

# 老哥几个 抖的不是空竹是创意

## 他们即将赴韩国表演,算是抖出了“国际水平”

在南京,抖空竹可不新鲜,公园、广场随处可见。可是,用几米长竹竿抖空竹,您见过吗?硬气功嫁接抖空竹,您见过吗?40斤的铁空竹抖起来是什么样,您见过吗?昨天,南京空竹协会的成员在情侣园门前的广场上,把这些绝技当众演练了一遍。11月5日,25名成员将要跨出国门,应邀前往韩国首尔交流表演。



抖抖空竹不仅是力气活



这招叫孔雀开屏



抖上半空才叫“空竹”



友情提醒:请勿模仿

### 各有各的绝活

昨天13点半,情侣园门前广场上,二十多名空竹高手已经摆开架势练了起来。有几位老人抖的空竹拴着飘带,随着空竹上下翻飞,飘带就像飞龙一样盘绕在老人身边。空竹协会会员贾德平介绍:“这个项目叫‘中国龙’,是我们的拿手绝活。这次去韩国首尔交流表演,不仅要有难度,而且一定要有中国特色。”

昨天出场的高手们都身怀绝技,有人拿出三四米长的竹竿,手一扬,空竹就飞上了高空,随即在空中旋转起来。只见他轻轻抖两下,小小的空竹似乎要飞出去,却总是在最后时刻被绳子扯回来,看得观众直呼惊险。67岁的秦均成老人身边观众围得最多,他的绝活是“孔雀开屏”,最多

时能让12个空竹围在自己身边旋转,每个空竹被涂上了不同的颜色,旋起来色彩绚丽,真的如同孔雀开屏一般。由于携带12个空竹出国不太方便,他最后还是选择了6个空竹同抖。对他来说,这样轻松很多,可在观众眼里,这依然新鲜,不时有人鼓掌叫好。

### 硬气功+空竹

66岁的俞保国自称抖空竹的水平在协会里不算好手,但这次随团出访,他有“王牌功夫”。他拍了拍胸脯说:“我从10多岁就开始练气功了,一直没间断过,这个功夫在协会里可是独一份。”他和队友贾德平合作,创造性地把硬气功和抖空竹结合在一起,自己平躺在地上运气发功,而贾德平站在他运上抖空竹。记者难以相信:

“您这岁数能行吗?能吃得消?”俞保国虽说有硬气功护身,可体型消瘦,体重只有90多斤,而贾德平身材粗壮,体重将近180斤。在常人眼中,或许两人掉个个儿才行。

俞保国看到众人不信,招呼拍档一声,自己就躺在草坪上。贾德平拿起空竹,稍微适应一下手感,把空竹转速提高,左脚先踏上俞保国的胸口,接着右脚又踩上他的腹部,整个人的重量都压在了老俞的身上。记者观察了一下老俞,他的神色坦然,没有丝毫痛苦的表情。贾德平更是轻松,抖着空竹就如同踩在平地上一样。

俞保国说,他发功时身体硬如铁块,6个人站身上都没事。“我这次出国还要表演咬牙咬8张椅子旋转等好几个硬气功项目呢!今天没带椅子,

不然也表演给你们看看。”

### 抖抖空竹请勿模仿

空竹协会的“压轴神功”还数贾德平的“车轮滚滚”。他用的道具是一个由汽车轮毂改装成的铁空竹,重达40多斤,即便是小伙子单手提起也颇费力气,可贾德平要用脖子玩转起来。他把一根护腰的皮带先扎在腰上,然后把1米多长的尼龙绳圈套在包脖子上,绳圈的另一端绕在铁空竹上,身体犹如滚球一般旋转,“起!”他轻喝一声,双脚横跨成马步,铁空竹随着他的脖子按照惯性溜溜地转起来。

“乖乖!厉害啊!”围观的人群里响起喝彩声,贾德平听到鼓励,转得劲,四十多斤的空竹飞到了胸口的高度,足足转了十几圈他才停下来。他一停下来,就有人凑上前,掂

量掂量铁空竹是不是货真价实,还有人检查贾德平的衣领里是不是有什么机关。贾德平大笑道:“甭看了,这都是真功夫,练了5年才成功的。”他介绍,40多斤的空竹旋转起来产生的离心力有一两百斤,如果体重太轻的人根本站不住。围观的人听他这么一说,直点头:“力气小不行,技巧差不行,真是缺一不可啊!”贾德平提醒,自己的“铁脖子”不是一天就练成的,如果有人想模仿,千万得循序渐进才行,免得伤到筋骨。

11月5日,空竹协会的25名成员,将前往韩国。在昨天彩排结束时,他们个个自信满满,“给外国人也看看咱中国的绝活儿,咱抖抖空竹也能抖出国际水平!”

(郑先生爆料奖80元) 本报记者 钟寅/文 施向辉/摄

# “主编”今年82

在云南路社区二条巷9号南园小区,传达室外墙上的一块黑板是居民们眼中的宝贝。不仅是因为黑板报在社区里已不多见,更因为黑板报的内容十天就更新一次,爱看。谁是幕后的办报人?昨天,记者见到了正在板书的82岁老人卢俊保,因为年事已高,他握粉笔的手已经有些微微发颤……“想不到吧?我们卢老出黑板报已经坚持了十多年!”社区卢建瑛书记和居民们说起这位老“主编”来,都竖起了大拇指。

▶卢老说:黑板报要办到写不动字为止 快报记者 施向辉 摄



### 从发通知到自主“办报”

这块黑板原来是发布居委会通知的,卢老离休后被返聘,负责小区服务工作,理所当然成为黑板报的“出版人”。“除了通知以外,还能写点别的什么呢?”时间一长,卢老决定改版,板报便有了新内容:比如学校组织活动,他就写点感想;摘录报刊,这些老年人养生知识。“内容新鲜,居民们都喜欢我的板报。”

前几年,卢老又在琢磨新花样。无奈,黑板面积太小,一些想法只能作罢。去年四月,

赶上小区出新。工程队不慎把卢老家的房顶搞漏了,卢老灵机一动,提出要求:“你把楼下的黑板扩大一半面积,我就不追究你施工的责任了!”就这样,小黑板“扩容”了。

### 十天出一期,坚持原创

“有了足够的版面,就要抓内容了。”卢“主编”动起了心思。最终,他把板报定位为与时俱进地发布社会重要信息,为此他做了大量的功课。“每天吃了早饭,我就上街买报纸和老年杂志,然后回家慢慢读。”

为了内容出彩,卢老要把

摘抄的文章写进笔记本,融入自己的心得感想后再出报,平均十天就是一期。他特别关注大事件,去年5月的大地震,他出了一系列板报——5月14日原创诗歌《一方有难,八方支援》,鼓舞大家捐款;5月17日原创文章《天灾无情,人有情》,记录社区的捐款情况;5月18日又即时发布了国务院设立哀悼日的公告。“这几期板报的影响力特别大,那几天小区居民的捐款热情都被激发了。”卢书记回忆说。

卢老还会依据节气出一些内容。不过他仍然坚持原

创,今年夏天他板书了一篇《玄武湖消暑》的诗歌,其中“静观宇宙风云变,印在心头是蓝天,人与自然共和谐,尽享自由在人间”几句诗刻画的是老年人的美好心境。秋季干燥,气温多变,卢老又原创了养生保健《三好经》。

### 一直办到写不动字为止

“这么多年,我们从黑板报上学到了很多东西,读黑板报也成了我们生活的一部分。”小区里的老人对这个实用的黑板报赞不绝口。

小朋友也是卢老的忠实读者。一次,卢老写了一首荷

花的诗,一单元的一位小学生喊着:“卢爷爷,我来帮你画个荷花。”卢老还经常征询居民们的意见,7月时他出一期关于日全食的板报,对于这类知识型的内容,卢老尤其谨慎,他特别向学校的地理老师请教,让他们来审阅。

岁月不饶人,如今写起字来,手已有些发抖,可卢老坚定地,会一直把黑板报办下去,直到写不动字的那天。这不,刚出完一期,他就又念叨着下一个选题:“我考虑做一个甲流专题,正在搜集资料呢。”

快报记者 王凡

# 地产品牌蜂胶养生宝受追捧

南京地产品牌蜂胶养生宝受邀参展南京本屆名、特、优产品展示会,开展以来,蜂胶养生宝展台前人头攒动,新老顾客络绎不绝,形成一股抢蜂热潮,更有电视台记者现场捕捉蜂胶养生宝销售火爆场景。据悉,中科院生物研究所科学家研制的“蜂胶养生宝”在众多蜂胶养生宝中具备六大优势:1.纯天然。蜂胶养生宝的养蜂基地空气、水源纯净无污染,这就保证了

蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。2.健康处方。“蜂胶养生宝”是根据中老年人体的生理特点,专为中老年人制造的。3.生产通过GMP。蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过GMP国际认证,确保生产管理与国际接轨。4.价格合理。蜂胶养生宝是南京中科院生物研究所的科研成果,价格公道,每瓶96元。5.效果实在。”蜂胶养生

宝”上市以来,销售量越来越大。“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年朋友在服用后,免疫力等都有了显著的改善。6.脱铅技术。蜂胶养生宝是中科院生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部门的批准,品质得到保障。咨询电话:025-83367338

# 气温陡降 前列腺“感冒”

近日,南京突然降温,降幅达到了12度,天气变化之大连很多身体强壮的男性也直呼“吃不消”。近日,笔者从“第十次全国男性健康免费普查(江苏站)”现场——南京建国男科医院了解到,普查自10月28日启动以来,接诊了众多男科疾病患者。该院副院长杨保民说,临床数据显示,前列腺疾病最为突出,每

天接诊前列腺疾病患者60逾例。这样的天气,让很多男性的前列腺“感冒”了。

在现在这种温差大的情况下,很多男性会忽视添加衣物,在秋冬季节,男性一定要做好局部保暖,这样可使前列腺和精道的腔内压力降低,平滑肌纤维松弛,减少出口阻力,使前列腺引流通畅。保暖还可以减少肌肉组织收缩,使前列腺的

充血、水肿状态得到恢复。

“第十次全国男性健康免费普查(江苏站)”正在南京建国男科医院开展,本次普查基本涵盖了男科所有病种:包括各类前列腺疾病、泌尿感染疾病、男性功能障碍、不育症、包皮包茎、早泄、精索静脉曲张等。吴阶平医学基金会为本次普查提供了免费普查及最高达1000元的治疗援助基金。

**男科 专家信箱**

特约解答:南京建国男科医院

预约电话:025-52238888

网上咨询:www.jg91.com

### 淮安读者问:

我以前性功能不错,近一个月来,和爱人的性生活突然出现了问题,感到力不从心,勃起很慢,有时甚至难以维持性生活。在几次失败后,我就很紧张,不敢面对爱人。我是不是阳痿了?求助专家,我这种情况该怎么办?

### 南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

您的情况,多考虑为勃起功能障碍(ED)。临床上ED分为心理性ED,器质性ED和混合型ED。从您的叙述中可以看出,您的心理压力很大,您一定要放松心情,心理压力过大的话也会影响您性生活中的表现。建议您及时到专科医院诊治,确定病因病情,专家将根据检查结果制定规范、系统的治疗方案。目前我院采用两岸优质男科技术“动脉血管激活技术”进行性功能康复治疗,可在短期内恢复性功能,已为众多患者解除困扰。

### 漂水读者问:

我今年30岁,和爱人的每次性生活不到两分钟就结束了,有时候时间更短,为此,我们都很苦恼。我的龟头很敏感,包皮总把龟头包得很严实。请问专家,如何才能延长性生活时间?

### 南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

从您所述的症状分析考虑您存在包皮过长、早泄的问题。建议您及早进行包皮手术,我院目前采用“光波离子技术”进行包皮整形,微创无痛,恢复快。临床上早泄病因众多,包括精神因素和器质性疾病,如龟头敏感度过高、包皮过长、前列腺疾病、尿道炎、精囊炎等。包皮过长是其中一个原因,由于平常龟头粘膜隐藏在包皮下,平常受到的摩擦、刺激较少,使得龟头粘膜的神经感觉过于敏感造成早泄。具体需要您到专科医院详细检查,确定病因病情,针对治疗。