



户外练瑜伽 享受大自然

□文/晚报首席记者 鲁超 □图/晚报记者 贾晶晶

春末夏初的商丘,气温格外宜人。花团锦簇、绿叶摇曳的市区内,一处处的绿地公园里,散发出花园般草木的清香。

一些瑜伽爱好者,也被大自然美好环境吸引,将练习场所移到了户外。他们呼吸公园和绿地内的新鲜空气,在享受大自然的同时,感受着瑜伽运动的轻松快乐,展示秀美身姿。

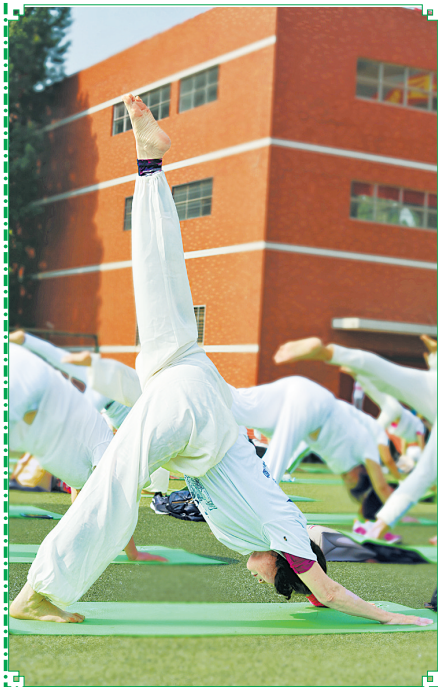
瑜伽进入商丘已经有许多年,已经成为很多时尚女性的健身方式。通过每一个动作,全身心地体会瑜伽的愉悦感受。近年来,一些瑜伽爱好者开始走出房屋,将练习的地点放在了户外。户外瑜伽让练习者感受天人合一的意境,在呼吸到新鲜空气的同时,更舒缓了身心。

在天气晴好、气温适宜的日子里,许多瑜伽爱好者来到公园、绿地,甚至是郊野进行瑜伽练习。众多瑜伽爱好者在户外共同展示瑜伽不但是一种集中的练习,也是优美的表演,通过整齐划一的动作来展现运动的快乐,倡导绿色生活理念。

据悉,瑜伽能加速新陈代谢,去除体内废物,形体修复、调理养颜从内及外。瑜伽能带给练习者优雅气质、轻盈体态,提高人的内外在的气质;瑜伽能增强身体力量和肌体弹性,身体四肢均衡发展,使练习者变得越来越开朗、活力、身心愉悦;瑜伽能预防和治疗各种身心相关的疾病,背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效;瑜伽能调节身心系统,改善血液环境,促进内分泌平衡,内在充满能量。

喜欢户外瑜伽的爱好者表示,户外瑜伽具有许多优点:在拍摄瑜伽练习和动作时,户外光线充足,照片或视频的画质清晰,颜色艳丽;户外空气清新,更有利于练习瑜伽时彻底呼吸;户外空间宽敞无阻挡,有利于敞开心胸放松身心;户外日照充足,有利于补钙,强壮筋骨。

瑜伽,不但是商丘市民热爱的一种健身方式,也在走到户外后,成为了商丘的一道独特的风景线。



多一次中奖机会 大乐透“6亿元大派奖”之“乐善奖”即将登场

本报讯 5月13日起,体彩大乐透“6亿元大派奖”活动之“乐善奖”将隆重登场!“乐善奖”派奖总额高达1亿元,追加投注的彩票,票面上将显示“乐善码”号码,您的彩票将多出一中奖机会。

“乐善奖”是什么?下面记者就带您认识一下这个“乐善奖”。

“乐善奖”派奖的规则为:自超级大乐透第18055期(5月12日20:10开始销售,5月14日开奖)起,安排1亿元用于进行追加投注的“乐善奖”派奖。派奖期间,在每张追加投注的彩票票面宣传栏第一行随机打印1注“5+2”超级大乐透号码,即“乐善码”,作为该张彩票的“乐善奖”开奖号码。根据票面投注的号码与“乐善码”相符情况确定相应的中奖资格。“乐善奖”奖级设置和中奖条件与超级大乐透游

戏规则相同,奖金单独设置。具体规则如下:

一等奖:投注号码与“乐善码”的5个前区号码(顺序不限,下同)和2个后区号码(顺序不限,下同)相同,即中奖,奖金为5000元;

二等奖:投注号码与“乐善码”中的5个前区号码及任意1个后区号码相同,即中奖,奖金为1000元;

三等奖:投注号码与“乐善码”中的5个前区号码相同或者任意4个前区号码及2个后区号码相同,即中奖,奖金为500元;

四等奖:投注号码与“乐善码”中的任意4个前区号码及任意1个后区号码相同,或者任意3个前区号码及2个后区号码相同,即中奖,奖金为50元;

五等奖:投注号码与“乐善码”中的任意4个前区号码相同,

或者任意3个前区号码及1个后区号码相同,或者任意2个前区号码及2个后区号码相同,即中奖,奖金为5元;

六等奖:投注号码与“乐善码”中的3个前区号码相同,或者任意1个前区号码及2个后区号码相同,或者任意2个前区号码及任意1个后区号码相同,或者2个后区号码相同,即中奖,奖金为3元。

奖级	中奖条件	奖金
一等奖	5+2	5000元
二等奖	5+1	1000元
三等奖	5+0或4+2	500元
四等奖	4+1或3+2	50元
五等奖	4+0或3+1或2+2	5元
六等奖	3+0或1+2或2+1或0+2	3元

“乐善奖”速查表

元。根据派奖规则,总额高达1亿元的“乐善奖”,只针对进行追加投注的彩票。也就是说,只有进行了追加投注的彩票,票面上才会显示“乐善码”,才能参与“乐善奖”。在此提醒购彩者,派奖期间多获得一次中奖机会,投注时千万不要忘了追加。

此外,“乐善奖”即买即开,购彩者可在第一时间知道自己中奖与否以及奖金金额,不过,“乐善奖”并非即开即兑,需要等到当期常规开奖结束后,方可兑奖。需要说明的是,多期票不参与此次“乐善奖”。

据了解,“乐善奖”派奖在超级大乐透的派奖史上尚属首次。今年的“6亿元大派

奖”,单独设立总额1亿元的“乐善奖”,活动更加普惠大众,形式更接地气,购彩欢乐更多。

值得一提的是,在第18055期“乐善奖”派奖开启的同时,“6亿元大派奖”仍在火热进行中。届时,2元可中1500万元,3元可中2400万元。追加投注,中奖机会将多一倍!

晚报记者 侯广岩

公益体彩 乐善助人

排列彩第18123期开奖号
排列三:830
排列五:83043