

快报广场舞海选走进热河南路街道

# 早上晚上跳不停 广场舞让她减重30斤



参加海选的队个个精神抖擞 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

6月12日,现代快报“健康江苏全民健身——2017广场舞邀你秀”第8场海选,走进南京市鼓楼区热河南路街道三汊河社区,在下关大桥公园广场上,8支来自城北的广场舞队伍竞相亮相,最终红帆健身队以一曲耳熟能详的《最炫民族风》获最高分,晋级决赛。



现代快报/ZAKER南京记者 仲茜 郝多 刘静妍

《爱我中华》《最炫民族风》《又见北风吹》……6月12日上午,在南京市鼓楼区下关大桥公园广场上,熟悉的歌曲一响,立刻吸引了不少路人驻足围观。

其中,获得大家一片叫好声的要数红帆健身队的《最炫民族风》,整齐划一的动作,有节奏的击打,让大家眼前一亮,连裁判都表示“太棒了”。

队长李文林告诉现代快报记者,红帆健身队成立有4年了,平均年纪在60岁,这支钱杆舞是他们的拿手舞蹈,几乎每天都要练习,“已经跳了3年了。”

李文林说,他们的队伍每天早上和晚上都要排练,这在南京“广场舞界”也是非常罕见的,“早上7点半到8点半一个小时,晚上7点到8点半半个小时,一天两场,总共两个小时,这运动量非常大。”

李文林说,除了刮风下雨,他们几乎天天出来排练,也正因为如此,健身队成员身体都棒棒的。

64岁的队员史久桂说,她退休前在单位是160斤的大胖子,现在只有130斤,全靠跳舞瘦下来的,“我老伴原来骨质疏松,爬楼都不行,现在都是我们健身队主力了,上楼完全不是问题。”

本次广场舞大赛自5月5日启动以来,已举办8场海选活动,共有8支得分最高的队伍进入总决赛,雨花台区的老男孩健身队、鼓楼区燕江园的燕归舞蹈队等都在总决赛亮相。赛程过半,还有4场海选、4个晋级总决赛名额虚位以待,如果你是广场舞达人、舞蹈爱好者,那就赶快来报名吧。6月14日上午9点,海选将走进鼓楼区江东街道宝船社区。

## 种植牙,你必须知道的真相

种植牙虽然是目前做缺牙修复比较理想的选择,但是多数人对于种植牙还不是太了解,尤其是对种植牙的安全性和材料等方面也是一知半解,因为种植牙也是近几年才开始在中国流行起来。在过去,缺牙的朋友一般都是选择活动假牙或者固定假牙,因为价格相对较低又实用,但是体积大,戴后异物感强,容易刺激黏膜,并且咀嚼能力也不算太好,效果不尽如人意。

虽说现在种植牙已经很普及了,但是相较于我国的高缺牙率,种植牙的数量远远不足。据相关统计,韩国每万人种牙数量在180颗左右,美国在40颗左右,而在我国仅仅10颗左右的水平。而且很

多人对种植牙基本上处于未知的状况,在调查表中,甚至很多客户询问,种植牙是不是种上牙种子,长出新牙来?

据金铂利口腔韩相国院长介绍,种植牙并不是真的种上自然牙齿,而是通过医学方式,将与人体骨质兼容性高的钛金属,制造出牙根状的圆柱体或其他形状,再植入到牙槽骨内,再套上牙冠修复,从而恢复与天然牙较为相似的外观和咀嚼效果。种植牙的材料分为牙根材料和牙冠材料两个部分,牙冠可以根据用户的意愿灵活处理,而牙根材料则是严格规定。不仅要求与人体骨质较为兼容,还需要高强度和抗腐蚀性,这种情况下,医

用纯钛就成为首选。

据了解,目前常用的种植体材料就是医用纯钛,涂层也以钛或钛合金为基材(钛在人工骨及关节,心脏瓣膜,心脏起搏器上广泛应用。),而种植体是种植牙的关键部分,种植体的好坏直接决定种植牙的质量高低,因此,市民在选择做种植牙时,好的种植体很重要,是种植成功以及种植后能否长久使用的关键。



### 活动须知

- 比赛时间:5月中旬至7月
- 参赛人数:每队8-16人
- 报名通道:现代快报热线电话:96060

1.官方微信平台:新用户关注“现代快报”官方微信,获取报名通道;老用户回复“广场舞”,获取报名通道

2.ZAKER南京报名:扫二维码,进入报名通道

3.现场报名通道:洪武北路55号置地广场现代快报社602室、秦淮区仙鹤街96号金铂利口腔医院



现代快报官微



ZAKER报名通道

### 奖品设置

- 一等奖:1个3000元/队 4万元种植体基金/队 1980元品牌蚕丝被/人
- 二等奖:2个2000元/队 2万元种植体基金/队 398元枸杞原浆两盒/人
- 三等奖:3个1000元/队 1万元种植体基金/队 价值200元礼品/人
- 人气奖:1个1000元/队
- 决赛入围奖:500元/队
- 参与奖:每人健康礼包一份(最终解释权归现代快报)

#### ■主办单位

现代快报社 南京市雨花台区体育局  
全媒体支持:ZAKER南京  
特别冠名:金铂利口腔  
协办:南京医科大学东德骨科医院 寿仙谷药业  
特别赞助:南京卫岗乳业有限公司

## 南师附中树人学校毕业典礼 老师穿旗袍为中考学子壮行



校长寄语毕业学子 校方供图

6月9日,中考前夕,南京师范大学附属中学树人学校为843名初三学子举行了一场主题为“青春是美丽的”毕业典礼。学校女教师们特地穿上了美丽的旗袍盛装出席,绿的、红的、紫的、花的,寓意学子们不仅在中考中旗开得胜,而且未来人生路上一路绿灯、红得发紫。对于老师,树人2017届22个班级学子们也充满感恩。他们用独特的视角和创意,向老师们花式表达爱意。

现代快报/ZAKER南京记者 戴明爽

### 创意! 学生自制VCR秀风采

默片版、动漫版、游戏版、快闪版、纪实版……伴随着音乐剧场内传出的阵阵掌声和欢笑声,22个初三班级、22个学子自制视频秀引起全场观众共鸣。无论是学校的一日常规还是在校内外大小活动,一张张图片、一幕幕影像记录了同学们从懵懂到成熟的成长点滴,传递出同学之间纯洁的友谊以及学生对老师们既爱又怕、亦师亦友的深厚情感。

负责此次活动策划的刘海燕老师告诉记者:“这些视频都是学生自编自导的,学校只是提前让每个班级准备3分钟短片,提供了播放的平台。孩子们自己创意、拍摄、剪辑、配乐。因此每个班级作品各具特色。短片中出现的许多有趣的‘梗’都是孩子们从他们视角发现并设置的。在繁忙的中考冲刺阶段,让孩子们利用闲暇时间自娱自乐。在此过程中他们相互合作和分享,也是树人学子创新精神的表现。”

### 泪奔! 师生花式表白送祝福

同是这座剧场,从当年坐在这聆听校长演讲,憧憬又不安地想象着初中生活。三年后,坐在这儿与最熟悉的人静候离别的钟声。

## 浦口西埂莲乡将迎盛花期

快报讯(记者 刘伟娟)夏天,又到了赏荷的季节。6月12日,现代快报记者从浦口区获悉,西埂莲乡、巴布洛生态谷等都是赏荷好去处。

西埂莲乡位于浦口区永宁街道,北枕滁河、前眺老山,种植规模超4000亩。6月底到7月初,西埂莲乡将迎来盛花期。这里的荷花,以美人红为主。为了让游客近距离欣赏荷花,今年,西埂莲乡开辟了航道,将开启游船。另外,在巴布洛生态湖,还有千亩藕园等你来欣赏。里面种植着睡莲、九孔莲等品种。

每年夏天,荷花的盛开成了一道靓丽风景,为生态谷增色不少。目前,粉色的花骨朵儿已经俏立枝头。除了荷花,不老村的格桑花开得正好。每到周末,都吸引很多游客前往。需要提醒大家的是,想到浦口赏花,导航输入地点,就能驱车直达。若是通过公共交通前往,乘地铁3号线到林场站下车,换乘D13到永宁村站下车,即可抵达西埂莲乡。而乘坐地铁10号线到龙华路站下车,然后步行到江浦客运站换乘公交611路到七佛寺站下车,即可抵达不老村。