多。

追《乘风2024》看陈丽君一秒变装

4月19日中午,集结了36位女星的《乘风2024》在芒果TV上线,迅速霸屏文娱热搜榜,当天引发最多关注的是越剧小生陈丽君。

一部越剧《新龙门客栈》,让陈丽君火了。这次参加《乘风2024》,不少网友质疑,作为越剧演员为什么要去参加跳女团舞?她大方回应说:“这一次,我将要突破自己的‘三界’,站上一个‘想都不敢想’的全新舞台。乘风破浪?更可能是惊涛骇浪!然而我还是上路了。



陈丽君

因为我相信,戏曲需要传承,更需要传播;传统需要守护,也需要突破;人生,既要稳扎稳打,也要勇敢超越。”

在《乘风2024》的初舞台,凭借将眉心花钿向上一抹的利落动作,陈丽君完成了从花木兰到孙悟空的两大经典角色转化,一首《天命》融合戏曲唱腔与舞剑表演,将中华女性英姿飒爽的形象表现得淋漓尽致。除了陈丽君,《乘风2024》的初舞台上,还有多人将民族乐、扇舞、古风舞等传统文化融入。

《乘风2024》主打国风,每周五、周六中午12点正片双集更新。(文/宋赟)

4种“男神色”减龄有格调

颜色虽然不比服装款式重要,却也是不容忽视的关键,上了年纪的男人,多穿这4种“男神色”,看起来比同龄人更年轻。

1.纯白色 有助于提亮肤色,改善气质,降低视觉年龄,看着干净利落更显精气神。

2.卡其色 不挑肤色和年龄,黑黄白皮都能驾驭。适用范围也很广,西裤、风衣、夹克,都是出镜频率很高的中老年男性穿

搭,简约又高级。

3.牛仔蓝 牛仔蓝自带时尚减龄效果,有了牛仔属性加持,呈现出来的色泽不挑年龄和身材,上年纪的男人穿起来反而能显年轻。

4.苍岭绿 低明度、饱和度高的苍岭绿,巍峨、有魄力但又不显得做作,衬肤显白又减龄,与中老年男人的风格气质不谋而合。(文/潮人志)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498