



## 隨時隨地做瑜珈

2013-06-01 記者 蘇品勻 文

讀取中

繁忙的工作壓力，使現代人長時間處於緊繃的戒備狀態，即使入睡也無法徹底放鬆，日積月累下來，成為可怕的健康殺手。動作緩和優雅、講求身心靈平衡的瑜珈，透過肢體的動作、呼吸調息，讓過度使用的身體得到舒緩，是現代人維持健康的好方法。

資料來源：三采養生誌、PAY 返璞歸真部落格

音樂來源：范曉萱〈健康歌〉



### 橫著走出一條路 現實搖滾

日本搖滾樂團RADWIMPS，以獨具的世界觀和特殊省思角度，溫柔但尖銳的唱出此生的生命態度。

### 關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。



媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉 忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

▲TOP

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物