

教授变身拉丁高手



不爱听戏,不爱下棋,79岁的南京工业大学离休教授张恒痴迷于拉丁舞。张恒有句名言,“如果你要健康,那就来跳拉丁舞吧;如果你想拥有美好体态,来跳拉丁舞吧;如果你要快乐,来跳拉丁舞吧!”

夫人引他入行

张恒的舞龄有十五年。1991年,张恒离休在家,一下子从繁忙的状态还原到一个闲置的状态,张恒有些不知所措。爱好文艺的老伴见状便拉他一起拜师学跳拉丁舞,没想到半年下来,老伴没坚持住,张恒对舞蹈的兴趣反而越来越浓厚了。“其实开始练舞仅仅是为了锻炼身体,到后来就被拉丁舞的魅力折服了。”

“我觉得拉丁舞的姿势特别漂亮,或摆或扭,或昂首或摇曳,在舞蹈中能感受到快乐。”张恒兴奋地说着,他的腰还下意识地扭动起来。

张恒的卧室不大,最醒目的东西有三样,一是放在柜顶的两张外国舞蹈家的巨幅照片,据说是舞友送给他的;再就是大电视前摆得高高的碟片;第三件是一个金灿灿的奖杯,上面写着“金池国际标准舞大赛冠军”。而这三样宝贝都和拉丁舞有关。

屡次参赛终获奖

张恒有个固定的舞伴胡女士,比他小十五岁,是他的学生。每天早上两人都约会于南京药科大学的体育馆里练习拉丁舞一个小时。十年前,张恒曾带着胡女士参加市里的拉丁舞比赛,但由于第一次登台太过紧张,导致动作不够专业和标准,最后只获得了第六名。

总结了经验教训,2004年1月77岁的张恒带着胡女士再次登台,参加了江苏省文化馆举办的国际标准舞大赛,获得了老年组的第一名,2004年末,张恒和胡女士再次获得全国国标舞比赛的冠军,得到了一个金色奖杯,张老一直珍藏着。

国标舞需要两名舞者亲密接触,张老的夫人有没有吃过醋?张老哈哈笑着,摆摆手,“我们只是舞伴,离开舞场是君子之交。记得我们比赛的时候,我的老伴还亲自上阵替小胡化妆呢。”

不爱戏曲爱舞蹈

很多老人爱听戏曲,但是张恒不喜欢,他说他就是喜欢欣赏节奏明快的拉丁舞。因此除了上午一个小时与舞伴的练习,张恒就在家听音乐。那台电视机前摆得高高的光碟竟然都是些“伦巴”“恰恰”“桑巴”舞曲。“一边听一边练习我的节奏感,或者在房间里独自练习舞步,这就是我最快乐的事情。”

不光练习节拍,张恒还经常从电视或光碟中学习世界顶级舞蹈冠军的动作和要领,不断地揣摩和探索,再应用到自己的舞蹈动作中去,使自己的舞蹈更具吸引力和活力。

谈论到拉丁舞,张恒滔滔不绝,“热情、奔放、浪漫、豪放是拉丁舞给人最深的印象。拉丁舞中分好几套动作,有柔媚、抒情的伦巴,欢快、花哨的恰恰,自由奔放的牛仔舞,感染力极强的桑巴……它们总在不断变幻中给人们以常看常新的感觉。”

为保身材常游泳

拉丁舞对体态的要求非常高,张恒的很多朋友早就大腹便便,但是张恒的腹部依然平坦,除了和张老爱吃蔬菜的饮食有关之外,他还有一个秘诀,那就是游泳。

张恒坚持游泳已经有十年的光景,原先四五年前,张恒在五台山体育馆每天能游一千米左右,随着年事增高,现在张恒坚持每天下午游五百米,耗时一个小时。“游泳十分有利于修正形体,而且会令我更有精神。”说到这里,张恒从衬衫的口袋里掏出一张卡,原来是全民健身中心的未来水世界的游泳年卡,“游一次,刷一次。方便得很。”张恒乐呵呵地笑着。

明年张老就要过八十岁大寿了,但是岁月的飞速流逝没有阻拦住张恒的舞步,这一份迟来的舞蹈情结着实难解,张恒的语气十分坚定:“我还想再跳二十年!”

快报记者 解璐 文/摄

《红色珍藏欲寻新主人》后续 7幅伟人像找到新主人

快报社区记者 赵丹丹 报道 10月11日,快报B4版报道了今年76岁的秦永辉,想将自己珍藏了56年的7幅丝织伟人像捐出来的故事。昨天,秦老终于为它们找到了新主人——梅园新村周恩来纪念馆。

报道登出后,许多读者登录“生活南京”网站论坛跟帖留言,大家对秦老表示赞扬,觉得秦老能把自己多年的珍藏送出,让大家一起欣赏,实在难得。不少纪念馆、展览馆以及“红色纪念品”的爱好者,也纷纷

打来电话表示想接收秦老的红色珍藏,最终秦老把他们送给了梅园新村周恩来纪念馆。

梅园新村周恩来纪念馆的董福堂书记告诉记者,他们知道了秦永辉的故事后,觉得7幅丝织品不但对于秦老很有意义,而且对现在的人们也很有价值,所以想帮助秦老完成心愿,接受这些红色珍藏,不久后就会将它们装裱起来,供参观者欣赏。为此秦永辉乐呵呵地表示:“能让更多的人欣赏,是一件让人高兴的事。”

坊间小报告

保洁员的孩子向社会发出倡议 爱护环境 从你我做起

快报讯(通讯员 严嘉军 记者 陈岚)“随地吐痰是恶习,改掉坏习惯,要从自己做起。”昨天下午华桥路街道一群保洁员的孩子向社会发出这样的倡议。

“我们希望叔叔阿姨们能尊重我们爸爸妈妈的劳动。”上小学的梁芳告诉记者,她和其他孩子都是鼓楼区保洁员的孩子,他们倡议不要随地吐痰、乱扔垃圾。“今天我们提醒了不少乱扔垃圾和随地吐痰的人不要破坏城市环境,大部分叔叔阿姨都能理解我们,配

合我们把垃圾重新拾起投入垃圾箱。”

据悉,由于这群孩子的父母基本上都是外地人,平时父母忙于打工,对孩子的教育关心得较少。鼓楼区华桥路街道领导了解情况后,安排鼓楼区城管执法队员和社区工作者中文化水平较高的同志定期为孩子们进行辅导和教育。昨天是今年举办的第五期培训班,重点对孩子们进行城市管理法规的培训,随后孩子们走上街头向市民发出了“不随地吐痰从我做起”的倡议。

“练”姓女孩要找“艾”老公

昨天,快报刊登了《奇怪姓氏引出百味人生》的报道后,引起了不少市民共鸣,上百人拨打快报热线,讲述他们因姓氏遇到的快乐事、尴尬事、烦心事。

皇帝赐“布”姓 祖宗本姓“徐”

“姐姐,我姓布,棉布的布!”截稿之前,电话那端突然传来一个稚嫩的女童声。这名女童叫布清幡,今年才9岁,在瑞金路小学上学。

她告诉记者,看到昨天的文章,她觉得特别有意思,想把自己的姓氏由来,说出来让大家分享。

“我祖爷爷的祖爷爷的祖爷爷,也就是我的老祖宗,他是个大将军,有一次他打了大胜仗,皇帝很高兴,

就赐他姓布了。”布清幡说,皇帝赐“布”姓,是希望老祖宗,不愁吃不愁穿,让他家世代代代都享荣华富贵。

记者问她,老祖宗叫什么名字,“布”姓是哪位皇帝赐的,她却答不上来。她说:“爸爸只说老祖宗姓徐。”原来,她父亲也不清楚。

虽然不知道老祖宗叫什么名字,不过“布”家确实过得挺幸福。布清幡在电话那端不断传来银铃般的笑声。

姓“练”的女孩 想找“艾”姓老公

昨天,记者见到了读者练恩。练恩说,从小到大,很少遇到和她同姓的人。家里没有家谱,所以这个姓氏的来源也无从考究了。

因为这个姓氏特别,练

恩也遇到过不少麻烦事。每一次遇到新结识的人,她在自我介绍后,别人常常会听成姓“廖”或别的。如果是她签名,别人又往往会看成是姓“陈”。她一番解释后,对方总是一副夸张的表情:“啊?还有这个姓?”还有人接着问:“你是不是少数民族的?”

“小时候我也曾因为这个姓苦恼,不过现在觉得自己有这么一个有特色的姓,真的挺好。”练恩说,她希望找一个姓艾的老公,以后生两个孩子,一个叫“练艾”,一个叫“艾练”。

你的姓氏也有故事吗?请拨13675161737告诉我们。

快报记者 钟晓敏

寻找南京稀有姓氏 1

火爆普查“曝”出男性健康隐忧

——2006'中国男性健康普查(江苏站)活动侧记

自9月25日起,由国家一级学会中国性学会主办的2006年中国男性健康普查(江苏站)活动正式在南京建国男科医院拉开帷幕,仅仅半个月以来就有2000多人参加该项活动,出现了少有的轰动效应,甚至在国庆长假期间,不仅南京地区患者众多,许多外地患者也奔赴位于南京市长乐路238号的南京建国男科医院活动举办地来参加普查。本次普查活动火爆反映了近年来在不断的科普宣

传下当前男士们健康意识和自我保护意识有所增强。

然而,火爆的普查活动中反映出男性健康的众多问题和隐患。本次普查活动总监、专家组成员南京建国男科医院医疗总监、著名男性病专家黄卫国主任坦言,男性健康任重而道远,2000多普查人群中,前列腺患者、性功能障碍(ED)患者和泌尿感染患者就占据了近80%。前列腺疾病不能“熬”。临床统计表明,到目

前为止,尚未有一例前列腺炎是自愈的,况且前列腺的抗菌机能一旦被破坏,进入前列腺体内的病菌、病毒就很难清除,遗患无穷。

据了解,本次男性健康普查活动截至10月25日,在10·28世界男性健康日来临之际,南京建国男科医院作为国家卫生行政部门批准设立的专业男科医院、中国性学会(江苏)唯一男科科研基地,承担了此次普查诊疗工作。

市民健康讲堂

10月14日、15日,南医大友谊医院特聘妇科专家、北京大学第九临床医学院妇科教授李红霞女士将亲临南京,与该院妇科专家进行学术交流,并为妇科疑

难病患者会诊和手术。即日起,凡需请李红霞教授会诊和手术的妇科病患者请到南京市汉中中路146号南医大友谊医院门诊妇科诊室进行预约登记,或拨打24

小时服务热线:025—86677999 电话预约。14日下午4:00,李红霞教授将在南医大友谊医院门诊三楼“学术报告厅”举办“女性患者的福音——谈妇科疾病的微创治疗”专题讲座。(尚文)

不开刀治疗下肢静脉曲张

张先生向笔者反映,由于常年站立工作,不知不觉患上了静脉曲张,近十年来,小腿经常胀痛、抽筋、瘙痒,皮肤表面呈蚯蚓状,凹凸不平,近4年来小腿皮肤逐渐发黑,形成溃烂,创口面积逐渐扩大,流脓,曾到多家医院治疗,但疗效一直不理想,他感到十分痛苦,甚至对治疗失去信心。

去年一次偶然的机会,在媒体上看到南京京华医院静脉曲张诊疗中心王主任等专家治愈了不少静脉曲张、静脉炎、老烂腿、脉管炎的病人,于是,拨通了该院

025-84548673的咨询电话,抱着试试看的心态,找到了位于南京市新街口淮海路146号的京华医院静脉曲张科,王主任为他认真地检查和细心地诊断后,采用中成药结合外用药物进行一个疗程治疗后,小腿肿痛明显减轻到消失,溃疡伤口奇迹般痊愈,使他又激动又高兴。一个月后,他又来到京华医院复诊,王主任运用静脉介入疗法快速去除了下肢静脉曲张溃烂的根源,患肢越来越有力了,无复发无反弹。他十分感谢南京京华医院静脉曲张科的专家们治



好了多年的静脉曲张引起的老烂腿,如有患同样疾病的朋友,应尽快到南京京华医院治疗,一定能药到病除。

南京京华医院 静脉曲张科
24小时
咨询:025-84548673

失眠多梦、神经衰弱、精神分裂症

南京京华医院失眠抑郁症诊疗中心特邀著名神经内科王主任来院亲诊,该院拥有一批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辨证施治。对各种原因引起的神经衰弱、失眠多梦、抑郁症、躁狂症、焦虑恐惧、精神分裂症、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。

预约热线:025-84409045

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路地铁站下

包皮包茎免费体检活动

(活动时间:即日起至10月30日;手术费全免)

美国GDZ等离子环切术 一次性解决男人的根本问题

专家提醒:包皮包茎严重危害孩子的生殖健康

男子包皮口狭窄,或包皮与阴茎仍然粘连,包皮不能上翻,露出尿道口或阴茎头,称为包茎;如果包皮虽然能上翻露龟头,但包皮长于龟头,盖没尿道外口,就称包皮过长。包皮过长、包茎不仅妨碍阴茎发育,还会引起尿道炎,严重时龟头会因血流不畅而发生水肿,甚至可发生龟头坏死。另外,还会影响夫妻生活质量,与妻子同房时,还会把包皮垢带入阴道,刺激子宫,诱发子宫颈糜烂。

南京京华医院(四楼)包皮包茎整形诊疗中心引进美国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,手术只需15分钟,无痛苦、出血少、随治随走,无需住院,不影响工作和学习。健康热线:025-84509677

南京京华医院 地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)