



坊间小报告

大学生当上“兼职保姆”

快报记者 李苏明报道 在重阳节到来之际,玄武区新街口街道香铺营社区组织辖区内的20多名大学生义工,利用周末休息时间,来到辖区内的老人家里,为老人们打扫门窗、清理卫生死角、洗衣做饭,还陪孤老聊天、拉家常。“兼职保姆”无微不至的服务赢得了老人们的交口称赞。

街区短信

■今天起,湖南路街道将在西桥8路车站小广场举办花卉展,这是湖南路街道连续第八年举办花卉展,持续至本月底结束。

快报社区记者 杨扬

■今天下午2:30,首蓿园街道将在月牙湖会所进行主题为“关爱老人,情殷夕阳”的重阳节老人汇演活动。届时,各个社区的老人们都会拿出自己的绝活。

快报社区记者 黄艳

跳着踢踏说快板

用踢踏舞表演快板

12位舞者个个红光满面,他们分两组,由舞台两边入场,脚步整齐如一,铿锵有力。“高血压,吃芹菜;你若缺碘,吃海带;降血脂,吃洋葱,每天一两有作用;糖尿病,不可怕,吃鲫鱼清蒸加绿茶……”舞者们抬头挺胸,自信满满地高声念着快板词,脚上踢着欢快的舞步,手里还要比划着动作。“瞧他们的架势,真有点《大河之舞》加RAP的感觉。”在大厅外欣赏节目的曹先生说。

“这支‘踢踏快板’是那位穿着红色运动服的刘容谟老师创作的。”街道艺术团团长韩子云指着一位神采奕奕的老人告诉记者。

刘老师见到记者采访,来了兴致,当场表演了一段《大河之舞》的片断。只见她双手叉腰,两只舞鞋不停地踢踏着地面,发出的节奏时而轻缓,时而急促,那自由奔放、充满力量、变化多端的舞步令人眼花缭乱。

年初,街道文化站站长要求街道文艺节目创新,这可给了刘奶奶一个施展拳脚的机会。“你看‘嗒嗒嗒’的

“踢踢踏踏”,韵律十足的脚步声,回荡在白下区首蓿园街道的办事大厅内,晚上7点多钟了,怎么还有人不下班,在灯火辉煌的大厅里踏着步子?走进一看,原来是街道艺术团的成员们在跳舞,跳的是动感十足的踢踏舞。



看看这架势专不专业? 快报记者 施向辉 摄

踢踏舞节奏,是不是跟快板很像呀,我老早就构思好了,要将两者结合到一起。而跳舞是为了健康,那我快板的内容也要围绕健康,所以我就写了段食疗的词。”刘奶奶对于自己的作品很得意。

“老骨头”跳踢踏上瘾

虽然不像《大河之舞》一样从头到尾都是令人窒息的

节奏,但“踢踏快板”融说唱和踢踏舞为一体,对人的身体素质要求还是很高的。街道艺术团的老人们却热衷于这种舞蹈,他们觉得这样可以强身健体,还很时髦。

刘容谟就是进步最大的一个。原先在中专学校,她教的是语文,从来也没有系统学过舞蹈。“我喜欢跳舞,因为能锻炼身体呀!树枯根先

竭,人老腿先衰,腿部运动能够延缓衰老。”

刚开始学的是民族舞,一次无意中她看了爱尔兰“舞之魂”舞蹈团的演出,被舞者令人窒息的节奏和惊人的舞蹈技能折服了。翻阅了大量资料后,她发现老人也是能跳踢踏舞的,而且有益健康。从此,她每天早上6点,跟着录像机反复学习踢踏舞步,有时候一个舞步就要花去一个小时。作为艺术团里的骨干,她开始盘算着,想让大家都来学这舞种。

“刚跟我们说学踢踏舞的时候,大伙儿都被吓住了,这种舞蹈我们一把老骨头怎么能学?”72岁的韩子云团长当即就提出了反对意见。

“但是刘老师一番‘人老腿先衰’的健康知识讲座,让我们决定试一试,没想到这一跳大家竟上瘾了。”60岁的吴大爷说,他为此放弃了每早爬山锻炼的机会,也加入了“踢踏快板”的行列。

“踢踏快板”成压轴节目

踢踏舞的练习,远远没有想象中那么简单。“让鞋底发出声音不需要费多大气力,但是不停地抬脚、跳跃

让人有些吃不消。”吴大爷说,他们队员每个人的大腿都出现过肿胀,脚跟都被舞鞋磨破过,即便是这样艰苦的练习,也没有人中途退出。

因为没有专门的练舞场地,而踢踏舞动静很大,对地面会有损害,他们一直被人赶来赶去。“我们先是在篮球场,然后到月牙湖广场,管理人员说我们破坏了地面,又将我们‘赶’至明湖山庄小区的广场,后来说是影响居民休息,辗转到了地下车库。再接着到了小学操场,最近才来到了街道办事处的办事大厅。”队员戴行惠细数着半年来被“赶”的经历。

如此一番折腾,原本的门外汉现已成了舞林高手。7月在街道的第一次公演,震惊全场。听到观众们热烈持久的掌声和要求返场的呼声,队员们欣喜若狂。

现在他们的“踢踏快板”,已成为了首蓿园街道的压轴节目,每每举行大型演出,区里的领导都会点名要求上演这个节目。看到自己的节目如此受群众和领导欢迎,老人们的劲头更足了,表演的欲望也更加强烈。

快报社区记者 黄艳 邵瑜

南京·街区

南京·健康

南京·学堂

韩国影星 中国打造

上海又有两位韩国影星尹在然和尹美京来到中国做整形手术,这是继朴美、吴延姬、柳贤九等韩国影星来华整形的又一批。为两位韩国影星进行隆胸整形手术的三川医生王志军介绍说,尹美京体重仅47公斤,大腿围仅53厘米,在这样瘦弱的大腿上进行隆胸难度较大,按照术前设计的要求,尹美京的大腿围将可瘦6厘米,外观将更加平整滑润、纤细修长。王志军医师采用了国际上先进的无痕环吸整形技术,为尹美京的大腿抽出2200毫升的脂肪,所含水分仅200毫升,如此轻量的脂肪使得尹美京术后便可行走。尹在然的情况则困难复杂了很多,她一年前曾在韩国进行过隆胸手术,留下对称性的疤痕和难看的凹凸不平,儿子还送了她的演艺生涯,这也是

她们下定决心!至整形的根本原因,根据术前设计的要求,尹在然需要修复腹部、臀部和大腿的多处凸起和凹陷,再进行小腿吸脂塑形。王志军医师推荐的为尹在然抽出4800毫升脂肪,修复凹陷达7处,可以完美改变尹在然畸形的双腿,据了解,王志军医师曾应邀参加2004江城国际隆胸和脂肪移植学术大会,为韩至整形美专家做手术示范。 志文

王志军医疗美容

南京市太平南路2号大行宫日月大厦B楼C座
电话:025-85087676 欢迎登陆:wzj-beauty.com
经典手术:360°环形抽脂,自体脂肪移植隆胸、除皱

丹贵人全美医疗美容



资深知名眼鼻专家
刘庆德主任主诊

专家热线
13051680181
13905172027

专除眼袋 显微+悬吊法

- 各类双眼皮、隆鼻、小眼扩大、斜视矫正、上睑下垂、提眉切眉、隆胸吸脂、拉皮除皱
- 一针除皱、一针瘦脸、一针治腋臭
- 激光洗眉洗眼线、无痛绣眉、水晶塑唇

美丽热线: 025-84731766 84731755 地址: 中山路81号华夏大厦2401室(节假日不休)

千秀美珏医疗美容



惊艳吗? LING YAN MA

60分钟让你窈窕变身!

360°全效三围溶脂塑形术

开业大酬宾
部分项目 半价优惠
(10月18号—11月18号)

- ☆ 手术完全按照体型美学设计,重点突出,医患共鸣。
- ☆ 一次手术全身塑形,美形彻底。
- ☆ 星级术前,术中,术后护理,体现美的至高至尚。
- ☆ 手术可涉及全颌面、上臂、后背、前腹、腹部及上下肢等。
- ☆ 损伤小,术后不会出现皮肤凹凸不平现象。
- ☆ 安全可塑,彻底不反弹,术后效果快。

王建平 医师

原江苏交通医院美容外科主任 江苏第一批医疗美容工作者之一
第一批获得了江苏省卫生厅颁布的“美容外科主诊医师资格证书”的人
专家热线: 13002581401

精品项目推荐/ 溶脂吸脂局部减脂 瘦脸 自体脂肪丰胸 双眼皮成形 隆鼻 祛眼袋 切眉除皱 上睑皮肤松弛切除术 酒窝成形 面部除皱 注射除皱等

美丽专线: 025-84711002 南京水西门大街101号莫愁大厦15A04 (莫愁湖公园南大门对面)
交通乘坐游4、7、37、13、48、19、41、109到莫愁湖公园站下即可

中美医疗美容

本月特惠 美国原装进口 8500元

做个360°无懈可击的美女

1次就瘦

360°溶脂减肥

瓜俏纤杨 腋下细柳 长脸 下巴颏

360°溶脂减肥 瞬间塑造 窈窕曲线

百主任按照人体美学黄金分割理论,精确减少腰、腹、臀、腿、背、膝等局部堆积脂肪,效果立竿见影,塑形效果持久、不易反弹,是一次性解决身材缺陷的好方法;同时解决了吸脂减肥后皮肤松弛、局部突出凹陷等遗留问题,让身体曲线保持自然之美。



官丽华主任 从医24年江苏省首批美容主诊医师 广州著名美容主诊医师之一,成功为增福明星及万余例爱美女性塑造完美容颜,无一例失败;每一例作品都是自然与和谐的统一,擅长无痕双眼皮、韩式隆鼻、无痕祛眼袋,速效无创丰胸,360°溶脂减肥、改脸型。

速效、无痛、安全丰胸

一次性解决手术丰胸后疼痛问题,个性化设计,让你瞬间拥有真实自然的动人乳房,手感柔软、逼真,即使是亲密的人也无法察觉;周末丰胸,周一上班,不影响日常生活和工作。

专业修复

眼袋反弹、眼袋手术失败,不满意双眼皮、隆鼻、不满意吸脂减肥术

专业开展 提眉、全彩光嫩肤、无创紧肤、提升乳房、收紧腹部和面部皮肤

美丽热线: 83248003 85992890 南京市鼓楼区新模范马路9号 (同善后路口国电南自对面)