

能让你美丽又健康的瑜伽动作

瑜伽运动能让全身得到充分伸展,塑造女性的身体线条。而且,瑜伽配合腹式呼吸,能够有效帮助运动者拥有好的心态。

如果想要拥有美丽健康的身体,我们不妨选择现在很流行一门运动方式——瑜伽。瑜伽运动能让全身得到充分伸展,塑造女性的身体线条。而且,瑜伽配合腹式呼吸,能够有效帮助运动者拥有好的心态。下面,将告诉运动者几个瑜伽动作,帮助大家调整身体形态,拥有一副健康的好身体。

树式:

- 1、两肩放松,双腿保持自然站立姿态。脚掌朝前,膝盖立起来,令全身处于同一平面上,手臂自然下垂,放松全身。
- 2、右腿单脚屈膝抬起,脚掌踩在左膝内侧,打开骨盆,一边吸气一边将手臂举于起,于头顶合掌,全身往上拉伸。
- 3、缓缓呼气,同时放下手臂,屈肘并与胸前合掌,但胸廓保持适度的打开,保持姿势停留 20-30 秒。

平板式:

- 1、身体俯卧,手掌撑住地面,令手臂与地面成 90 度绷直,脚趾点地,保持头部、腹部、臀部、腿和脚跟成一条直线。
- 2、保持呼吸,夹紧臀部,收紧腹部。动作保持 30 秒。重复三到五遍。

下犬式:

- 1、让你的双腿屈膝跪地,两腿之间互相平行相离,脚掌贴地,大腿与小腿成 90 度,上身往前慢慢俯下,与地面保持平行,手臂垂直于地面撑直,切记臀部不要往后撇。
- 2、一边吸气的同时要一边往上提拉臀部,收紧大腿内侧,令双腿伸直,上身与手臂连成直线,全身形成三角形,在这个姿势中保持呼吸 3 次。然后从手掌外侧施力,慢慢降下上半身,重新将体重落于双腿上。

三角式:

- 1、双腿打开,略宽与肩。左脚脚掌稍向右收 45 度,右脚脚掌稍向右侧打开,上身挺直,手臂自然下垂。
- 2、吸气,手臂往左右两侧平举起,保持与肩同高,然后髋部往右侧顶,注意保持身体在一个平面内。
- 3、呼气,将左臂往上拉伸,手掌向前,带动上身往右侧俯下,右手扶于右腿上,视线望向左手,保持 20-30 秒后,互换重做。

瑜伽运动适合所有不喜欢室外运动的 mm 们,让你在家里就能帮助自己促进新陈代谢,塑造美好的健康体态。让大家不仅能够拥有健康的身体,还能给大家一个健康的好心态,只有身心健康,才是真正的健康哦!
(互联网)

都市白领恐归猛于虎 每天花千元租男友回家

在城市的快节奏中,白领们的生活远没有想象中的那么悠闲自在,天还不亮就得出门挤公交,天都黑了才挤着公交回家,白天被困在办公室,哪儿有时间谈恋爱?

于是网友们便各出奇招和对策,其中包括在网上公开征集男女朋友。日前,一份这样的另类合约真的在网络上出现了,该合约不仅内容详尽,而且签名落款一应俱全,引发网友膜拜。(《江南时报》1月29日)

“经甲乙双方同意,自 2013 年 2 月 6 日至 2013 年 2 月 17 日,共计 12 天,单价 1000 元/天,乙方出租给甲方。共计人民币 12000 元整,支付方式为现金。该合约双方签字后具有法律效力,甲乙双方必须遵守。”这是一份“租男友回家过年”的合同,与以往的租个女友回家过年不一样,女白领们也开始了着急了。

合同的内容很正式,有双方的身份信息,且明码标价,附属条款规定得更为详细,不仅有“甲方负责提供乙方合约期内的交通费及一日三餐”、“甲方家长给乙方的红包在合约期满后乙方无条件全部返还给甲方”等正常条款。

很多网友感慨,过年恐归的白领伤不起,“宁可一天上 18 个小时班,也不愿意去搞对象”。虽然是调侃,但却也显示出白领工作生活之间难以平衡的无奈。

快奔 30 岁,结婚这事儿就成了当务之急,自己倒是不那么着急,父母可就猴急了。殊不知,《非诚勿扰》的收视率是父母给推上去的,平时还多方留意,四处打探。白领过年回家休息几天,结果被相亲的日程排得满满的。我有个哥就是这样,过年都不敢回来了,整天相亲,既心烦又丢人,那是真的恐归啊。

白领“恐归症”归根结底,病不在白领本身,谁不想多出去走走,趁年轻找到自己的另一半啊。只是现实生活太苦逼,被城市“三高”压得直不起腰,面对恋爱,只能一等再等。“没有面包的爱情走不到结婚”,等事业有了开始谈恋爱,可是青春已经没了,我们已经“老了”。
(清风)

本周书籍推荐

2.《水浒》人物、故事信手拈来,加上无穷的想象,以及爆笑的语言,即使对管理不感兴趣的普通读者也会爱不释手。

3.作者赵玉平经常在《百家讲坛》、《名家论坛》等“登坛说法”,是《百家讲坛》重推讲师。

4.作者是管理学、国学、心理学“三料”博士,中国十大顶级管理培训师、十大国学专家之一,是业内第一批将《水浒》运用于企业管理中的探索者和实践者。

5.深受欢迎的培训师,课程量极大,不是在讲课,就是在去讲课的路上。

6.配套光盘由圣贤博学隆重推出,正在热销中。

7.作者同类题材的畅销书《梁山政治》,曾入选媒体评出的财经类十大畅销书,已在日本、我国台湾等地出版,受到广泛欢迎。

◆读者定位

主要目标是企事业单位中所有“非光杆司令”,如果你带领一个团队,不管你是不是官,都需要学一点团队管理的知识。

辐射目标是“非光杆司令”手下的“兵”,了解一下领导的心思没坏处。

◆编辑推荐

世间最痛苦的事,莫过于看了《水浒》,却没学会其中的管理智慧。

《水浒》中有管理智慧吗?答案是肯定的。

试想,100 多个非主流人士,来自五湖四海,为一个共同的目标走到一起来,从事“山贼”这份很有前途的职业。如果没有一点管理智慧,如何把他们管得服服帖帖?然而这些管理智慧却一直被人们忽略了。

其实有很多人研究《水浒》,有的人通过《水浒》透视职场,有的人运用《水浒》影射官场,而赵玉平却是在很认真地探讨团队管理问题。

虽然本书充满了调侃,虽然你看过后一定会捧腹大笑,然而,如果因此就认为本书只不过是一堆笑料,那你就亏了。因为这本书是综合运用管理学、国学、心理学剖析《水浒》的成果,在大笑之后再仔细反思一下,定会受益匪浅。

◆内容简介
说《水浒》是本管理书,一点也不夸张,因为它暗含了团队管理的三大难题。

宋江,文也不能文,武也不能武,无形象、无学历、无背景,他却能领导梁山好汉扯旗造反,轰轰烈烈地开展“山寨事业”……为什么?

梁山公司,一个县处级单位,居然有 36 个正处,72 个副处。这 100 多个高管(高度难管),品流复杂,野性难驯,动辄来个亲密接触,搞点流血事件。可是在宋江的安排下,梁山公司秩序井然,人人爱岗敬业,充分发扬团结协作的精神……为什么?

梁山公司的领导更替,充满了十足的火药味儿,要么是“武装政变”,要么是“和平演变”,领导权始终无法顺利交接……为什么?答案就在《水浒》中,就看你能不能发现。幸运的是,赵玉平已经帮我们找到了答案,我们不用熟读《水浒》,就能从根本上解决这三大难题。
(小互)

欲望都市中的女性和财富

男人偏好权力,女人偏好货币,权力在流动中贬值,货币在流动中增值。城市化的背后是人性的两种疯狂:是男权和女权的竞争,是货币与权力的对决,也是外来人口对本地居民的挑战。

高消费是女人的天性,城市化是女权的觉醒。问:女人一定要有钱吗?答案早已不言而喻。

这个冬天,都市财经音乐喜剧《女人一定要有钱》在上海滩连演了 40 场,坊间传闻其票房火爆一票难求,据说一直要演到今年 3 月底才罢休。尽管本人尚未看过这部戏,不敢对其内容妄加评论。但在我看来,这部喜剧肯定是触动了上海这样一个国际性大都会女性最关心的话题。而该戏如果在一些中小城镇上演的話,恐怕就很难获得观众如此强烈的认可和追捧。因为女性的财富话题本就是都市圈的浮世绘。这就自然引出了都市圈经济与女性经济之间的财富命题。

上个世纪 50 年代,法国地理学家简·戈特曼首次提出都市圈的概念,他把都市圈的标准界定为:人口聚集 2500 万人以上的城市群,每平方公里的人口密度达到 250 人以上。90 年代初,有人按照这个标准划出 6 大都市圈:大纽约区,五大湖区,大东京区,大巴黎区,大伦敦区和中国的长三角经济区。在过去了近 20 年间,融入都市圈的城市群又增加了 5 个:美国的大洛杉矶,中国的大珠三角和大北京,韩国的大首尔和印度的大孟买。时至今日,11 个都市圈所承载的国内生产总值(GDP)已超过全球经济的 1/3。

都市圈是人口流动的结果,因为城市化就是“三流社会”——人流钱流逐水而流。人口和资金在流动中聚集集中,让都市圈形成新财富的“磁场”。在都市圈的磁场中,时间就是生命,空间就是财富,货币的流动性把时间的有限性和空间的稀缺性融会贯通,演绎出欲望都市里的财富人生。在都市圈的有限空间中,空气里漂浮着金钱的味道,既有穷人的梦想,也有富人的财富。当梦想和财富交汇之时,人类的奇思妙想就不断转化为新兴产业,城市本身因此成为人类社会最伟大的创新!所以我创造了新的经济学概念:货币时空。

欲望都市与货币时空是一把双刃剑,颠覆了传统社会的生活方式。以土地和劳动为符号的“男”权开始衰落,因为“男”字拆开就是“田+力”。在都市圈的城市群中,长期被压抑的“女”权在消费升级之中苏醒,而女权的经济解读是“一独两偏”:所谓“独”就是经济独立;所谓“两偏”则是女性的两大偏好,第一爱钱,第二爱花钱。男如山——权力如山;女如水——货币如水。女人的货币偏好直接导致了财富的货币化,而女人爱花钱的偏好直接表现为欲望都市的消费升级,所以才有了都市经济一个褒贬参半的新名词:纸醉金迷。商业社会的一切创新都来自于:女性占绝对主导的欲望升级,是女性消费欲望的升级驱动着男性自我实现的欲望,从而使更多的男人加入了驱动创新的企业家群体。所以我常说:高消费是女人的天性,城市化是女权的觉醒!回到本文开头,再问:女人一定要有钱吗?答案早已不言而喻。

早在 1884 年,伟大导师恩格斯就在整理马克思的著作时完成了他的名著《家庭、私有制和国家的起源》。他在这本书中指出了父权社会中的女人仅仅是淫欲的对象和生育的工具,以血缘传承为基础的家庭决定了女性对男性的人身依附和经济依赖,而社会的进步必然提出妇女解放的诉求。男权社会必将伴随着社会进步而衰落,而妇女解放的程度则是社会进步的标准。所以我在各大学的课堂中经常引用时尚大师香奈儿的一句名言:城市,是女性的灵感!

习惯于“慢生活”的人们会本能地排斥都市圈,多数人无法忍受“干露露式的疯狂”,但在城市化的进程中,人性的消费欲望和财富渴望构成了都市圈的第一种疯狂。与之相对应的还有第二种疯狂:权力的疯狂!现存的城市和村镇都是行政区划的产物,跨行政区都市圈的流动性必然挑战行政权力的非流动性,从而遭遇权力的抵抗。



习惯于“慢生活”的人们会本能地排斥都市圈,多数人无法忍受“干露露式的疯狂”,但在城市化的进程中,人性的消费欲望和财富渴望构成了都市圈的第一种疯狂。与之相对应的还有第二种疯狂:权力的疯狂!现存的城市和村镇都是行政区划的产物,跨行政区都市圈的流动性必然挑战行政权力的非流动性,从而遭遇权力的抵抗。

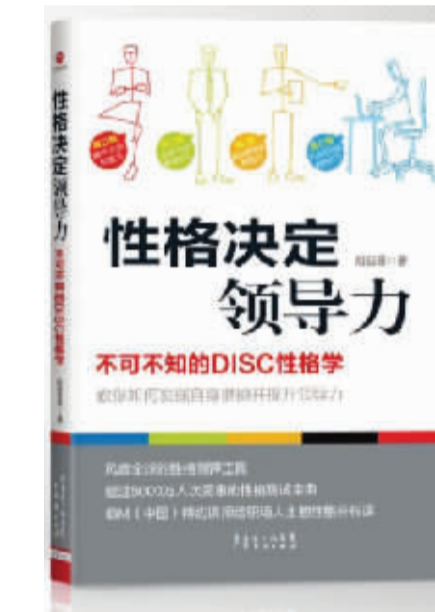
男人偏好权力,女人偏好货币,权力在流动中贬值,货币在流动中增值。城市化的背后是人性的两种疯狂:是男权和女权的竞争,是货币与权力的对决,也是外来人口对本地居民的挑战。大家准备好了吗?
(金石)

养老规划:每年定投 120 克黄金 退休后定量赎回

股市持续低迷,基金、理财产品也不太“给力”。2012 年,对于大多数投资者来说,仍是集体亏损年,但黄金则依然延续着“牛市”行情。去年,国际金价上涨了 8% 左右,成为市场上极少能跑赢 CPI 的投资品。越来越多的投资者已意识到,投资黄金是抵御通货膨胀,实现资产保值增值的重要手段之一。(最稳妥的养老方式:每天花 10 元每月定投一克黄金)

面对错综复杂的国际国内形势,黄金作为国际硬通货无疑具有很强的保值增值作用,并且黄金的价值是自身所固有的和内在的,并且有千年不朽的稳定性,是全世界公认的最佳报酬的产品。这些年,随着经济的不断发展,市民的收入在不断提高,但如果把收入兑换成黄金,能买到多少呢?一位理财师算过一笔账,用重庆市人均社平工资来“购买”黄金,他吃惊地发现,近 10 年来,其购买力几乎没有变化,每年大约都在 120 克左右!

以 2002 年为例,重庆市公布的当年人均社平工资为 10960 元,从上海黄金交易所公布的金价来看,2002 年末,AU9999 的黄金价格在每克 92.8 元;到了 2007 年,重庆市人均社平工资涨到了 23098 元,而当年的金价也来到了 188.81 元,实际能购买 122 克左右;2011 年,重庆市人均社平工资为 40042 元,当年末金价为 357.68 元,实际能购买 112 克左右。



《性格决定领导力》

作者:阳亚菲
◆本书卖点
1、把 DISC 带给普通职场人士的第一本中文书。
2、书中有很多名人采访和测评案例,首次、独家披露成功人士的性格测试专业报告。比如江南春、史玉柱、马云等名人人格的真实解密。
3、语言犀利幽默,观点新颖有趣,可读性强。
◆读者定位
喜欢研究性格的普通人群
◆作者简介
阳亚菲
资深 DISC 性格分析及情商诊断专家。

现任 Eleader Talent Development Inc. 创始人、企业教练、IBM(中国)特约讲师。曾任托马斯国际中国区副总裁、首席顾问、资深顾问。她关于性格、情商、领导力的课程被许多企业评为“最实用的领导力课程”。曾作为特邀培训师参与中央电视台《赢在中国》节目。现定居加拿大,每年不定期回国授课。

培训或咨询过的企业包括:惠普、索爱、强生制药、拜耳医药、亨斯迈、箭牌糖果、雀巢、世联地产、中国银行、中国期货、中国普天、海尔、长江商学院、上海电气、北京电力、清华同方、腾讯、巨人、嘉实基金、万科、广电数码,等等。

◆编辑推荐
DISC 问世 80 余年,已经渐渐发展成为世界上最为常用的性格测评工具之一。但是在中国,它还没有被大多数人了解,还处在一个“高处不胜寒”的神秘领域。本书可以说是将 DISC 性格测评带到了中国的普通职场人士。
作者在培训过程中,积累了大量案例,并亲自去采访了很多职场人士。她把真实案例应用在书里,使本书在具备理论性的同时,更具实用性。读者读后,能够结合书中理论与实际更加清楚明白地了解自己,而且可以扬长避短,无限发掘自身潜能。
◆内容简介
爱说爱笑的有魅力——高影响力 I 型人
没脾气的有亲和力——高稳定性 S 型人
不说不笑的有执行力——高遵从性 C 型人
那么,你是哪种类型的人?你的潜在领导力是什么?你性格中的潜在硬伤是什么?有什么具体的疗法解决这些硬伤?如果你掌握了这些性格密码,提升自己的职场领导力就一点也不难。现在,根据阳亚菲老师的 DISC 性格分析与指导,你将快速发现自我潜能,轻松提升领导力!
(双庆)