



64岁嬢嬢 练空中瑜伽

像小龙女一样飞起来

你害怕变老吗？刘渝慧的答案是：不怕。

刘渝慧今年64岁，虽然满头白发，但其精神状态堪比青春少女。她练习瑜伽至少15年，被朋友们盛赞为瑜伽女神。4月17日下午，重庆晚报记者在渝北区人和街道附近的一家瑜伽馆见到了她。

40多岁接触瑜伽

初见时，刘渝慧身着一件黑色休闲圆衫，搭配一条浅色牛仔裤，脚踏一双流行的小白鞋。

“我从小就喜欢跳舞，初中、高中都是学校文艺队的，大大小小的舞蹈比赛我都有参加。”刘渝慧说，高中毕业后，她进入重庆第二棉纺织厂工作了2年，后来结婚有了孩子，就做起了家庭主妇。

孩子长大后，刘渝慧爱上了去健身房。“30多岁的时候经常去健身房跳有氧操、拉丁舞、爵士舞等，后来40多岁时，觉得那些舞种节奏太快，就慢慢地接触瑜伽、普拉提。”刘渝慧说。

对练瑜伽“有瘾”

来到瑜伽训练室，在教练慢慢的指导下，刘渝慧为我们展示瑜伽中的“手倒立”。

只见刘渝慧先是趴下，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，刘渝慧每天基本上都会来练习，有时候甚至一天练三场。对此，刘渝慧的同伴刘女士评价道：“她对瑜伽好像‘有瘾’。”

“刘阿姨的姿态、动作都算得上数一数二。”慢慢告诉记者，刘渝慧的体式动作堪称模范，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。”

此外，刘渝慧表示，自练习瑜伽以来，自己的身体状况愈发变好，没有三高（编者注：高血压、高血糖、高血脂），还更结实有力。

周末探店喝咖啡

虽然年龄在增长，但刘渝慧始终保持着年轻的心态。“每到周末我就给自己放个假，约几个姐妹出去看电影、唱歌、逛街，轻松又愉快。”刘渝慧说，她尤其钟爱像发夹、帽子、包包、头绳这样的小物件，看见漂亮精致的就想买。

“我现在也会去探店。”刘渝慧说，偶尔她也会在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。

专家：老年人练瑜伽应适当

陆军军医大学附属新桥医院疼痛与康复医学科主任刘勇教授：

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，在专业的指导下循序渐进。

对于年龄较大的老年人来说，更推荐八段锦、太极拳等健身方法，同样可以调理身体、增强健康，且风险更低。

变美秘诀

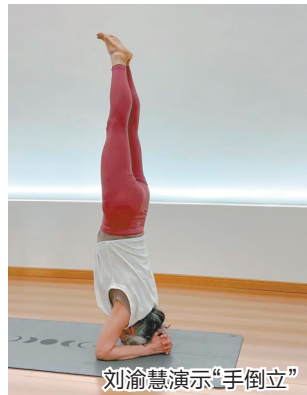
刘渝慧说，变老不可怕，心老才可怕。因此她分享了几个越老越美的秘诀给大家：

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。20多年来坚持晚上8点睡觉；
3. 心态很重要。人固有烦恼，但多往积极一面去想，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。

重庆晚报-厢遇记者 柏雨欣
实习生 蒋达弘 摄影报道

请你上头版

新闻热线：63900090



刘渝慧演示“手倒立”



刘渝慧在练普拉提



周末，刘渝慧就给自己放假。