



健康,是一项内外兼修的事业。

我们的身体,需要不断清除有害成分,保留健康元素,使免疫力、抵抗力渗透至每一个细胞,从根本上防御致病基因的侵袭;同时也需要适度、有效的运动,令肢体及身体各部分每天都能至少活动一次,从而保持每一块肌肉和每一部分筋骨都能强健、柔韧而有力。

正逢苦夏,身处高压,而显浮躁的现代人用什么来内外兼修?

比如,觅一个清幽的处所,静静斟上一杯茶,让心情随茶慢慢展开;比如,走进瑜伽馆,盘腿而坐,随着轻柔的音乐让肢体与心缓缓在舒展中平静;再比如,网球场上的奔跑、山巅上的狂啸,让烦躁的心情来一回彻底放松……

本期《品茗》邀请了杭州佛教协会会长、浙江大学博士和部分瑜伽教练,从他们的切身感受和思想中,我们深切体会到有利于身心健康的方式很多,而更重要的是确立一种正确、积极而进取的生活态度与生活方式。

我们希望通过品茗与静修,不仅倡导健康产品和健康运动,更希望通过这样的生活态度和理念来丰富我们的内心,提高我们的修养,进一步促进我们的健康!

茶理通禅理 心静得清凉

杭州市佛教协会会长 释光泉

很多人都听过“茶禅一味”,据考证这来源于宋代圆悟克勤(1063-1135)禅师写给日本弟子的四个字。

说到茶与禅的结合,其实还要更早一些。唐代以前,僧人饮茶处在养生、保健、解渴、提神等药用和物质功能阶段,而从唐代开始,随着佛学的发扬光大,可以说僧侣已将茶看作禅心育德、悟道修身之物。饮茶也成为禅林的制度之一。至清代,张问陶在《船山诗草》中云:“古寺垂帘语寂寥,禅茶僧饭暮箫箫”,这可以看作是第一次正式提出禅茶一词。

以茶助禅,正是将茶理与禅理紧密结合在一起。唐宋以来的禅宗里,禅不仅仅是指“禅定”,更是指修行的方法,修行的见地,甚至是修为本。此时此地,禅已和僧人的生活紧密联系在一起,成为一种活泼、真切而平实的生活禅。

饮茶就是真切而平实的生活禅。在

平常中体会、在无我中进取、在生活中觉悟,是现实的功德。有句话说:“如人饮水,冷暖自知”。这句话说的是饮茶的感受,却也是非常深刻的人生哲学和修禅的境界。

因此,与寺庙相关的禅茶,基本上是不重形式的。也就是说,注重禅门仪轨与悟心,并不讲究什么器皿的好坏、茶叶品质的高低和饮茶技艺。所谓禅茶,此乃“心、术并行处,常显一味也”。“心术一味”道出了禅茶的根本。禅茶不是一种形式,而是一种修行。寺院里喝茶的人很多,是不是佛门弟子喝的茶就叫禅茶了呢?我想不是如此。禅茶所要传递的是一种“禅定”的内涵与境界。师傅们泡茶时传授给别人的,应该是一份“禅定”,让喝了茶的人心中能够安定下来,欢喜起来。自己泡茶喝时也能感受到内心的平静与快乐,或者体会到人生的乐趣与价值,那就是“禅茶”的境界。

体会瑜伽 体味生活

瑜伽教练如是说

瑜伽成了我生活的一部分

杭州黄龙阳光健身中心 邹小洁(资深瑜伽教练)

盘腿而坐,闭目,意念凝于两眉之间,均匀地呼吸,整个屋子弥漫着轻柔的音乐……每天,我都会这样冥想。安静极了,舒服极了。

不知不觉中,瑜伽成为了我生活的一部分。

每天去给学员上瑜伽课;打开DVD,传出的总也是舒缓的瑜伽音乐;看瑜伽资料;编排瑜伽动作……当我高兴与不高兴时,都会试着做下瑜伽的深呼吸,让自己试着平静。外出拍照,一高兴也会摆几个瑜伽姿势。

瑜伽,让我学会享受。

现在瑜伽在杭城,在全国都很热。有一部分人只是把瑜伽当作一种手段,但是瑜伽更是种生活方式的改变。

饮食上,瑜伽把食物分为惰性、变性和悦性。我们不要求每个人成为全素食者或其它什么的,但多吃点素食,对身体真的是有益。肢体上,通过体位法,通过对脊椎前后左右的扭转,滋养脊椎。还有很多动作,脖子得到拉伸;上手臂得到锻炼;头在较低的位置,更多的血液通过毛细血管滋养面部,面色红润,减少皱纹……瑜伽让我们得到身心的锻炼,瑜伽更让我们生活方式、生活态度的改变——这才是全部。

冥想——回归自然的方式

静园瑜伽馆 余晓凡(总教练)

冥想是一扇门,让我们有一个通道能进入久违的内在世界,也是最自然的世界。

我们忙乱的太多,而宁静得太少;应酬得太多,而独处得太少;我们拥有的太多,而享受得太少;我们迷茫的时候太多,而清醒的时候很少……

当瑜伽出现在我们面前的时候,是不是应该对生命来一次反思:我们到底需要什么?我们在追求什么?我们又得

到了什么?我们的生命在什么地方,又将去向何方?

其实,生命的很大一部分是不需要思考的,生命的很多时候是不需要思考的。

在欣赏艺术、大自然的美,在品尝美食、聆听仰韶之音,在朋友相互的凝视之时……在你欢乐、兴奋、甚至在你真正痛苦、绝望之时,思考是不存在的,你只存在于当时的感受之中,有的只是感受。

人不能只为生存而活,而且,物质的进步已使得我们离生存的忧患越来越远,真正困扰我们的是感受生命的真实意义。

冥想是我们接近生命一种最简单的方法。冥想只存在于思考停止以后,冥想只存在于感受之时……

思虑停止,你才有可能见到自己真正的面目,你才有可能知道你真的是谁。

这时候,你来到了自然,浮躁、烦恼离你而去……

保护健康从年轻开始

杭州舒适堡健身中心 LINDA(瑜伽教练)

炎热的夏天,心情特别烦躁,但是今年夏天你不需要去避暑胜地了,因为有了YOGA,你只需要在YOGA乐园中避暑,而且心情会特别平静。

那YOGA到底是什么?YOGA是可以让人有清爽的身心,可以感受到幸福和满足,体验到智慧的迸发,发挥出自身难以发觉的巨大潜力。

不要怕你的身体不够柔软,也不要担心你的年龄,因为在练习YOGA时心态与体位同等重要,YOGA不单是一种运动方式,更是一种人与大自然的结合,人在YOGA世界中最自然,所以不要害怕练习YOGA,让它变为你日常生活的一部分吧,让所有的压力与不快在YOGA世界里完全释放,在你练习时多给自己鼓励,做自己的YOGA,听自己的YOGA音乐,听自己内心的声音。

品茗静修

什么是我们积极的养生态度?

内保健 外运动 一样都不能少

浙江大学茶学系博士 王岳飞

都市白领是社会创富的主流人群,承担着高负荷的工作,而这个年龄集中在30岁到50岁之间,这个人群因为忙碌和自恃年轻最容易忽略自身的健康。

据世界卫生组织统计:全世界每年有1500万人死于心脑血管病,已超过所有因癌症死亡人数的总和。近年来,心脑血管病人数字有增无减,并呈年轻化的趋势:30岁以上50%的人或多或少、或轻或重患有高血压、动脉硬化症和高血脂症。尽管许多人没有明显的不良反应,但从他们身上可以用仪器测出微小的血栓颗粒,这是被医学界认为未来可能引发老年痴呆症的危险因子。现代某些病痛如痛风、抽筋、四肢麻木、头痛等都与这些微粒血栓有关,特别是无自觉症状的轻度脑梗现象,更与微粒血栓有关。

所谓“创业十年功,生病一日穷”,关注健康一定要从现在开始。

上个世纪,医学和生命科学对人类的重要贡献是对肽类、氨基酸与核糖核酸的认识、研究和应用,使人们知道要想健康长寿,就得有充足而均衡的营养,如维生素、蛋白质、氨基酸等等。进入本世纪,随着人们对基因、端粒,特别是对“氧自由基”的认识,

人类又将医学和生命科学大大地向前推进了一步。越来越多的证据表明,自由基在人类衰老、肿瘤发生、心脑血管病、脏器缺血、老年性痴呆、帕金森氏病、动脉硬化、白内障、糖尿病并发症、酒精性肝损伤、慢性肝炎、肺气肿等许多疾病的发生、发展中起着关键作用。医学科学界认定:21世纪是抗氧化剂的世纪。随着生物医学对多种植物的研究发现,植物中的多酚物质,如茶多酚正是对抗自由基的抗氧化剂,对人体有益而无害,可以保护人体免受自由基氧化引起的衰老,免受由自由基氧化导致的心脏病和癌症等60多种疾病的发生。

用抗氧化剂来防治疾病确实是保护脏器年轻态的有效手段,但年轻态还需要运动的辅助和支撑。在多种运动中,我首选瑜伽。坚持这项运动16年来,我感到,瑜伽这种古老的运动不仅被证明是强健筋骨最有效的方法,且对其它多项运动能起到辅助作用。更重要的是,瑜伽还能平缓心情、调节情绪。这么多年瑜伽运动不仅使我身体健康,更重要的是时刻保持一颗清醒的头脑,去应对纷繁的研究工作和讲学工作。瑜伽运动应该更适合女性朋友,因为它有良好的柔软筋骨的作用,这是年轻态的重要标志。

"瑜伽 + 茶多酚"

内外兼修 COOL 夏体验

有奖问答:“你知道练习瑜伽过程中可以饮水或进食吗?”

赶紧拨打电话 87824111 参与我们的有奖问答,前50名参与读者可获得价值100元的健身卡。

同时,从今天起,每天6粒茶多酚美容胶囊+一勺3克抹茶粉(可冲调饮用或外敷美容)+1小时健康运动,从内到外,内外兼修,让COOL夏体修中的您变得更健康、更动人。

这360元内外兼修礼包包括:价值380元美容胶囊一盒+价值45元抹茶粉一包+400元瑜伽卡(或300元健身卡)。

速速报名,前20名还可额外获赠价值30元的品茗卡一张。从见报之日起有两部抢购热线为您开通:87813171(城南地区)、87824111(城西地区),名额有限,您要抓紧时间哦!

启事

本期认识茶多酚(九)将延至下期刊登,对您阅读造成的不便,在此表示歉意。