

# 时尚TRENDSHEALTH

## 健康

时尚  
2011年9月

压力·污染·没完没了的拗造型  
让你头大啦!  
**解放头皮运动**

有些“心”事  
事关生死

你必须了解的  
心脏病发一瞬间

常凯特王妃助孕

范冰冰  
命因爱而美妙  
30不慌

爱里的心  
一年专访

全球独访

Jean-Baptiste

Maurier

《放牛班的春天》

夏日续集

朱德庸  
其实我也有  
很多病

# 2011爱心红礼服行动

从来不愿做  
健康奴隶的人们

类饮料每天喝多少  
我们帮你算好了

自以为是的护肤习惯大揭秘  
这么多年  
你的牙都白刷了

要不要做  
伤害你的人  
生二胎  
你想好了吗

111年第9期总第239期

ISSN 1009-4164

17>



771009 4164116

ISSN 1009-41-231 www.trends.com.cn

ISSN 1009-4164 (国际标准刊号) CN11-4457/2 (国内统一刊号) 定价: ¥20 HK\$20

行走是  
身与心的合作

田原

BMW 体验



红色T恤 ELISABETTA FRAN  
红色长裙 ELISABETTA FRAN  
健忘鞋 私人物品  
自行车 SATORIOE 固定齿轮  
车胎全使用品牌提供



各种活动消耗的能量比  
爬楼梯  
220

认识一个城市的最好方法，就是在她的大街小巷里行走。而我，每到一城市都会用这种方法来了解她。去美国时，我喜欢一个人沿着高速公路走走跑跑，空旷而自由。有时候，我会为沿途的美景拍几张照片，而有时候，什么也不做，就那么静静地跑着走着，感觉非常舒服。

今年7月，我一直待在美国加州一个叫做 esalon 的地方。它位于悬崖上，面朝大海，是精神和身体研究的聚集地。格式塔疗法的创始人 Fritz Perls 就曾在这里住过很久，许多开创性的思维和方法都是在这里产生的。

而我，对于身体的更多认识，也是从此时此地开始的。

从小，我就驼背缩腰，死死锁紧胸口，拉弯后背，因为那样让我有安全感。尽管长辈们尝试了各种方法来改变我的这种状态，但从未奏效。我尝试过靠墙站，舞蹈还有辅助性的细带练习……统统无效。然而在 esalon，我经历了人生中极为重要的两次 sessions，不过3个多小时的时间，就让我有了本质上的改变。为什么？其实答案很简单——身心是一体的，身体的问题是心理问题的体现。如果只是机械地想要去解决身体的问题，一般都不能触及本质，无法真正解决。只有用心灵驱动身体，在身体运动的同时也疗愈心灵，那么才能做到真正的和谐。

一直以来，我说话的声音都很小很轻。在唱歌方面也经常会遇到气息不足的问题。去年，我开始练习健走和跑步，虽然进步很快，但常会觉得力量不够，很难再往前推进。同时，在情绪上也很容易悲观，甚至抑郁。直到今年，我才意识到这一切都源于我一直紧锁着自己，胸腔封闭，无法完全呼吸，得不到充足的氧气。

去年，我跑了半程马拉松，这是我人生的一个重大转折。因为长跑是我一直厌恶的项目，我没有耐力，也觉得没有必要花那么长时间去重复一个单调的动作。我喜欢迅速，喜欢变化，害怕长时间地面对同一件事情，这造成了我无法全神贯注地投入一项事业，虽然享受丰富的乐趣，却无法真正深入。

当我开始健走后，我发现并不是我不能够长时间专注，而是我给自己设置了障碍。我们都容易陷入好与坏、对与错的对立僵局，划出自己的领地，告诉自己我喜欢这个，不喜欢那个，于是也就产生了被厌恶捏造出来的喜爱，和被喜爱挤压出去的厌恶。这两者相互牵制，以至于你无法真正满足。而其实在此之上，有一种不评判、不对立的喜悦。

我们经常说“冥想”(meditation)，好像它有多么深不可测，但其实健走和跑步也是冥想的渠道。在健走或者跑步的过程中，我总能更地了解自我，同时也更地了解这个世界。因为平时我们的大脑里太满，充斥着各种混杂的信息，太多计划，太多焦虑。而当你跑过8公里，开始呼吸困难，大脑虚空的时候，你会发现你的注意力反倒集中了，它回到了你的身体里，回到了自然之中。运动并不单是属于身体的，而是身心的合作，它们都是你。

# 草根 BMW

## 京城新宠“死飞”运动



德国女孩 Ines 从事自行车特技表演已有 21 年，2009 年她在北京雍和宫五道营胡同开了京城第一家“死飞”杂耍商店 NATOOKE，并且跟同好们一起成立了“死飞”俱乐部。

所谓“死飞”，是没有飞轮和滑行能力的自行车，齿轮直接用螺丝固定在轮轴上，外形漂亮，骑行动作也特别酷。如今，Ines 和她的伙伴们每天都骑车穿行在京城的大街小巷，每周三周五俱乐部也都会在地坛西门或工体西门打自行车马球，在享受运动乐趣的同时号召大家体验环保生活。