

头陀岭上“一棵松”

83岁的“体育明星”，带领5位大妈，每月至少爬10次头陀岭



老当益壮的徐锦祥
快报记者 施向辉 摄

家住红花地小区的徐锦祥，是社区的“体育明星”。83岁的他带了5位70多岁的大妈做徒弟，一个月至少要爬10次头陀岭！9月22日，一项老年健康跑活动将在奥体中心举行，他当仁不让成了社区派出的“种子选手”。

“健康跑”选拔 社区居民一致推荐他

为“健康跑”选拔人才时，社区几十位居民一致说，一定要找徐锦祥“上阵”。前年，白下区举行防空演习，他们都见识过他的“风采”了。社区主任王照怡介绍，前年白下区举行防空演习，要求每个社区派一些居民代表参加。她考虑到身体因素，喊了一些年轻力壮的居民。徐锦祥知道后很不满，他毛遂自荐，强烈要求参与。“我都担心死了，他这么一把年纪。”王照怡说，整个演习过程，她的心一直悬着。然而，她没想到，每逢防空警报一拉响，徐锦祥便一马当先，冲进防空洞。“他跑得比兔子还快，哪像一个80多岁的老人啊！”王照怡回想当年，大家都忍不住笑了。

“我愿意代表社区参加健康跑！”徐锦祥当仁不让，很乐意地接受了任务。

带领一帮大妈 隔三差五攀登山陀岭

一身红色运动装，一双白色运动鞋，83岁的徐锦祥很“阳

光”地出现在记者的视线中。

更让记者吃惊的是，他身轻如燕，一脚跨上两级台阶。“一级一级爬，我嫌慢。”徐锦祥发出爽朗的笑声。

女儿说，父亲徐锦祥每天清晨4点便起床了，煮一个鸡蛋吃，再喝一杯白开水，就出门了。“出去慢跑。”徐锦祥说，他每天至少会慢跑一个小时，已经坚持40年了，风雨无阻。他身体很棒，从来不吃广告上吆喝的补品，但是什么毛病都没有，就连头疼发烧也很少。

如今，居民们都称徐锦祥是小区的“跑步健将”，还有5位古稀之年的老大妈拜他为师呢！71岁的李大妈就是其中一位。李大妈以前体重160多斤，双腿浮肿。徐锦祥便建议她一起慢跑。李大妈听了直摇头：“你不是要我老命吗？”不过，两年坚持下来，如今一天不跑，她就闷得慌。

徐锦祥常带5位老大妈去爬紫金山头陀岭。“我们现在身体很好，爬上山都不喘气。”李大妈很自豪。不过，她更佩服徐锦祥，他还有一个惊人举动，就是从家出发，徒步跑到紫金山攀登

头陀岭，然后下山再慢跑回来。来回行程大约30公里。

一位大爷，每天带着5位老大妈“慢跑”，有时居民们故意拿他开玩笑，徐锦祥总是一笑了之。“我都这把年纪了，还给我制造绯闻干啥？”

想念重孙子 竟跑10公里去抱一抱

徐锦祥身体棒，思维也很清晰，说起话来总是很幽默。有人取笑他，牙齿掉了一颗都不剩了，他就大赞自己假牙装得好：“有人装假牙，嘴一张牙齿也掉了，我这假牙非常紧，从来不掉。”

“慢跑对身体有益，我活一天就要跑一天。”徐锦祥说，他一定要把身体保养好，7年后，他将过90大寿，届时他的重孙子10岁，他打算好好热闹一场。一说到重孙子，老人眉飞色舞，笑得合不拢嘴。他说，小家伙今年3岁，跟他非常亲。每个星期，他都会抽空徒步慢跑，去看重孙子，抱一抱他。告诉你可能会吃惊，徐锦祥的重孙子住在城东某小区，离老人家足足有10公里哦。

快报记者 钟晓敏

便民服务第49站

成贤街社区发“英雄帖” 邀你比拼自行车慢骑

快报记者 李苏明 钟晓敏 周鹰 杨扬 报道 明天，快报便民服务团将来到玄武区成贤街社区沙塘园广场，在为大家提供服务的同时，还会有一场“自行车慢骑大赛”，欢迎各路英雄前来比拼！时间是8:00-10:00。

成贤街社区有很多居民爱好体育运动，经过一番策划，快报与成贤街社区联手举办“自行车慢骑大赛”。此外，我们也向全南京市爱好自行车慢骑运动的市民发出“英雄帖”，欢迎爱好这项运动的市民来切磋。本报将为本次比赛成绩优秀者提供奖品。

本此活动，我们还将请来有“金陵灭鼠王”之称的王

世年先生，他将教市民掌握老鼠、蟑螂的生理弱点，从而消灭它们。还有众泽房产交易安全中心的房产专家，他们将为大家支招，解决房屋买卖中遇到的问题。

快报大律师团律师和名医团医生也将现场接受咨询。快报发行公司、快报便民网、南京百江液化气公司的工作人员也将来到现场，提供各项免费服务。

交通小贴士：前来参加活动的市民可乘游1路、2路、3路、31路、44路、52路、95路、140路、802路到四牌楼站下，步行300米即到成贤街社区沙塘园广场。

联系电话:13675161160。

《要门卫也要阳光》后续

风波平息 出新顺利进行

快报记者 钟晓敏 报道 昨天，快报B5版报道了红花地小区在出新接近尾声时遇到了尴尬：有居民赞成建门房，有居民反对。经过记者牵头，这一风波已平息。

反对建门房的，是家住19幢101室的李先生。门房离他家卧室窗户仅3米，他这里会产生卫生“死角”。他更担心门房会在门房里安家落户，生火做饭，影响他家的生活。

为了让小区顺利出新，

也让李先生安心，记者昨天再次联系了负责小区出新的单位——五老村房管所。工作人员易成和领导再三商量，首先承诺坚决不允许卫生“死角”后患，他们还答应让李先生把门房与他家窗户之间那片地，用围墙砌起来，不让外人进去。

终于，大家握手言和，一件停工1个多月的工程，终于得以顺利进行了。

南京京华医院 耳鼻喉治疗中心

鼻窦炎 鼻息肉 过敏性鼻炎 鼻中隔偏曲矫正术

南京京华医院在省率先引进目前世界领先的美国第四代等离子鼻、咽炎治疗系统、德国 STORZ 鼻窦内窥镜治疗系统和内窥镜数字图像显示系统，该系统三维定位技术上通过低温消融术，对病灶准确测温定量释放等离子能量，使病变粘组织黏膜自行蛋白凝固、脱落一次性治疗各种急性、慢性、肥厚性、单纯性、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、扁桃体肥大、鼾症（打呼噜）、鼻中隔偏曲矫正整形术、耳聋、耳鸣、中耳炎等。该技术治疗时间短、无痛苦、不出血、不开刀、不住院、不影响工作、学习，真正达到标本兼治的目的。

德国 STORZ 鼻内窥镜技术 治疗鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲

1、功能性鼻窦内窥镜技术是国际最为尖端的一种全新技术，它的高度相当于无影灯的20倍，4毫米小孔可将组织放大数十倍，能最大限度保留、恢复鼻腔生理的功能，专治鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻腔内肿瘤等。
2、4毫米小孔可放大500倍看清病变部位——手术更精细。

美国 DNR 低温等离子尖端技术 轻松告别鼻炎咽炎

1、应用等离子切断筛前神经及翼管神经，以降低鼻腔交叉感染。
2、整个操作过程微创、无痛、不出血，真正达到治疗目的。

筛前神经阻断术让你与过敏性鼻炎一刀两断

1、内窥镜直视下，利用物理疗法选择性进行神经阻断，以降低鼻腔副交感神经兴奋性、改善鼻腔通气功能，有效治疗过敏性鼻炎。
2、整个过程全程录像于电脑屏幕——治疗更彻底。

《节假日不休息》
网址:www.jh120.net 预约热线:025-84541659

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)南京站乘1路、市内乘游2、31、80路杨公井站下,34、60路淮海东路下或其它路车新街口站下即可

不开刀快速治疗静脉曲张

南京京华医院是我省唯一一家采用定位消融治疗快速使曲张的血管吸收修复，改善血液循环，不管面积大小，可一次性治疗。不开刀、不住院、随治随走。使众多静脉曲张、脉管炎、静脉炎、老烂腿患者在这里得到康复。咨询电话:025-84548673

失眠抑郁症、羊角风大型会诊

南京京华医院失眠抑郁、精神分裂症诊疗机构特邀著名神经内科王主任来院亲诊，该院拥有经验丰富的专家队伍，针对目前众多患者无法摆脱失眠痛苦及安定困扰，对国内外所有有关治疗失眠症、抑郁症的验方进行全面的分析和整理并结合心理疗法进行了辩证施治，专业治疗各种原因引起的顽固性失眠多梦、醒后难以入睡、抑郁症、躁狂症、焦虑恐惧、精神分裂症、羊角风、口吐白沫、抽筋、神志不清、神经衰弱、头晕头痛、记忆力减退、疲劳综合症、更年期综合症、老年痴呆症等。咨询电话:025-84409045

痔在必除 微创清除腋臭

南京京华医院肛肠专家率先采用高科技全电脑“肛肠内窥镜消融治疗系统”，应用计算机智能监控，数字化治疗程序，通过热干核原理，彻底阻断痔核内毛细血管，短时间内使痔核组织干枯、自然萎缩脱落。治疗过程只需数分钟，一次性治疗内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛瘘、肛门脓肿、肛门瘙痒、大便出血、直肠息肉、直肠粘膜脱垂等患者轻轻松松摆脱病痛困扰，安全可靠，彻底、不复发，避免患者做传统手术痛苦大、出血多、住院长、费用高的诸多弊端，完完全全“痔”好了。咨询电话:025-86641220 咨询电话:025-86641220

包皮包茎严重危害男性健康 京华医院举行感恩活动全面启动包皮手术费全免

男子到了青春期，包皮仍然把龟头全部包住，根本无法上翻，称为“包茎”；如果能够向上翻起，但在阴茎勃起时，仍不能完全暴露龟头，便称为“包皮过长”。
专家研究表明：有包皮过长或包茎者应尽早手术，否则会给予男性生殖健康带来危害，导致阴茎发育不良、阴茎短小及性功能低下或阳痿、早泄；如有性伴情况，由于包皮垢的病菌感染会累及女性引起阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂等严重的妇科疾病。
南京京华医院(四楼)普外科包皮包茎整形诊疗机构，最新引进美国 GDZ 等离子刀融合韩式权威整形技术，并由专家亲诊，治疗包皮过长、包茎，无痛苦、出血少，随治随走，无需住院，不影响工作和学习。《节假日不休息，早8点到晚8点，全部由专家亲诊》
专家忠告：有包皮过长或包茎者应尽早手术，包皮手术虽小，但手术的成败会影响患者终身“性”福。请患者慎重考虑，应选择正规医院并且要看手术室是否无菌操作，确保整个手术过程质量，真正做到安全、可靠、快捷。

咨询电话:025-84509677