

快报欢乐社区行走进香铺营社区,一套保健操让居民们大开眼界

# 一节驱寒操做完 像喝了热汤直冒汗



学到一半,大家热得脱外套

9点不到,现场已有早早等待“拜师”的市民,更有人大老远赶来。60岁的唐棘棘家住迈皋桥,由于腿脚不太好,她平常很少出门。“今天难得跑这么远,就是为了学这个驱寒保健操,又能活络筋骨又能驱寒,我一看预告就心动啦!”她一大早就出门,先乘地铁,再坐汽车,花了足足一个钟头才到。

一到现场,居民们发现,健身老师金玲已经笑眯眯地等着了。她一身薄薄的运动服,让大家都挺惊讶,“老师穿这么少不冷啊?”她赶紧解释说,早上出门前,已做了一套驱寒操,现在全身还暖烘烘的呢。一位大妈上前拉起金老师的手,“哟,还真热乎!”一听这么有效,大家都变得劲头十足,摩拳擦掌。

在老师的指挥下,全场的50多号人都有次序地散开,排起了整齐的方阵。随着一声“开始”,全场都安静下来,大家好奇地跟着老师,开始了一个个动作。时而双手合十举过头顶,时而一招“白鹤亮翅”,时而一招“武松打虎”。每教一个动作,金老师就体贴地向大家询问感受。居民曹大妈第一个发问,“我胳膊的关节,怎么这么酸啊?”金老师笑呵呵地解释:“第一节操就是活动手臂、肩膀还有后背的,你这里酸啊,说明刚才那个双手合十举到头顶的动作,做到位了。”原来如此。

等第一节驱寒操做完,不少人发觉,肩膀感觉麻麻的,挺舒服,“好像刚做了按摩。”两节操下来,大家陆续脱下了外套,“像刚喝了热汤,汗都出来了!”就连唐女士也惊喜地擦起额角的汗珠,“哎呀,真出汗啦!一到冬天就手脚冰凉的,今后冬天再也不怕冷啦!”

大妈扔下菜篮子来“拜师”

听到大家纷纷嚷着“有效”,不少路过的居民也好奇地加入进来,学驱寒操的队伍越排越长。70岁出头的蔡大



社区活动现场,大家一起跳操,热力四射

妈正好买菜路过现场。她一开始还不相信这套驱寒操的功效,只是拎着菜篮旁听了一会。可是几个动作后,她就站不住了,因为练习的人不少都嚷着“神”,引得她跃跃欲试。无奈手上东西太多,做不起来。她决定索性先回家一趟,“老师您教慢点!我把东西送回去马上就回来!”不一会儿,蔡大妈果然如约而至。

这一学一发不可收,她不仅学完最后一个动作,还拉着金老师为她开小灶,讲解动作要领。有人跟她打趣,“再不回家,孙子中饭没得吃喽!”她笑呵呵地回答,“我学成了,回家就教孙子去。能学到这么好的东西,饿会儿肚子算啥!”临走前,她还大汗淋漓地感慨:“真是学不不知道,运动真奇妙。”

学完还不够,居民现场“过招”

等到金老师带领大家把一套驱寒操全部做完,大爷大妈们已经热得直脱外套。“乖乖,想不到这个驱寒操这么有效果!热得一塌糊涂!”71岁的陈巧英,一个劲地感叹。

陈大妈来评点这操的功

效,颇有说服力。人称“巧子”的她是个运动狂人,每天早晨打太极跳健身操,还要打腰鼓、打铜鼓,但是她却说这套驱寒操特别厉害,“把我的肩颈全部拉伸开了,舒服得很哟。”说着,她又自己练习起来。

就在这时,她的同伴汪大妈却提起了意见:“你这个动作不对,中间还缺个停顿再上冲的动作,看我的!”说着她就比画了一通。这下,陈大妈不服气了,索性提议两人来个“比武”:同时做操,让金老师看谁做得对。说着,两人就拉开了架势,比试起来。陈大妈口中还念念有词:“左脚迈一步,与肩同宽,双手打开,向后拉,在头顶合并……”两人都做完,金老师点点头:“陈大妈节奏掌握得好,汪大妈动作记得牢。”

“老师,不如你再教教我们吧!”在陈大妈的带动下,人们再次围住金老师,七嘴八舌发问。老师也都耐心地一一解答。这一讲,就又是40分钟。还有人提出,刚刚学会还不熟练,万一回家忘了可怎么办?记者提醒大家:想继续学这套拉筋操的,可以到金老师所在的锁金三村社区“韩先林志愿者工作室”免费学习。

【健康咨询】

## 忽视治疗,小小宫颈炎拖成恶疾

再看名医团专区,同样被居民们挤得水泄不通。在解放军454医院周医生的热心解答下,不少人都满意而归。

“听说宫颈炎这样的毛病很多人都有,不碍事,是这样吗?”家住网巾市的朱女士正好路过。她告诉周医生,自己半年前被查出了轻微的宫颈炎,一直没好好治疗,到现在似乎也没有什么影响。到底要不要继续治疗,她有点犹豫不决。

“小病一味不去治疗,也可能拖成大病。”周医生一听,赶紧劝她拖不得。她还举例说明,前不及医院刚刚收治了一个病人,年纪轻轻就患了宫颈原位癌。原来,病人此前曾被查出患了普通的宫颈炎,但她一直没有积极治



医生给老人们提供健康咨询

疗,才短短3年,就发展成了癌症。但也不是所有宫颈炎都会恶变,这其中有个几率问题。

“这方面的病,一般没什

么疼痛感,症状也不明显。等到能感觉到疼痛,往往已错过最佳治疗时间。”周医生建议朱女士赶紧治疗,把病情控制在萌芽阶段。

【法律咨询】

## 单位“逼”我辞职怎么办?

江苏瑞格律师事务所的王立宁律师是快报欢乐社区行的老朋友,一进社区就被居民们围住了。“我们单位效益不好,现在不发给我工资,也不安排我工作,但是不明确表示跟我单方面解除劳动关系,分明是在‘逼’我主动辞职,我该怎么维权?”赵先生最近为这事十分焦虑,不知道该怎么办才好。

王律师表示,根据劳动法的有关规定,企业拖欠职工的劳动报酬,存在违法行为。职工可以因为单位有违反劳动法的行为,单方面向单位提出解除劳动关系,并且可以要求单位支付经济补偿金。职工只需要以快件的形式寄出劳动关系的通知,快件送达,通知就生效了。如果单位不承认,职工可以通过劳动仲裁以及诉讼,由仲裁机构或者法院,裁决由谁判定单位承担的相应法律责任。

【小家电维修】

## 便民网师傅让“小太阳”又热了

天气渐渐转凉,取暖设备又成了生活必需品。可是隔了一个冬天,一些设备再拿出来,却不明原因地不能用了。

“师傅,你看看我这个取暖器是什么毛病?”周女士拿来一个小太阳取暖器,她怀疑是发热管坏掉一根,因为不敢随便乱拆,请便民网的师傅帮忙拆卸检查。可是等师傅拆开螺丝后发现,发热管的电炉丝已经被烧掉,需要整体撤换。周女士随后去超市买回一个发热管,请师傅再帮忙装上。果然,“小太阳”又正常发热。“真是省钱又省事,我原本以为取暖器报废了呢!”周女士高兴坏了。

快报记者 钟晓敏 王凡 赵丹丹 沈晓伟 文 快报记者 路军 摄

中国外交学院原院长、国际展览局名誉主席吴建民回到南京老家讲课

## 中国人宴会太浪费 将来“吃法”肯定会变

他穿着格子西装,不用演讲稿,面对老少“粉丝”常常语出惊人,逗得大家哈哈大笑,引来热烈的掌声。

昨天下午,中国外交学院原院长、国际展览局名誉主席吴建民来宁,在南京举办了一场“中国外交辉煌60年”的讲座。从中国外交的进步到当前国际关系重心从大欧洲转向亚洲,从人们生活方式将发生大变化到南海诸岛问题解决办法等,吴建民侃侃而谈。

中国正由边缘走向中心

此次返回老家南京,吴建民的主题是“中国外交”,他表示,当前国际关系的重心,正在从大西洋向太平洋转移。“占世界人口一半的亚洲正在崛起,这是400年来世界关系最重要的变化。作为最大的发展中国家,中国也从世界舞台的边缘走向中心。以前,我在国外做大使的时候,在西方主流媒体上看不到中国新闻,但现在,中国的新闻有时候占据了西方媒体的头版。建国初期与中国建交的国家只有8个,现在多达171个。1949年~1978年,中国累计出国人数28万人次,现在一年就有4500万人次,来华的外国人多达5000万……”

中国崛起是毋庸置疑的。美国总统奥巴马曾说过,对于美国,与中国的关系是最重要的双边关系,他将于本月访华。这是第一个在头一年任期访华的美国总统。美国只与中国进行经济战略对话,这反映了中国地位的提升。“但中国崛起之路注定荆棘丛生,历史上大国崛起都是以欺负别人为代价的,别人不太相信中国能和平崛起。不过,面对国际争端,中国一直主张和平解决。南海诸岛问题一直有人主张打一阵仗树立威信,但我认为轻易言战不是上策,肯定还有其他办法可以解决。美国就是前车之鉴,美国打伊拉克和阿富汗,耗费了2万亿美元,



吴建民侃侃而谈引来热烈的掌声 快报记者 路军 摄

让美国内囊空虚,而且旧问题没解决新问题一大堆。”

中国人吃饭也会“革命”

目前,我们正处在新能源、新产业、生活方式革命的前夜。“以后,汽车肯定不用汽油了,可以用电;60年代,美国的有钱人跑郊区买房子,结果交通堵塞,光在上班路上的时间就要两个多小时,现在,美国人生活方式回归,人们又搬到了城市,乘坐地铁只要半小时就到单位了……”

吴建民说,人们的生活方式正在悄然变化,将来就连吃饭也会“革命”,一切不可持续的行为都将被淘汰。“不久前,美国两位华裔部长来华访问宴请我,当时,两位部长安排的菜品非常简单,一道是一个盘子放了春卷、叉烧包、包子各两个,二道一个盘子里盛了米饭、肉、蔬菜,三道即甜品,没有酒,只喝矿泉水。”相比之下,中国人宴会实在是太浪费,“中国人好面子,如果上的菜太简单,就害怕客人说咱们实力不够,咱们家底儿不足,其实,外国人从来没有这种想法,你说美国的部长请客吃得那么简单,能说美国没有实力吗?我相信,中国人吃饭肯定会革命。”

快报记者 胡玉梅



## 怎能不动心?

11月8日,在南京常府街的一家花店门口,两名工作人员正在制作999朵玫瑰拼成的一颗“红心”。

据花店老板介绍,这是一名新郎为晚上的婚礼营造浪漫气氛特意准备的,打算在婚礼上给新娘一份惊喜。

快报记者 施向辉 摄