

# 要勇敢 更要智取

## 第二期女子防身术开“打”;帅警官将来“生活南京.com”视频教你“智取”



在众多读者的强烈要求下,前天晚上,快报第二期“女子防身术”学习班开班了。尽管玄武公安分局刑警大队的刑警们因为侦破一起刑事案件一宿没睡,但大家并不懈怠,一招一式,都教得十分认真。快报读者学得更加认真,瞧她们一个个练得像模像样……

### 【现场】 热情高涨,读者当场“对打”

前天晚上6点半,玄武公安分局多功能厅灯火通明。60多位学员,个个身着运动装,脚蹬运动鞋,一看就是有备而来。

刑警们因熬夜抓歹徒,一个个都长了“熊猫眼”,不过这并不影响他们教学。“第一招,当你被单臂锁颈时,要侧身含胸,反手顶肘攻击歹徒胸腹,侧转身指戳歹徒太阳穴……”帅警官曾臻口述,另外4位刑警两两组合,做起了示范动作。站在后排的人,干脆站到椅子上观摩。

读者裘明还带了摄像机,把刑警们的一招一式,都拍摄下来。“我是陪女儿来的!”裘明说。她的女儿李飘然是金陵科技学院学生,“回去之后,我得教同学呢!”为了保证效果,妈妈裘明特来帮忙。

冯宪辉是南京海陵药业的员工,单位在马群,宿舍却在丹凤街,下班晚了,她就很担心,因为有同事就曾遇到过歹徒。看到快报组织读者学习女子自卫防身术,冯宪辉赶紧和同事们打电话报名。看了教官的演示,她开心地说:“真的是简单实用,我们女孩子打架肯定打不过别人,但是这些招数能够一招制敌。”

### 【花絮】

#### 女友不能来,他代她来学习

龚嘉鹏是南京工业大学的学生,第一期培训班,他就陪女朋友来参加。他说:“我女朋友上次学得很认真,回去之后还比划着练习呢!”这次,他的女朋友还想来观摩,可惜没有时间,龚嘉鹏便代她来学习了。

“我女朋友倒没有遇到过什么危险情况,倒是我小时候有一次被人打了。”龚嘉鹏回忆了一段往事,当时他正读初中,走到夫子庙的肯德基买了个冷饮吃。出了门,两个18岁左右的大男孩一路尾随他。“我被他们缠上了,他们要把我拉进小巷子里去,我没同意,拳头就像雨点般打到我的脸上,眼镜都打碎了。”龚嘉鹏说,现在来学习防身术,就可以更好地保护女朋友了。

### 【提醒】

#### 一招制敌,更要学会智取

#### 智取招数一: 尽量与歹徒周旋

“一招制敌,可在紧急情况下发挥作用,但我们更希望大家要在平时生活中,注意防范,要学会智取歹徒。”玄武公安分局刑警大队大队长贺伟珉给大家提了个醒。他提醒大家,在遇到紧急的情况下,先要镇定,尽量与歹徒沟通、交流、周旋,见机行事。发发嗔都可以用上,主要以安全脱身为主要目的。最好的是,要给警方留下破案的有利条件,比如记住犯罪分子口音、相貌特征等。



学员们“实战演练”,一丝不苟 快报记者 赵杰 摄

### 智取招数二: 要争取自救机会

贺大队长提醒女性朋友,最好不要单独去郊区或山林游玩,而且千万不要和陌生人说话。如果遇到类似的情况,应该尽量想办法拖延时间,不能硬碰硬。甚至可以假装答应对方的性要求,拖延时间,一旦有求生的机会,一定要大声喊出来。

### 智取招数三: 自觉规避危险

贺大队长提醒,女性朋友首先要避免自投罗网。他说:“现在,网络犯罪已经成为刑事案件的一大问题,最好不要随便见陌生网友。”贺大队长说,女性如果经常要上夜班,应尽量避免独自一人到野外行走,最好结伴同行或让家人接送。还要避免走到偏僻、黑暗的地方。“如果开车出行,车辆启动后,要记得把4个车门全部锁死。这些都是生活中一些习惯的改变。”

贺大队长提醒,女性朋友首先要避免自投罗网。他说:“现在,网络犯罪已经成为刑事案件的一大问题,最好不要随便见陌生网友。”贺大队长说,女性如果经常要上夜班,应尽量避免独自一人到野外行走,最好结伴同行或让家人接送。还要避免走到偏僻、黑暗的地方。“如果开车出行,车辆启动后,要记得把4个车门全部锁死。这些都是生活中一些习惯的改变。”

### 视频预告

应广大读者的迫切要求,今天下午2:00—3:00,玄武公安分局将派出两位刑警来到 www.lifenanjing.com.cn 的视频现场教大家女子防身术,感兴趣的读者千万不要错过!

### 视频回放

## 茶不醉人人自醉

前晚,“生活南京.com”的视频现场,茶艺师何燕芝现场泡起了铁观音,让我们一饱了眼福。



何燕芝现场讲解茶道 快报记者 赵杰 摄

### 爱茶艺舍弃好工作

看到一头短发,穿着宽口袖短上衣,具有古典气质的何燕芝,你绝不会想到她毕业于法律系。

毕业后的她从从事营销工作,丰厚的待遇让人很是羡慕。“但是每天接触到的人都很复杂,我不喜欢和这样的人打交道。”何燕芝辞了职,花了三年时间去学校专业学习茶艺,并考到了中级茶艺师的资格证。“来茶艺馆的人性情都很单纯,所以有不少人都成了我的朋友。”

### 水和茶具讲究多

“每种茶叶都要用适合的茶具来冲泡。像碧螺春适合长口的玻璃来冲泡,可以观赏它的叶片在冲泡过程中舒展的样子;而铁观音这样的乌龙茶,我们都知道它是半发酵茶叶,叶子比较老,泡出来的形状不是很好看,所以选用紫砂壶来泡。”何燕芝讲解道。

### 久泡的茶也会醉人

“老人们泡茶喜欢用一个紫砂壶上满满一大壶,然后下棋边喝,喝完了再泡一壶,这样的做法对吗?”有网友提了个日常生活中常见的问题。

何燕芝说,这种做法是不科学的。“如果茶泡的时间太久,就会变成浓茶,喝多了也会像酒一样醉人的。”这是因为泡得时间久了,茶里的茶多酚和咖啡碱便会很浓,会让心脏非常兴奋,产生茶醉。“如果不是很严重,吃一点糖果就可以解醉了。像泡味道厚重的乌龙茶,一般都要把茶壶里的水沥干。”

见习记者 黄艳

### QQ精贴吧

郁闷 得意 尴尬 开心  
QQ我们364119625  
值班记者 陪你聊聊

### 喝免费汤吧

133087xx: 中午在食堂吃饭,对面有个女孩打不开杯子,要我帮忙。我很自信地接过杯子,可使出全身力气,还是打不开。我只好把杯子还给她,尴尬地说:“杯里水凉了,你别喝了,我给你打份免费汤得了。”

### 你不能喝水了

95458xx: 我儿子告诉隔壁的小伙伴,他不小心将西瓜籽吞下肚

了。没想到,隔壁小家伙紧张地告诉我儿子,“你不能喝水了,我哥说种子有了水分和养料,就会发芽。你一喝水,肚子就会长西瓜了。”

### 早点认识就好了

84565xx: 昨天,我丈夫给儿子讲他小时候在乡下的童年生活。说他在河里戏水、顽皮、摘别人家苹果、到田里捉青蛙。儿子拍手高喊,“老爸,如果我们早点认识就好了,那我就有别人玩了!”

值班记者 郭芷冰 杨扬

免费... 16838300 24小时热线: 12590 8036611 新热线: 101590 50221

现代快报教育分类 订版热线 13601581062

“艾菲网”推出高考面试服务 网址: http://njtyw.cn 电话: 66895720, 13002506528, 13655191845

新方案高考语数、强化班 由名校名师主讲,可试听满意再报名 招生对象: 高一至高三 咨询电话: 83278345 86324089

国际服装高级制版技师培训 江苏科技大学属实力办学单位,专业培训服装高级制版师20余年,成功造就几万名优秀技师,年薪十万元以上的高级技师遍及全国,特别是仅造就资产500万元以上的服装企业家就达千余人。南京80%以上服装企业的技师为我校毕业生。颁发本科大学、香港中英文制版师证、国家职业制版师证、电子注册、出国有效、初中、高、品牌制版技师班11月15日开学。郑重承诺: 八条保障 (请网上查询详情,办学特色一栏)。我校取天下之大不取: 全国唯一实行可退费试学一个月 (详情参阅上海服饰) 迎25周年校庆报名特惠,可免费学电脑制版。025-52899182 应急: 13851656196 QQ在线咨询: 596475302 网址: www.gjzxx.com 或在3721搜索栏输入“国际服装学校”凭此报名信息退费

大专共2000元 本科共2900元 电子注册,建学籍档案,可提前毕业 电话: 83370096 进香河路33号610室

职称评审超低价 不通过,不收费! 66808172

造价师、监理师、注会师 国家注册执业证书,包一次通过并取证 联系: 025-66897797, 84791791 新街口华联12楼

晓庄学院 成考、自考及全国等级证书 英语、计算机) 辅导班招生 20人开课(中午、双休日正常上课) 凡在近期报名参加辅导班将予一定的优惠 报名地点: 中山路171号(院本部)西楼111室 咨询电话: 84700052 84702539 51776705 我院是全国计算机等级证书考试考点

译夫翻译 笔译 市内免费取材 口译 欢迎联系洽谈 025-52645204, 13815876334 www.ifsee.net

大专 专升本 本科 1160元/年 1480元/年 1660元/年 证书电子注册,建立档案,可提前毕业 66896662 长江路136号3楼

专本文凭999/年 证书电子注册,上网可查 66808172

南京时代电脑学校 政府购买,教育部培训单位,空调机房,颁发国家职业资格证书 政府半年制全脱产班 全能班 计算机组装与维修工程师班 平面设计班 网页设计班 网络工程班 网络工程师班 会计班 会计电算化班 现代办公文员班 文秘班 秘书班 北方大学专升本班 北方大学专升本班 一年半大专学历班 1次中、高、品牌制版技师班 2次中、高、品牌制版技师班 3次中、高、品牌制版技师班 1. 中南路185号诺亚方舟三楼(原南京电视台) 电话: 86527335, 81641185 2. 太平南路174号三印商务楼202室 电话: 84401380, 84455151 3. 北京东路40号1号楼414室 电话: 83695767, 85979163 全国信息技术人才职业资格认证

职称申报 不成功,不收费! 符合国家政策免试录取,可提前毕业,诚寻求团体合作: 13905150156 中国学历文凭教育: www.xlwp.com 江苏软件园1号馆1221 报名: 85905887 66869320

成人高考 南大南苑长年辅导 ① 专升本: 资深教师, 12月份开课 ② 专升大: 南大等高校名师授课 ③ 会计证、电算化 12月份开学 地点: 广州路18号南大门口 83245458 电话: 832597562, 84728968

做高级技术白领 半年制电脑高级维修技术培训 笔记本维修、显示器 打印机、主板维修等 国家信息产业部 江苏IT硬件维修工程师培训基地 地址: 南京市珠江路370号二楼(煤炭研究所) 网址: www.suchao.com 咨询电话: 025-83370147

建造师、项目经理、特殊工种、装饰 土建、水、电、暖、专科、本科班招生 报名地点: 南京中山北路243号二楼 近日开班学207室省人大建筑培训中心推荐工作 025-83341428 13770839605 黄春生

数控机床就业培训 数控机床 普通机床 机电一体化 线切割 机床维修 本校师资力量雄厚,教学质量规范,几年来,已为各企业输送了近千名实用型人才,得到学员及用人单位的好评。发全国通用证书,包分配。每月5日、20日开学。 沃博力您创造美好明天! 电话: 025-85597970, 68837232 网址: www.wb-bo.com 地址: 南京市栖霞区万寿伏家场132号(中奥门长途汽车站、火车站乘76路柳塘站下车;长途汽车东站乘311路到化纤新村站下,乘125路到化纤厂站下) 南京沃博力

南京新华电脑学校 一年制高级全能考修班,七个月制美术设计考修班,四个月制计算机考修班 (合格学员100%推荐就业) ① 初级+中级+办公自动化+网络 330元 ② 计算机图形设计班 三门 500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ③ 网页设计班 三门 600元 ④ 平面设计班 三门 600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ⑤ 室内效果图培训班 ⑥ 电脑高级+电脑装配与维修 ⑦ 因特网与网页制作 ⑧ 网页设计全科班 ⑨ 网络工程班 ⑩ 专业网页高级制作 Flash Fireworks Dreamweaver ⑪ 软件开发: VB, VC, VFP ⑫ 全国、江苏计算机一、二、三级 报名上课地点: ① 南京中山北路243号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)84402432 84457793 ② 南京中山南路224号诺亚方舟大厦A座(三元汽车站东50米) 电话: (025)84202602 84209122 ③ 南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

南京创新创业培训学校 电脑应用全能班(零基础,推荐工作) 电脑初级+中级+办公自动化+网络 300元 办公自动化 220元 电脑中级 200元 会计证+电算化+会计继续教育 会计实践培训(小班) 上课 包含总账 电脑组装与维修 240元 网页高级制作 450元 图形设计 单科 200元 合报 500元 AutoCAD, 3DS-MAX, Photoshop 平面美术设计 单科 200元 合报 500元 PhotoShop, CorelDraw, PageMaker 专业CAD制图入门与提高 300元 全国、省计算机一、二、三级

中华成人高考成人中专 ★ 财政部、劳动局、教育局定点单位 ★ 国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、办公自动化+网络 300元 会计电算化+会计证 430元 计算机全能专修班(零基础,包推荐工作) 会计实践培训(包含总账) 多媒体影视动画+电脑维修+网管员 ▲ 法语、德语、西语、日语、韩语 ▲ 平面广告、效果图高级、网页三剑客 ▲ 新概念英语、口语、公共英语等级 ▲ 全国、省计算机一、二、三级 ▲ 微机、微机维修、秘书、人力资源、公共关系培训 报名上课地址: ① 中南路166号(三山街), 电话: 025-52335096 ② 珠江路174号, 电话: 86512807 ③ 玄武少年宫(四牌楼), 电话: 83217089 ④ 建邺区少年宫(长虹路37号), 电话: 52335279 ⑤ 虎踞南路42号, 电话: 86609283 ⑥ 中山路178号江苏商厦, 电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

南京新华电脑学校 做高级技术白领 半年制电脑高级维修技术培训 笔记本维修、显示器 打印机、主板维修等 国家信息产业部 江苏IT硬件维修工程师培训基地 地址: 南京市珠江路370号二楼(煤炭研究所) 网址: www.suchao.com 咨询电话: 025-83370147