

千人齐聚“健康江南”国际瑜伽交流大会

青年时报带领杭城爱好者一起拗造型

6月17日,在浙江健康小镇桐庐江南养生文化村,“健康江南”首届国际瑜伽交流大会隆重举行。当天,时报带领杭城爱好者来到现场,参与千人瑜伽方阵,跟着大咖一起拗造型。

□见习记者 王悦祺

瑜伽起源于印度,距今有六千年历史,发展至今,已经成为全世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。瑜伽,因为它对心理的减压以及对生理的保健等明显作用而备受推崇,更是成为文化交流和传播的有效载体。本次第三届国际瑜伽日庆典暨“健康江南”首届国际瑜伽交流大会正是由印度驻上海总领事馆主办,富春山健康城管委、江南养生文化村承办,邀请国际瑜伽大师带领中国爱好者一起领略瑜伽的魅力。

上午9点,随着一段“国际瑜伽日”的视频拉开交流大会的序幕。活动现场,印度驻上海总领事古光明致辞,宣布国际瑜伽日纪念活动落户健康小镇江南养生文化村。至此,桐庐富春山健康城的健康产业再添活力,

健康内涵日益丰富。

大会上,“桐庐县瑜伽协会”正式成立,桐庐县人民政府副县长、桐庐县体育总会会长周建英为“桐庐县瑜伽协会”正式授牌,将大力协助推进桐庐县瑜伽项目发展。

在知名国际瑜伽老师的带教下,来自社会各界不同年龄段的千名瑜伽爱好者共聚一堂,练习瑜伽,在江南养生文化村半山半水的养生环境里,留下了自然活力的身影。

江南养生文化村是青蜓品牌的起源地,这份与山水共生的事业,蕴含着自然、轻灵、平衡、活力、积极的健康基因。旨在以健康重构生活,实现美好的生命价值。这点与瑜伽追求人与自然的和谐等理念不谋而合。



65岁陈妙林完赛凯恩斯超大铁

“比一年赚八九个亿更让我高兴”



□见习记者 王悦祺

25公里后,我连8的配速慢跑都保持不了。虽然不想吃,但还是硬撑着吃了一支能量胶和一颗盐丸,为防止呕吐不断用冰水冲服。”

这是开元旅业集团董事长陈妙林写的一段日记。6月11日,2017凯恩斯铁人三项亚太区锦标开战。他集结了萧山9名铁三爱好者跨越太平洋来到凯恩斯。

3.8公里游泳,180公里自行车,42.195公里马拉松,全程226公里,凯恩斯超大铁是铁人赛中距离最长的比赛。最终,陈妙林以净成绩14小时08分顺利完赛,并以65岁年龄组第七名的成绩为他的首次226大铁画上了句号。

在6月16日的赛后分享会上,他说,这比一年赚八九个亿更让自己高兴。

闯关“凯恩斯”

临出发前,很多朋友要为陈妙林设宴送行,他都以前不能喝酒为名,婉拒了宴请,只想低调出行。对于这个艰苦的比赛,他祈祷天气风平浪静,甚至在日记里写上了“听天由命”。

6月11日清晨比赛开始,涌动的浪潮使陈妙林没法使出劲来,又时不时被其他选手蹬一脚或被拍一掌,一个大浪打过来,免不得喝几口又咸又苦的海水。经过1小时40分钟,陈妙林完成了游泳项目。

比赛的骑行赛段位于澳洲最美自驾路线之一的Great Tropical Drive。当地时间下午4点45分,陈妙林终于到达了自行车终点站,此时比赛已经过



去了9个多小时。

换了跑鞋一开跑,人好像踩在棉花上晕晕乎乎,有劲也使不上,但确实劲也没有了。”42.195公里的跑步是从凯恩斯海湾公园内绕行到凯恩斯码头,一共绕行三圈。第二圈时陈妙林的配速已经降到7.5,比赛已经不间断地持续11个小时了。为了保持体力,他用大量的冰水送服能量棒,以便缓解肠胃的不适应。晚上10点多,他终于冲过了终点线,完成了这个人生中最艰苦的比赛。

希望中国铁三参赛者超过日本

在陈妙林看来,做企业和玩铁三是一样的,坚持和勇气非常重要。他也曾经摔伤过颈椎,医生说只差5毫米就要瘫痪。时任萧山区政府相关领导去医院看望他,表态如果家人“看不住”他,就让政府来管。

这次凯恩斯超铁参赛者共有3500多位,30多位是中国选手,400多位日本选手,赛前说明会有日语专场,报到处专门设有日本选手报到的窗口。而其他国家参赛者需要一起排队,他们排了整整一上午才完成报名。“说实在的,这让我内心有点受伤害。我联想到一个国家的综合实力不仅是国力富强,于人民的富有和综合素质也很重要。”

65岁的陈妙林已经有了下一个极限运动的目标,参加夏威夷科纳(KONA)铁人世锦赛,这是铁人赛的殿堂级赛事。“我知道参赛非常难,但真心想做一件事情时,再大的困难也可以克服;不想做一件事情时,再小的阻力也会成为理由。”

【资讯】

“江南底色·运河品迹”系列影展在杭州大运河畔举行

时报讯 6月16日,“江南底色·运河品迹”主题系列影展在杭州大运河畔举行,作为首届杭州市大运河遗产保护宣传周开篇活动,活动现场围绕“运河保护”全面进行,以图片的形式展示了杭州运河沿岸的光影瞬间,同时来自学校、企业等社会各界的数百名志愿者也特地前往运河畔见证这一历史一刻。

开幕式当天,杭州大运河世界遗产网站正式上线,全面宣传与展示杭州大运河世界文化遗产综合保护概况。市民还可参加“图述运河保护新规”“律师现场讲法”“法律知识有奖互动”“普法法治游直街”等现场活动,深入了解运河遗产。

“运河遗产保护宣传周”将持续至6月24日(周六),除了开幕式当天的系列活动,在宣传周期间市民可参加《运河保护条例》线上趣味游戏闯关问答,另外,运河丛书著作者周新华还将举办大讲堂,浙江省直机关摄影家协会顾问苗军也将结合“江南底色运河品迹”影展以“运河人文风情和环境”为主题开展专场摄影讲座。

方舒

安徽旅游推介亮相杭州

时报讯 6月19日下午,“美丽安徽行”2017安徽旅游推介会在杭州隆重举行。安徽省旅游局创新采用3D全息投影技术进行旅游推介。当全场灯光缓缓熄灭,安徽的秀美风景惊艳登场,引人入胜。在安徽金牌导游的讲述之下,在场的嘉宾仿佛亲身游览了冠绝天下的黄山、室外桃源般的西递宏村,品鉴了唇齿留香的祁门红茶,欣赏了淳朴悠扬的黄梅戏剧。7分钟的3D全息推介,让现场参会嘉宾身临其境般感受到了安徽秀美的山水风光和别具韵味的人文风情。

本次推介会重点推介了皖南国际文化旅游示范区。皖南国际文化旅游示范区包括黄山、池州、安庆、宣城、铜陵、马鞍山、芜湖七市,面积5.7万平方公里。该区域区位优势优越,生态环境优良,文化底蕴深厚,旅游资源富集,是全国乃至世界上具有重要影响、特色鲜明的文化旅游区域。

楼淳