

幽默笑话
古典名言

经典短信
脑筋急转弯

极其富有个性手绘的版式
精心的主题刊头设计

翻开黑板报设计新篇章
极具借鉴与参考的价值

创意黑板报 设计编排集锦

戴文奇 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

创意黑板报设计编排集锦/戴文奇主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5381-7889-0

I. ①创… II. ①戴… III. ①黑板报-图案-中国-
图集 IV. ①J522

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第025901号

策 划: 洋 洋
设计制作: 戴文奇

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮政编码: 110003)
印 刷 者: 重庆市联谊印务有限公司
经 销 者: 各地新华书店
幅面尺寸: 210mm×140mm
印 张: 2
字 数: 100千字
出版时间: 2013年2月第1版
印刷时间: 2013年2月第1次印刷
责任编辑: 修吉航 众 合
责任校对: 王玉宝

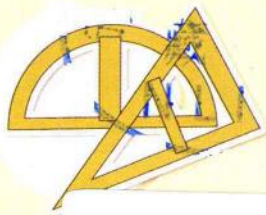
书 号: ISBN 978-7-5381-7889-0
定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284376
邮购热线: 024-23284502
E-mail: lnkjc@126.com
http://www.lnkj.com.cn
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7889

创意黑板报设计编排集锦

戴文奇 主编

CHUANGYI HEIBANBAO SHEJI BIANPAI JIJIN



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

目录

03	开学啦	19	爱护眼睛	35	光荣榜	51	母亲节
04	军训	20	用眼卫生	36	讲文明懂礼貌	52	国际儿童节
05	校园艺术节	21	勤洗手讲卫生	37	好人好事	53	教师节
06	运动会	22	看书写字的姿势	38	雷锋纪念日	54	故事会
07	热爱劳动	23	做好眼保健操	39	元旦	55	普及环保
08	春游	24	天天做早操	40	国际和平日	56	健康天地
09	秋游啦	25	英语角	41	春节	57	1. 办板墙报的工具材料
10	寒假生活	26	作文比赛	42	圣诞节	57	2. 办板墙报的步骤
11	暑假生活	27	奥数竞赛	43	世界环境日	58	3. 办板墙报的注意事项
12	我是少先队员	28	答辩比赛	44	全国爱眼日	58	4. 粉笔的使用方法
13	老师您辛苦了	29	复习迎考	45	植树节	59	5. 色彩搭配的要领
14	生命在于运动	30	音乐欣赏	46	抗日战争纪念日	60	6. 报花的选择与设计
15	强身健体	31	心中的校园	47	父亲节	61	7. 美术字的设计和选用方法
16	饮食健康	32	绿色上网	48	党的生日	62	8. 刊头设计的思路与方法
17	卫生习惯	33	知识园地	49	国际家庭日	63	9. 版式的设计与划分
18	保护牙齿	34	学讲普通话	50	世界无烟日		

开学感受

一转眼，我们已经
在学校学习了一

周，有了一些新的感受。学校的环境真好，道路两边是一颗颗郁郁葱葱、枝繁叶茂的大树，形成了风景优美的林荫大道，每天接送我们上学放学。旁边金鱼池里的小鱼在水里欢快的追逐、嬉戏，为我们加油打气，激励着我们学习。高大的教学楼屹立在后面，教室窗户明亮如镜，给人一种焕然一新的感觉。教室的种类也多了，

有生物实验室、多媒体教室、语音教室等。学校为我们创造了良好的学习环境，在这样的环境下专心致志的学习，同时，我也暗自下定决心，一定要尽自己的力量维护好学校的环境。

开学啦

世上无难事，只怕有心人

听了“世上无难事，只怕有心人。”的格言，我下定了决心，改掉贪玩的毛病，多下功夫学习这些知识，为自己打下牢固的基础。进入中学了，会有很多的新鲜事物，让我们好奇，让我们了解感知。初中生活会把我们带入一个崭新的天地，让我遨游于其中；会让我 and 同学们站在一个新的起跑点上，让我们尽情奔跑。我更应该珍惜这一切，好好学习，全面发展，在校园里健康、快乐的成长！

新学期
新气象

新的学期，新的开始。让人觉得和蔼可亲的李老师给我们上了第一课，讲解了校规和班规，提醒我们要注意自己的言行，做一个合格的学生。这让我明白了一个道理，从今天开始，我的形象代表着学校的形象，也代表我们班的形象。我牢记着这个道理，时刻提醒自己要注意自己的一言一行，可不能给学校和我们班丢脸呀！在班会上，我拿到了新书，望着厚厚的一摞新书，对比小学时的情形，书多了，知识更难了，我有些不知所措，但是也充满了对新知识的渴望，我有信心会做得更好。

军训

军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的感叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并为之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。



难忘的军训

我一直认为自己的羽翼已经丰满，有着洒脱的个性，宽阔的胸襟，所以在军训开始的第一天，我

张显着势在必得的霸气，但事实给了我一个有力的

回击——我倒下了，其原因之一是我没吃早餐，之二是我平时缺乏锻炼，身体素质不好，军训第一天就倒下，难免有些丧气，不过我站了起来，挺有骨子，整装待发，我绝对不能在起点就倒下。

喉酸了，必须撑着；背疼了，还要挺直；喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的训练依旧；不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。铁一样的纪律无时无刻地约束着我们。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对，因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

好听的军歌

《军中绿花》、《军港之夜》、《大地飞歌》、《弹起我心爱的土琵琶》、《军人本色》、《咱当兵的人》、《怀念战友》、《士兵的桂冠》、《当你的秀发抚过我的钢枪》



校园

艺术节

“欢迎回家”

孩子，欢迎你回来！”

“新学期，你我一起努力！”

“祝福你，新学期，进步多多，收获多多！”

“百尺竿头，更进一步！”

无声的德育

我们知道，校园文化是以校园为主要的空 间，

以教师和学生为主体，以精神指向为核心，以 表现出来的各种活动和行为规范为主要内容。学校无小事，事事育人。为了营造处处是课堂的人文环境，我校在环境布置上，注重从小处入手，从各个方位入手，让学生接受无声的熏陶。如：学校教 学楼的墙面上，醒目地写着学校的校风、班风和学风。

我们学校举行了一年一度的大型节日——艺术节文艺汇演。细细品味校园艺术节的节目。有的体现中华上下五千年渊源的文化，有的突出时代潮流，各具特色。但是我想，唯一不变的是同学们对艺术节的追求。艺术节开了近三个小时我认为每个节目都非常精彩。在每个演员表演的过程中，观众们都会发现——原来在我们身边有这么多多才多艺的人。

老师们的节目让同学们兴奋不已。学生会的表演更是别有风味，同学们的时装秀，精彩的街舞，嘹亮动听的歌声，艺术节就是一个学生和教师们自我展现、尽情发挥的舞台。大家尽情享受青春的美好，释放青春的激情。我从参加活动的每位表演者的脸上飞扬的神采和观众席上的阵阵掌声和喝彩声中，让我深刻感受到了艺术节作为我们学生生活中的一道风景线。整台节目处处洋溢着青春的美，这种美来自生活和我们的心灵。

运动会的历史

奥运会
全称是“奥林匹克运动会”，“奥林匹克”一词源于希腊的地名“奥林匹亚”。古希腊人在这里建起了许多神殿，因此，古人把这块土地叫做阿尔菲斯神城，也称“圣地”奥林匹亚，依当时的信念，它象征着和平和友谊。

运动会

加油！

运动健儿们



开放。你的
最棒。跑吧，追吧

马似离弦的箭。跑吧，追吧你比虎猛比豹强

2. 你们挥舞着充满力量的双臂 看着实心球化成美丽的弧线 我着实在心里佩服你们你们抛出了自己的最佳水平

3. 虽然你们在场上的时间很短暂，但你们的身影依然停留在人们的脑海里，因为你们是赛场上最可爱的人。

4. 踏上跑道，是一种选择。离开起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。

1. 你的汗水挥洒在跑道，浇灌着成功的花朵
欢笑飞扬在赛场，为班争光数你最棒。
在这广阔的赛场上，你似骏马似离弦的箭。跑吧，追吧你比虎猛比豹强

5. 运动健将们，用你的
实力，用你的精神，去开拓出，一片属于你的长跑天地！

6. 广阔的绿茵场，是为你们搭建的舞台。
张扬吧，年轻的心，我们将为你永远喝彩！

7. 时间在流逝，赛道在延伸，成功在你面前展现热血在沸腾。辉煌在你脚下铸就。加油吧，健儿们。



蚕妇

张俞

昨日入城市，归来泪满巾。
遍身罗绮者，不是养蚕人。

劳动节

新中国成立以后，中央人民政府
政务院于1949年12月将5月1日定为法定的劳动节，这天全国放假一天。每年的这一天，举国欢
庆，人们换上节日的盛装，聚集在公园、
剧院、广场参加各种庆祝集会或文
体娱乐活动，并对有突出贡
献的劳动者进行表

彰。

斧的得柴禾，张网的
得鱼虾。——谚语
要吃饭，大家干，
家里不养闲懒汉。
——谚语

劳动可以兴家，
淫逸可以亡身
——谚语



劳动最光荣

金铭

太阳光金晃晃，雄鸡唱三唱，花儿醒来了，鸟儿
忙梳妆，要学喜鹊造新房，要学蜜蜂采蜜忙，幸福的
生活从哪里来，要靠劳动来创造，青青的叶儿红红
的花，小蝴蝶齐玩耍，不爱劳动不学习，我们大家不学
他，要学喜鹊造新房，要学蜜蜂采蜜忙，劳动的快乐
说不尽，劳动创造最光荣

歌曲

劳动小故事

1937年，毛主席带着儿子岸英在延安凤凰山某地居住。当时岸英只有十五岁。在毛主席住的院外有个小厕所。这里以前一直由警卫班的同志打扫，可是一连很多天厕所总是在战士们去之前就被打扫干净了。战士们心中很是纳闷儿。

一个大雪过后的清晨，战士们很早就起来扫雪。当警卫班长准备去扫厕所附近的积雪

时，发现厕所外的积雪早被打扫完了。“是谁打扫的呢？”大家估摸着，一时却猜不出来。忽然，班长听厕所里有人说：“你到炉灶里掏些灰，用筐子挑来，往厕所里撒一撒。”多么熟悉的声音啊，班长立刻就听出了这是毛主席和小岸英的对话。原来，毛主席为了培养岸英从小爱劳动的好习惯，特意和岸英一起来打扫厕所。从这以后，警卫战士们经常可以看到一个小男孩打扫厕所，很少间断过。

热爱劳动

春游的好处

春游，古称踏青，是一种传统的文体活动。春季郊野，芳草茵茵、百鸟争鸣、阳光和煦、空气清新，置身于这如画的环境中，能使人心胸开阔，疲劳消除，还能促进细胞的新陈代谢，改善血液循环，增加腰腿肌肉的活动，加强心脏和肺的功能，可降低血脂、血压、防治心血管病，因而，春游具有特殊的保健作用。

春游，最易使人生发亲近自然，感悟自然的情怀；人文景观与自然景观的绝妙结合，最易激发人的审美情趣，唤起爱心，热爱生活和工作；特别当人的梦想与春之美景在刹那间碰撞时，往往使人的心灵顿悟和升华；最后，启人反思，催人奋进。春之贵在于其绝美而短暂，正因其时光短暂，人们在感受春天的勃勃生机之余，更易反思生命，从而更加热爱工作，追求效率，永无止境。

春游湖

宋·徐俯

双飞燕子几时回？夹岸桃花蘸水开。

春雨断桥人不度，
小舟撑出柳阴来。

春 游

注意事项：

要注意卫生保健，春天气候变化无常，时风时雨，外出春游时定要备足衣服，携带雨具，以防雨淋，伤风感冒。

春游时如在外野炊野餐，要注意饮水和饮食卫生；不要坐在阴凉潮湿的地方，以免受潮致病；野炊时要注意风向，不要随便丢弃火种，余火熄灭。

东边日出西边雨，道是无晴却有晴。

朝霞不出门 晚霞行千里。

西北风，开天锁，雨消云散天转晴。

白茫茫雾晴，灰沉沉雾雨。

乌龟 背冒汗， 出门带雨伞。

秋韵

秋天带着落叶的声音来了，早晨像露珠一样新鲜。天空发出柔和的光辉，澄清又缥缈，使人想听见一阵高飞的云雀的歌唱，正如望着碧海想着见一片白帆。夕阳是时间的翅膀，当它飞遁时有一刹那极其绚烂的展开。

秋天来临了，天空像一块覆盖大地的蓝宝石。村外那个小池塘睁着碧澄澄的眼睛，凝望着这美好的天色。一对小白鹅侧着脑袋欣赏自己映在水里的影子。山谷里枫树的叶子，不知是否喝了酒，红的像一团火似的。村前村后的稻子，低着头弯着腰，在秋风中默默地等待着人们去收割，半空中，排着“人”字形的雁群，高兴地唱着歌，告别人们，向天边慢慢飞去。凉爽清明的秋夜里，明亮而发红的火星在星空中为我们增添了不少的光彩和趣味。近来每晚八点钟以后，火星就从东南方的地平线升起。它比附近天空中的任何一个星星都亮，不论你在哪里，都很容易找到它。

美丽的秋天

秋游啦

咏云

李贺

捧月三更断，藏星七夕明。
才闻飘迥路，旋见隔重城。
潭暮随龙起，河秋压雁声。
只应惟宋玉，知是楚神名。

寒假乐趣

喜爱弹钢琴的我由于平时十分忙碌，除了练习老师指定的曲子外，并没有多余的时间弹奏自己喜爱的作品，因此放寒假的第一天早晨，我就迫不及待地打开琴盖，任由我弹奏的旋律一串串的在屋内四处奔跑，最后充满了屋子的每个角落。加上今年的冬天格外的寒冷，根本不想离开温暖的屋子，所以只要一有闲暇，我就坐在钢琴前尽情探索巴哈及莫扎特那由各种音符组成的美妙世界，沉浸在如梦般的乐章中。

寒假计划

- 一、要及时完成学校的寒假作业，复习知识。
- 二、坚持日有所诵，每天诵读学校的诵读本和我自己的诵读本。
- 三、我是小小书法家。我要将所学的工整的写下来。
- 四、坚持记录自己的心情和感受。
- 五、坚持每天口算练习。
- 六、我是妈妈的好帮手，帮妈妈做小家务。
- 七、坚持每天运动。

谜语

尺子周围尽是水（打一字）
小破孩蹲着啃牛尾（打一字）
沽酒不掺水，货真价也实（打一字）
圆圆脑袋 一撮毛，无紫袍（打一蔬菜）
心之徒披

寒假生活

笑话

三人
在聊天，谈到看谁更能静下心来。
A吹：我能打坐一整天；
B道：我好几次挖耳朵都选在坐过山车时；
C也不甘示弱：想当年，老子在医院呆了整整十年，不睁眼不说话，终于悟到了植物是怎样炼成的。

植物是怎样炼成的

空姐和表姐

看到电视里出现了几位空姐，儿子问：“爸爸，什么是空姐呀？”我告诉他：“空姐就是在空中服务的工作人员。”儿子惊奇地叫道：“啊？那表姐一定是在钟表店里工作了！”

我的暑假生活

我的暑假生活是五颜六色的，不仅是写作业这一种色彩，我也有放松的时候。有的时候爸爸妈妈带我去旅游。每当我睁开朦胧的睡眼时，奶奶那“高音喇叭”就开工了，“妈妈要上班了，快去送妈妈到楼下”。我三下五除二地穿上衣服，有一次，我将妈妈的小背心穿上了，刚到楼下，一个叔叔望着我梧嘴偷偷地笑。我心想叔叔中了五百万吧，笑得如此开心。我向叔叔问早上好，叔叔指了指我的衣服说：“骋骋，你怎么一夜之间就长大了啊！你妈妈的衣服也适合你穿？我恍然大悟原来穿错了衣服，我的脸刷的一下变成一个red

变成是一个red

apple。

三岁的女儿跟我去逛街，女儿突然搂住我说：“妈妈，我长大赚钱了，就给你买辆小汽车，我自己买辆单车就行了。”“谢谢乖女儿！”我心花怒放。“不用谢，你现在买点糖果给我吃就行了。”

暑假生活

欢乐暑假

放假了，随着下课铃的一声响，我们的暑假生活就开始了。放假之后，我千方百计地争取到妈妈的同意，终于可以轻松一天了，这天再也不用跟“哑巴老师”——书本打交道了。第二天，我和暑假作业展开了“赛跑”，我在和暑假作业不断地“赛跑”中，一点一点地消耗它的“体力”，在爸爸妈妈的帮助下，我终于赢了暑假作业，可暑假作业还有一个“弟弟”——老师的附加作业——公式、单词、对话、日记，我不断地写，终于我过五关斩六将完成了它们。

少年英雄——谢荣策

谢荣策

男，辽宁省辽中县人，解放战争时期的革命烈士。1947年春天，谢荣策的家乡解放了，他参加了儿童团，被选为儿童团长，经常带领儿童站岗放哨。

1948年春天，解放军进行战略转移后，敌人重新占领了谢荣策的家乡。由于地主告密，谢荣策被捕了。敌人把他带到匪军驻地，以为能从他嘴里得到所需情报，对他进行了严刑逼供。但是不管敌人怎样鞭打、夹手、压杠子，谢荣策始终咬紧牙关，一字不吐。敌人又摆下酒席，企图引诱谢荣策投降，被他义正辞严地拒绝了。无计可施的敌人把谢荣策押上了刑场，谢荣策昂首挺胸，高呼：“中国共产党万岁！”英勇就义。牺牲时年仅17岁。

我是少先队员

中国

少年先锋队队员入

队誓词：

我是中国少年先锋队队员，我在队旗下宣誓：

我决心遵照中国共产党的教导，好

好学习、好好工作、好好劳动、

准备着；为共产主义事业，贡献

一切力量！

少先队简史

中国少年先锋队前身为中国少年儿童队，成立于1949年10月13日。但中国少年儿童的革命组织，从上世纪初算起，已有70多年的历史了。少年儿童革命组织的发展随着中国革命形势的发展而发展，大体上可分为五个阶段：即1924年~1927年北伐战争时期的劳动童子军；1927年~1936年土地革命战争时期的共产主义儿童团；1937年~1945年抗日战争时期的抗日儿童团；1946年~1949年解放战争时期的少年先锋队；1949年新中国成立后建立了全国统一的组织——中国少年儿童队，后改名中国少年先锋队。

心中的老师

经师易遇，人师难遇。

——司马光

古之圣王，未有不尊师者

也。——吕韦

学者必求师，从师不可不谨

也。——程颐

一日为师，终身为父。——关汉卿

学贵得师，亦贵得友。——唐甄

为学莫重于尊师。——谭嗣同

感恩篇：当我已经

能自由翱翔，老师，您可知，您是

我双翼下振翅的风。

催我风雨兼程，我的祝福

一路上有您的教导，我的

关注，我才能顺利实现

两鬓却已斑白。我们只

上学的时候就默默无

老师您好！经历了风雨，才

敬的老师！师恩重如山，学

事如慈，

老

祝福篇：一个个日子升起又落下，和煦的阳光

师

您

辛

苦

了



感

心！

轻轻一声问候，不想惊扰您，只想真切知道您的一切！

身体安康是学生们最大的安慰。感谢您付出的一切！

老师，让这条短信满载了我的祝福，穿越时空飞到您的身边，向您轻轻地问候！

老师，您的每根白发里都有一个顽皮孩子的故事。愿我们的祝福能让您的笑容多一丝欣慰。

虽然我并不是您最出色的学生，但您却是我心目中最出色的老师！

尊敬的对老师说一句，老师您辛苦了！

您的教诲

陪伴您昼夜心耕。

才没有迷失方向；一路上有您理想！

岁月流逝，我们都已长大可您能对您说：投之以桃，报之以李，老师，教师节快乐！

SIR，在

师，但对于您的尊敬，使现在的我不能再沉默，我要说一声：

知道您的可贵；走上了成功，才知道您的伟大；一谢谢您我

生不敢忘，借您的节日送上一份祝福，祝福您身体健康，万

桃李满园！当我们采摘丰收果实的时候，您留给自己的却是

被粉笔灰染白的两鬓白发。向您致敬，敬爱的老师。

每天早上，当闹钟

响起时，心里一百个

不愿意起床，依

依不舍地迷 糊一阵再

迷糊一阵时，眼看约定跑步的

时间快要到了，才以迅雷不及掩耳

出门。

后的清晨，空气清新而明媚，路

眼前到处是碧绿一片，绿油油，

云雾缭绕，远处的山仿佛被云雾

斩断，一半与天相

一半拔地而起。远

处的青山若隐若

现，如海市蜃楼般迷人

眼。被灰尘蒙垢的树经过雨的冲洗，枝叶青翠欲滴，将路两边妆扮成绿色的海洋。不知名的鸟儿一路欢唱，好似陪同我们一起跑步。在这样的美景中运动是一种心灵的陶冶，精神的洗礼。

刚开始跑步时，腿酸痛难忍，总是不到目的地，就想放弃，于是对自己说坚持坚持，坚持就是

胜利。一边给自己打气，一边忍着酸痛继续坚持。其实当我们心里想放弃的时候，酸痛的感觉更甚，如果此时真的抱有放弃的心理，也许就真的放弃了原本可以到达的目的地。

人的生命在于不停地运动，要不然会随着年龄的增长，身体器官会日渐老化、僵硬。就像

部机器，久不运作，会受潮，会生锈，以致成为一堆废铁。我们的身体也是一样，当我们懈

下来时，身体就变得更慵懒了，稍微运动一下就觉得吃力、疲乏。我们需要坚持不懈地运动来保

身体零部件的良好运作，保持一个健康的体魄。在运动中获得好心情，在运动

中将生命的能力增强，在运动中锻炼我们的毅力。天长日久，不仅获

得身体上的般坚强。强壮，我们的意志也磨炼得如钢铁

小故事

18世纪法国哲学家伏尔泰提出的著名论断——生命运动是高级的物质运动形式。蛋白质是生命运动的物质基础，生命运动是蛋白体的固有属性和存在方式。生命在于运动的内涵是：生命的产生在于运动，运动是生命诞生的前提条件，没有物质运动就不会有生命的产生；在生命的存在在于运动，运动也是生命存的基础，要维持生命体存在，也离不开物质运动；生命的发展在于运动，运动又是生命发展的动力和源泉。

生命在于运动

之势，起床穿衣

喜欢雨

上没有灰尘，

脆生生。天空

拦腰

接，

一怒持

强身健体

我们为什么要健身?

健身这个词,2006年将高频率地出现在年轻白领、中年乃至老年人口中。健身随着时间的推移,越来越多的人开始为自己制定一套量体而行的健身计划,而健身也就同时具备了保持身体健康和改善身体形态的功效。

动,乒
面均可受
提高了动
力。

乒乓球是一项既可以健身,又可以娱乐的运动。乒乓球还有一定的竞技性,可以在朋友之间有很好的切磋,也是一项非常好的课余活动,丰富人们的生活。

首先,它具有较高的锻炼价值。作为一项全身运动,乒乓球所特有的速度快、变化多的特点决定了参与者在以下方面:
一、全身的肌肉和关节组织得到活动,从而提高了速度和上下肢活动的能力,有效地发挥了操作和娱乐。

思维能力。其次由于该项运动极为明显的竞技特点和功能,又使其成为一项培养勇敢顽强、机智果断等品质和保持青春活力,调节神经的有效运动。

乒乓球运动越来越多地被作为增强智力、提高工作效率以及保障段而引起各方面重视。一位美国科学家这样说到:“如果时间允许,又有一位合适的对手作陪练,那么打乒乓球是提高手、眼配合的最好途径。

高温瑜伽

高温瑜伽对于身体过于疲劳,骨骼僵化,肌肉松散、脂肪堆积都有良好的消除和缓解作用。身体在未热的情况下练习瑜伽很容易受伤,尤其是在寒冷的季节和对于那些柔韧性欠缺的练习者来说,而高温就好像是在给一块钢铁加热,之后用锤子就很容易改变它的形状。