

# 著名探险家金飞豹 明年将召集万名选手 来滇跑 100 场马拉松

春城地铁报记者 李薇

“我跑过全世界，不如让全世界来云南跑一跑！”9月9日，在《让云南跑向世界——金飞豹国际探险主题巡展》昆明站上，著名探险家金飞豹表示将启动2018年“最美云南·秘境百马”活动。

在活动现场，这位“百马王子”介绍说，在2018年最美的季节，将在云南挑选风景最优美的100条线路，召集国内外10000名马拉松爱好者，用100天的时间在各条线路里跑马拉松。这场长跑活动中，将有100位来自各行业的大咖做领跑人。而金飞豹本人也将参与全程100场马拉松，期间不会中断。

本次展览是金飞豹从事国际探险活动30余年的首个综合性个人展，展览内容呈现了金飞豹自1986年至今所参加过的最具挑战的登山探险活动。其中包括了7+2极限挑战活动、骑行东南亚、七大洲国际马拉松赛等，用图片、视频、实物等全面细致地展现金飞豹不忘初心、砥砺前行的探险精神。其中，最令小铁印象深刻的是金飞豹作为“云南友谊特使”骑自行车穿越东南亚各国和骑行美国的精彩照片。展览分为“奔跑吧金飞豹”“一带一路——文化行者”“挑战极限——勇士之路”“荣誉馆”等主题展区，展览详尽地解读了金飞豹所展现出来的勇者无畏精神。

## 百名瑜伽爱好者顺城广场齐练瑜伽



近百名爱好者一起练瑜伽 供图

春城地铁报记者 李薇

每年的9月，是Tao瑜伽的周年纪念，而今年的9月9日是“Tao瑜伽”15周年庆典。每一个周年庆都会让创始人余涛有一个机会停下来，内省一下“Tao瑜伽”正处在什么状态、有没有偏离最初的方向。

9月9日周六清晨，这个城市里的近百位Yogi们早早离开家，乘坐地铁3号线到达五一路站顺城购物中心广场，只为共赴Tao瑜伽15周年庆典。这一次Tao瑜伽用婴儿般的简单真挚，把所有从Tao瑜伽走出去的，被Tao瑜伽所影响的，以及试图走近瑜伽的伽人们聚在一起，欢迎大家回“伽”。回

“伽”是回家，也是回到瑜伽开始的地方，正是坐落在顺城公寓A座602的“Tao瑜伽”工作室。在这座城市的中心，地铁3号线旁边，繁华之中浮华之外，有这样一个美丽静谧的去处，它是很多伽人的心之所往，所谓“家”。

余涛在周年庆的晚会上，娓娓道出自己瑜伽工作室的诞生与名字的由来，“Tao在去印度之前，这就是三个字母或是拼音。在印度时我才知道‘Tao’是印度文化里‘道可道，非常道’的道。才知印度、西方寻者们对‘Tao’的敬重与渴望，远过于我对瑜伽的敬重和渴望。”

在近百人聚集的工作室内，小铁看到的是Tao瑜伽15年来的课程教学体系经过实践验证，得到了老师和学员的一致认可。Tao瑜伽整个教学体系基于创始人余涛所学习和体验到的瑜伽，加上对瑜伽习练者需求的对应和引导，从这两个方面的变化，也让Tao瑜伽从之前的印度传统古典哈他瑜伽，过渡到流瑜伽风格、阿诗汤迦瑜伽风格，并逐渐形成了Tao瑜伽独有的风格。

据了解，Tao瑜伽最大的蜕变是把课程体系化，分为常规课，由根、月、水、火四大体系组成，满足了办公室上班族工作和生活之间的身心调试需求；康疗课，由肩颈理疗、脊柱理疗和膝髌理疗三大类，解决了各个年龄段伤痛、劳损理疗需求；还有针对各种亚健康状况的主题私教课，解决了从时间到身心状况有个性化需求的群体。

## 万达广场春城金街美食荟开业 网红小吃店聚集美食街区

春城地铁报记者 杨梦奇

9月8日下午，昆明CBD万达广场·春城金街美食荟举行了盛大开业仪式。昆明CBD万达广场商管公司招商营运副总经理刘芳、工程物业副总经理陈派勇及万达宝贝王、万达影城、华润万家的相关负责人共同携手广大市民见证了这一精彩时刻，并与现场到访嘉宾共同进行了春城金街美食荟开街剪彩仪式。

春城金街美食荟现已揭开它的神秘面纱，向昆明人展现它强大的休闲娱乐功能、及其深厚的配套服务内涵。未来，春城金街美食荟将成为昆明人休闲娱乐，寻觅昆明街头美食的又一选择。开业仪式后，春城金街美食荟特邀时尚走秀、定点微信摇礼品、花式足球、乐队嗨唱、网红直播等活动轮番上演。

满口酥爽的正新鸡排、曹大叔昭通小肉串、沪南翔生煎、米达斯、开心猫、龙二包烧、“网红豆腐”三块一拾、蘑菇海鲜烧烤、绝味鸭脖、台湾小吃吉食客已正式入驻春城金街美食荟，各家餐饮商户不仅装修风格各具特色，美食也让人垂涎三尺。

春城金街美食荟充满了各种“如果”：如果你想初识“环球世界美食地图”，如果你晚上十点还不想回家，如果你期待不按常理出牌的约饭方式……每一个“如果”背后，都将会是你再来这里并爱上这里的理由。

小吃、烧烤、生煎、网红店等10家餐饮，从午餐到晚餐到宵夜的任意选择，还有令人怦然心动的各店优惠活动，试问，这种吃货福利，舍春城金街美食荟其谁呢？



## 《幸孕开讲》健康微课堂第一期 生殖专家章奶奶为 375名在线听众答疑解惑

春城地铁报见习记者 张东

本报和昆明市第一人民医院甘美医院生殖中心联合开设的《幸孕开讲》微课堂第一期9月12日下午4点准时开课，微课堂才开始十分钟在线听众就已经达到260人，本期做客微课堂的专家正是云南省试管婴儿技术奠基人之一、昆明市第一人民医院甘美医院生殖遗传中心主任医师章晓梅，她和大家亲切地称呼为章奶奶。本期章奶奶给读者和听众们聊的话题是《卵巢保养盛行，能否保住生育力？》，本来只设置了时长1个小时的微课，由于听众互动、交流特别频繁，期间还有不少听众一直在向章奶奶咨询自己的病情，使得微课堂时间最后延迟至一个半小时，结束时在线听众达到375名。

课堂内容讲解完后，章奶奶逐一就听众提出的问题进行了现场解答，小铁真是被慈祥善良的章奶奶实力圈粉。

### Q&A

Q:美容院盛行的卵巢保养真的有效么？

章晓梅：女性出生时卵泡约200万个，儿童期多数卵泡退化，至青春期只剩下约30万个。女性一生中一般只有400-500个卵泡发育成熟并排卵，仅占总数的0.1%左右。特别是在35岁以后，卵泡进入一个快速的下降期，一直到绝经期，中国女性的绝经期一般在四十几到五十几岁左右，卵巢中的卵泡已经消耗殆尽，所以就不再排卵了。由此可见，女性卵巢中的卵泡是一生中间不断地消耗的，它并不是通过什么保养就能够增加卵泡的个数，它是一个无法逆转的过程，不能通过按摩或是保养的手段来延缓它的衰老。

Q:如果无法逆转的话，女性平时该如何保养卵巢？

章晓梅：保养卵巢除了要定时（一般一年到半年）做妇科检查排除妇科疾病外，日常生活也需要注意，如加强自身的保健、维持和谐的性生活、注意营养均衡。

Q:那怎样才能知道自己的卵巢是否衰退了呢？

章晓梅：常用的卵巢储备功能检查方法：1.卵巢早期B超检查。2.月经第2-4天抽血查基础性激素水平，包括FSH、LH、E2水平。3.检查抗穆勒氏管激素（AMH）的水平。AMH检查无时间限制，不受月经周期的干扰，4.年龄、月经周期缩短、对促排卵药物的反应等。

Q:如果卵巢早衰还有救吗？

章晓梅：如果是有卵巢早衰、卵巢功能下降的趋势，医生通常会用药物来治疗。比如说，用DHEA可以增加卵巢的储备功能，或者是用避孕药，让卵巢这个月休息（不排卵），也是对增加卵巢储备功能有好处。但这个时间不要求很长，一般用药三个月就可以了。（具体用药需遵医嘱）

Q:在人工授精或试管婴儿治疗过程中，促排卵会不会造成卵巢早衰？

章晓梅：促排卵是将一个月经周期原本要闭锁的卵泡促起来，充分利用，并不会导致卵巢早衰。

Q:要保住生育力还要注意什么？

章晓梅：生育力除了和卵巢有关，还要考虑其他因素，如：输卵管因素、子宫因素、宫颈因素、外阴阴道因素、免疫因素、男方因素、不明原因的不孕因素。

### 温馨提示

下一期微课堂内容将在9月21日刊发的地铁报02版进行预告，也可关注小铁官方微信公众号了解实时动态，千万别再错过了与专家面对面的机会哦！