



真善美日间保健中心

Jasmine Medical Daycare Center

欢迎致电查询

中心电话
240-232-2288
客服經理:梁文怡

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty



12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Grmantown, MD 20874

We are an equal opportunity employer

小城故事喜和乐 人生境界真善美



用笑做运动 !!

大笑瑜伽

『笑』拥有强大的力量。而大笑的好处有助于增强免疫系统,一分钟的『笑』等于十分钟的慢跑,而且笑所造成的运动伤害极低,是最安全的带氧运动;另外10分钟的笑,血压可以降低约10mm至20mm((毫米汞柱)。笑亦能运动脸部肌肉,使你容光焕发。笔者最新近看了一篇文章,有关『大笑瑜伽』,『大笑瑜伽』又称『爱笑瑜伽』,是一种新兴的减压运动,当中结合了持久和刻意的去笑的活动,瑜伽的传统呼吸及拍打穴位按摩等技巧。精神科医生指出,笑能令脑部释出内啡肽(快乐激素),可抵抗人体紧张时分泌的荷尔蒙皮质醇。欢笑能对身体及情绪的健康带来直接而正面的效果。



『大笑瑜伽』是一种简单易行的练习,可以在任何地方时间进行,以下是简单的练习步骤..

1) 拍掌 - 手指对手指,掌心对掌心,拍掌节奏是1-2, 1-2-3

2) 呼吸(调息) - 弯腰,放下手臂,挤出腹部空气,双手自由摆动

3) 像小孩般 - 随心开心的笑

4) 大笑动作的练习 --- 中国抱掌式打招呼的笑

生年不过百,常怀千岁忧;百事从心起,一笑解千愁。人生在世,希望大家都能放开怀抱,『笑』看一切。共勉之。