

寒假结束，“神兽归笼”

## 中小学“开学第一课”，很提气！

2月21日，寒假结束，“神兽归笼”。南京中小学报到日，学校防疫工作怎么样？上学了，如何让孩子们收收心？当天，现代快报记者来到南京师范大学附属小学、南京市第十三中学、南京市第九中学等学校，探访新学期开学工作，聆听学生们的“开学第一课”。

现代快报+ZAKER南京记者  
舒越/文 施向辉/摄

扫码看视频

南京九中的开学典礼“FM9.0时光‘九’语”青春洋溢

继《别让手机偷走你的梦想》，这位校长再发声

“修身真净土，治学桃花源。师生互动，秋水连贯通知鱼乐；教学相长，春风沐沂吾与点……”伴着文艺的《十三中赋》，南京十三中“南京中国心”主题开学典礼拉开帷幕。

十三中校长张恒柱曾凭借演讲《别让手机偷走你的梦想》，燃爆全网。这次开学典礼，他再次提到对手机的看法：“泛娱乐化时代，我们想安静地看会儿书、做几道题，手机来了消息，网页跳出弹窗，等你满足好奇心后，看书学习这件事，已被冲击得支离破碎了，相信不少同学也深有体会，正是因为看到了手机过度使用带来的危害。”

如何从学校优秀传统中汲取成长的力量，张恒柱向同学们提出了三点建议：一是要有为国奉献的家国情怀。高考中写出《赤兔之死》、从业后将个人安危置之度外勇揭“地沟油”内幕的蒋昕捷校友，连续在抗疫一线奋战18个日夜、积劳成疾累倒在岗位上的市中医院副院长徐辉校友，正是将十三中精神内化在自己的血液里，把自己的理想追求和国家民族的命运结合起来，实现了自己的人生价值，也受到人们

的尊重。二是要有愈挫愈勇的坚毅精神。三是要有心无旁骛的专注能力。语文组的曹勇军老师是特级教师，教授级高级教师，是江苏语文教育界的标志性教师，曹老师说他一辈子就是在读书，自己读书，带学生读书。

“看到我你总会担惊受怕，总抱怨不对你笑哈哈，我只想一颗心捧给大家，却难免偶尔脾气会大……”南京九中的开学典礼“FM9.0时光‘九’语”青春洋溢，尤其三个年段的年级部主任化身“偶像团体”，为全校师生带来一首电台老歌——改编版《师炼阵线联盟》，将气氛推向高潮。三位老师老歌用新词，青丝变白发，这首歌寄予他们最真诚的祝愿。

校务委员会委员、高三年级部主任吴昊告诉记者，改编这首歌，其实想通过“电台”老歌的形式，拉近和学生之间的距离。

防疫工作不松懈！各所小学都准备好了

下午1点半，记者来到南京师范大学附属小学，孩子们正排着队，有序测温进入校园。学校还实施错峰、分校区报到，避免聚集。老师告诉记者，假期里，老师们一直

与家长、学生开展班级圈、班级群的互动，为学生提供课业、生活指导，开学前积极保持联系，共同为学生做好开学准备。

开学前一周，即了解排查了校内无人员前往中高风险地区的情况，开学前一天，各班老师在班级群内进行了防疫工作的相关安排，收集全班学生“一卡一码一表”，老师也同时上交了相关材料，学校心理健康中心向全校家长和学生推送了《牛年开学收心法则》的微信，做好疫情防控和心理健康教育、开学指导等相关工作。校内安排了全面的消杀、物品的储备、食品安全的排查等相关工作，等待孩子们的归来。

南京市中央路小学也早早发布了“开学须知”：上放学尽量不乘坐公共交通工具。进校时请戴好口罩，自觉排队测温，保持一米距离，测量体温无异后再入校，在班级门口二次测温后进班。上课时间，同学之间适当保持距离。身体不适，要第一时间举手报告上课老师。课间上厕所要排队并保持安全距离，不在厕所嬉戏打闹，上完厕所后使用“七步洗手法”认真洗手；午餐时文明就餐，排队保持距离，就餐时不聊天、就餐后使用“七步洗手法”洗手。

新学期开启，一起收收心，认真学习吧！

每逢佳节胖三斤？

## 假期后来一波“报复式”健身



扫码看视频

正在健身房运动的市民

春节假期之后，“每逢佳节胖三斤”成了大家互相调侃的一句话。这不，很多南京人开启了一波“报复式健身”，以练回好身材。近日，现代快报记者走访了解到，在就地过年的倡议下，南京不少健身房春节期间迎来不少顾客，有的健身房在开工首日就接到了不少客户的咨询电话。

现代快报+ZAKER南京记者 李楠 杜雪迎 文/摄

健身房春节不打烊，有人初一就开练了

今年，不少人选择就地过年，南京不少健身房春节期间依旧开门营业。南京鼓楼区一家健身房市场部经理潘娟娟告诉现代快报记者，往年节后前来健身的人多，但今年大年初一就有人来健身了，“有客户开玩笑说是大年三十晚上吃多了，赶紧来运动运动。”

家住鼓楼区的李女士，在春节前就给自己立下了春节期“不增体重”的小目标。但面对春节期间各种美食诱惑，这一目标实施起来也并不简单。“去年因为作息和饮食不规律，整整胖了十斤，整个人都大了一圈。年前，我就想着不如趁着假期发力，与脂肪作斗争。”为此，李女士还做了行程满满的运动计划。“我一般上午醒来在家做瑜伽，下午再做一些力量训练。”

有健身房开工首日，咨询电话响个不停

2月18日上午10点半，现代快报记者来到南京市朝天宫附近的一家健身房，已经有不少市民正在器械区健身。徐阿姨家住健身房附近，一大早，她就赶过来游泳。“前两天过节，在家也没运动，身体都感觉懒了不少。看到健身房今天上午10点开门，我一大早就来打卡，活动活动筋骨。”

该健身房前台工作人员告诉记者，虽然是工作日，才开门半小时，来健身的顾客并不多，但是咨询的电话响个不停。“从开门到现在，我至少接到了六七十个电话，都是顾客咨询办卡健身的事情。”

正在参观健身房的贾女士说，春节7天，自己体重飙升了5斤。“昨天称体重的時候，我都快被吓坏了，没想到吃的东西见效这么快。”为了恢复春节前的状态，贾女士特地赶来健身房。“我准备来一波‘报复式健身’，消灭吃掉的脂肪。”

减肥塑形，有的健身房推出针对性课程

春节期间各种吃喝玩乐，大

家在过节的欢乐气氛中难免有些放纵，假期结束开工后，不少人又重新将减肥塑身的计划提上日程，有健身房还推出了针对性的减肥课程。潘娟娟介绍，为满足近期客户的减肥塑身需求，他们计划推出一些针对性课程，比如三个月一对一指导的私教瘦身课程，“不少客户都说，现在不减肥，夏天徒伤悲。”

新街口附近一家健身房的健身教练小孙也说，春节期间，大家在饮食上很少忌嘴，一些顾客感觉自己的身材发生了变化，尤其是小肚子凸显。“针对这一情况，我们推出了相应的减腹课程和马甲线训练，帮助顾客找回小蛮腰。”小孙还说：“等到上班之后，大家感觉身体状态不是很好，也会选择健身。所以，我们还推出了专门的力量训练，激发身体活力，帮助大家快速找回最佳状态。”

健身季来了，这些健身小妙招快点收藏

从放假模式切换回上班模式，春暖花开，阳光和煦，现在正是健身运动的好时节。潘娟娟建议，为了每天元气满满的状态，一周应该至少做两次运动。不少人忙于工作，可能没有空去健身房。潘娟娟说，有一些塑形训练，比较简单，只要有毅力，在家里就可以完成。

●每日健身小计划：

1. 仰卧摸膝：平躺，双腿屈膝，膝盖之间保持一拳距离，双脚踩于垫面，双手放于大腿上，边呼气边把手顺着大腿向膝盖滑动，吸气躺下，注意头部不要碰到健身毯。

2. 卷腹训练：仰卧于垫上，双腿弯曲且两腿之间保持一拳左右距离，双手交叉放在脑后，肘部向外打开，肩部下沉，下巴微微内收。呼气，从头部开始动作，依次抬起颈部和胸部，直至肩胛骨离开垫子，双手始终置于头后，但不用力。吸气，依次下降胸部、颈部和头部。

3. 剪刀脚瘦腿：平躺，双手自然伸直放在身体两侧，掌心向下，腰背紧贴垫面，将双腿伸直并逐渐抬高直至与地面垂直，然后将双脚打开比肩略宽，呈V字形，接着双腿左右交叉做开合动作。

赏花同时还能听戏

## 梅花节梅花奖上演奇妙碰撞

快报讯(记者 李鸣)花海如潮，梅韵流声！南京梅花山进入最灿烂的盛花期，吸引游客纷纷来打卡。2月21日，“花开五福”戏曲艺术展演在南京梅花山举行，让市民游客在赏梅的同时，还能听戏。

此次展演是一场即将到来的全国性戏曲盛会预热。今年5月，第30届中国戏剧梅花奖将在南京举行。这是南京首次承办这一国内最高水平的戏剧评选活动。

2021年是中国共产党建党100周年，梅花奖落户市花是梅花的南京，有着特殊、重要的意义。而承办梅花奖不仅可以让更多市民欣赏到30多部国内一流的戏剧作品，也为推动南京本土艺术创作，为南京剧院团、青年演员学习、提升和展示自我提供了机会和平台。

“祝家庄上访英台，一边走一边喜，同窗竟会成连理……”在梅花山水上舞台，南京市越剧团优秀青年演员吉飞、章琪和郗晨焱为游客带来了耳熟能详的越剧经典剧目选段《红楼梦·读西厢》《红楼梦·黛玉葬花》和《梁祝·回十八》。

不少来赏梅的市民游客被清越婉转的戏曲声吸引，驻足欣赏。记者看到，有市民游客跟着哼唱，“一边



扫码看视频

戏曲展演现场

现代快报+ZAKER南京记者 李鸣 摄

赏梅，一边听戏，简直太棒了！”好景好戏令在场观众赞叹不已。

今年，南京首次承办中国戏剧梅花奖，使得梅花节与梅花奖两场盛会同聚金陵，让南京进入了“梅花时间”。为此，本届梅花节和梅花奖开启了联动，特别设置了“梅韵流声”主题环节，除了“花开五福”戏曲艺术展演外，戏曲名家、第26届梅花奖得主范乐新老师领衔数位京剧、黄梅戏、越剧、昆曲演员，还在梅花节开幕式上唱响戏剧经典，上演了梅花节与梅花奖的奇妙碰撞。

据悉，在梅花节期间，梅花山

还设置了戏曲打卡点，让市民游客“化身”剧中人，体验戏剧的乐趣。

现代快报记者了解到，南京市越剧团优秀青年演员李旭旭将携南越新创诗韵越剧《凤凰台》冲击今年的梅花奖。《凤凰台》是南京市越剧团推出的“金陵三部曲”第二部，讲述了著名诗人李白与南京的故事，自首演以来好评如潮。南京市越剧团团长杨庆锦表示，为了在家门口取得好成绩，“南京市越剧团正在全力以赴打磨提升《凤凰台》，力争为南京再添一朵‘梅花’，不辜负戏迷观众和广大市民的期待！”