



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·业主联盟

南京·街区

古稀“劈星”教你玩劈叉

老人免费收徒弟,想学者可拨打96060报名

昨天,记者来到小市街33号,领略了一位70岁老人的劈叉功夫。老人名叫李志富,3年前才开始练劈叉,别人都劝他“老胳膊老腿了,别折腾了”,可他就是不服气,而且还真的练成了,竖劈、横劈,没有他不行的。

社区的劈叉明星

“李爷爷的劈叉,那可不是盖的!”小市中心小学的王绮,见记者打听李志富的劈叉功夫,立即竖起了大拇指,说:“他还是我的老师呢!”

在王绮的指引下,记者很快找到李志富的家。李志富个子不高,人偏瘦,不过精神不错,性格也很开朗,听说记者想看他的劈叉,他决定好好露一手。只见他走到客厅中间,双脚自然分开与肩同宽,然后右脚向前迈了一步,左脚往后退,两手臂左右张开保持身体平衡,仅几秒钟,他就两腿成一字,坐在了地上,动作干净利落。

“疼吗?”记者担心地问,并上前扶他。“怎么会疼?”李志富笑了。他说,刚才那个竖叉,只是热身,真正体现水平的要看他劈横叉了。随后,李志富又演示起来。他两腿同时向两侧分开,身体的重心慢慢降低,最后两腿成“一”字形,稳稳当当地落在了地上。

王绮忍不住拍起了双手:“我说的吧,李爷爷很厉害的!”王绮还告诉记

者,今年暑假,小市社区开了一个少儿辅导班,李爷爷被请去当他们的教练。

苦练3年才学会

“挺不可思议的!”李志富成了“社区明星”,妻子马银珠发出了这样的感叹。马银珠告诉记者,李志富年轻时从不锻炼,天天忙着帮人做衣服,赚钱供养3个儿女上学,直到1988年他得了一场重病。这一场病,让他注重起健身来。1989年开始,他的病情好转时,就开始天天锻炼,打太极拳、耍大刀,他样样来。至于劈叉,他是从2003年才学的。李志富说,当时他在玄武湖健身,一个与他年龄相仿的老人在劈叉,并告诉他:“劈叉治好了我的腰疼。”“只要对健康有益,我就想学。”从此,李志富每天花10分钟练劈叉。

李志富告诉记者,他和很多初学者一样,会感觉“特别疼”,不过他并不急于求成,坚持每天空腹练习10分钟,一点点往下劈。今年春天,他终于劈了下去。“感觉真好,特别有成就感。”劈叉学会了,身体也“轻”了,他用“健步如飞”形容自己

走路的状态。“对对对,他就是健步如飞。”妻子马银珠说,李志富身体越来越好,爬紫金山时,他的速度很快,“一般,我爬到半山腰,他就到顶了。”

老人免费收徒弟

“我觉得劈叉对人的健康很有帮助。”李志富说,如果有人想像他一样,健步如飞,不妨向他学习劈叉,而他也义务教大家。想学的读者,可拨打96060报名,快报将安排时间组织大家一起练。

【专家意见】

老人练劈叉好处多 但要注意循序渐进

老年人年岁大了,骨头比较脆,适宜做动作幅度大的锻炼吗?记者为此咨询了南京第13中学体育教师曹晨。曹老师告诉记者,老年人想要身体柔软有韧性,完全是必要而且可能的。他说,经常进行柔韧锻炼的老年人,不仅能使身体保持较好的柔韧性,而且在生活中动作灵活,很少得运动系统疾病,肩、膝、腰等关节的扭伤也很少发生。另外,柔韧性锻炼时,肌肉的拉



老人轻轻松松就劈成一字 快报记者 施向辉 摄

伸会像按摩一样,使僵硬的肌肉得到松弛。柔韧性锻炼还能增加肌肉韧带的弹性,延缓血管壁的弹性衰老和皮肤的松弛。

不过,曹老师也提醒,老年人进行柔韧性锻炼,要循序渐进,不要使劲,被牵拉的肌肉韧带带有轻微不适感即可,不能急于求

成。伸展时不要屏住呼吸,伸展动作要缓慢,可采用伸展、放松、再伸展的方法。健身活动前或后都可做柔韧性练习,健身前做有助于热身,防止受伤,健身后做有助于放松肌肉,消除疲劳。

快报记者 钟晓敏 实习生 殷序

街坊小黑板

防盗门竟不防盗

家住钟山银城东苑小区某栋1003室的陈先生想对物管说:最近小区的安全有点问题,前天,我一辆新自行车就在家门外被盗。之后我发现,从地下自行车库可以直接进入到单元里面,单元门形同虚设,大门不防盗,保安查得不严,这些都是隐患,希望你们尽快加强这方面的工作。

请治治“牛皮癣”

住在翠岛花城小区某栋301室的谷先生想对物管说:小区有些单元里的电梯间、白墙上、门上到处贴了打洞、保洁、封阳台、地板打蜡的牛皮癣,以及手写的联系电话号码,墙上一片狼藉。呼吁了多天,就是没人管,牛皮癣仍然铺天盖地。真诚地希望你们能加强门卫管理,并督促保洁员及时清理。

防雨玻璃何时装

家住阅城国际花园某栋202室的王女士想对物管说:单元门口上方的防雨玻璃不知道怎么破碎的,3个月前我就到物业问过,可是至今没有任何举动,现在阴雨连绵,单元门电子锁不知能不能吃得消雨水的侵蚀。希望尽快解决。

快报记者 邵瑜

个性铃声 免费下载
南京·说吧 11816390
16838303
1259 0808 6600
1015 9050 22

南京·健康

南京·学堂

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

法律频道

律师智囊团在线解答

昨日在线:李淑君 江苏君远律师事务所主任

■读者:我买了一套房,现拿到房屋钥匙,并以自己的名义在物业处办理了入住手续,但两证没有办,请问我现在还需要办理哪些手续?

李淑君:购买安置房,必须先取得产权证、土地证,方可买卖,双方签订买卖合同,双方当事人及配偶携带身份证、结婚证或户口簿、产权证、土地证、买卖合同到市房产登记部门窗口办理产权过户手续。这里特别要注意看卖方的产权证和土地证,没有这两证,不要轻

易签订买卖合同和交付部分房款,否则会造成被动。

■读者:我已经有20多年的工龄了,一直拿的是最低工资,且每天都在超时工作,没有休息。今年开始,单位才给我投保,请问如果我现在辞职,能否要求单位补交之前的劳保呢?

李淑君:社会保险是国家对劳动者在年老、患病、工伤、失业、生育等情况下给予其帮助和补偿的制度,用人单位无故不缴纳社会保险费的必须承担责任。劳动行政部门会责令无故不缴纳社会保险费的用人单位,在一定期限内全部缴清费用。据此,你可以

要求单位为你补缴单位应当承担的那部分费用的,协商不成,可以向当地劳动争议仲裁委员会申请仲裁。

■读者:我下班途中被车碰倒,受伤休息了十天,请问单位该不该发我工资?

李淑君:工伤认定中,职工上下班途中“受到机动车事故伤害”,可认定为工伤,如符合相关规定,单位是应该发工资的。

快报记者 朱俊俊 今日在线:宋辉 江苏高的律师事务所合伙人 在线时间:10:00~11:00;14:30~15:30 网址:www.lifenanjing.com.cn法律频道

坊间小报告

会唱歌的会跳舞的会画画的统统登记在册 佛心桥社区有本“明星册”

快报记者 李苏明 通讯员 亚龙 报道 在后宰门街道佛心桥社区,有一本“社区明星册”,里面收集了30多位有特长的社区明星的详细资料,社区如果要搞个什么活动,只要提前与这些特长社区明星预约,他们不仅会准时参加,而且他们策划演出的节目,准能受到居民群众的喜爱。佛心桥社区主任伍世梅翻看着手中的“社区明星册”高兴地说,在这本不起眼的小册子上,记

载着30多位社区明星资料,他们中有擅长唱歌、跳舞,有擅长书画,还有擅长计算机的……可谓人才济济。“以前没有这本明星册,社区要举办一些活动,经常为找不到合适的人来参加活动而烦恼。”伍世梅说。自从有了“社区明星册”后,他们每次按图索骥,提前给社区明星打个电话预约,只要他们有空,一定会很高兴地前来捧场。“这样举办的活动节目,质量比以前高多了。”社区居

民孔女士表示,社区搞了“社区明星册”后,调动发挥所有“社区能人”的力量,所以现在无论搞什么活动,都比原来有意思多了。

今年65岁的宋建亚老人高兴地说,他也是“社区明星册”中的一员。擅长指挥大合唱的他,社区一遇到有合唱节目,他总能做到随喊随到。“能为社区做点贡献我心里挺高兴的,每天的日子过得可有滋味呢。”宋建亚幸福地告诉记者。

治痔疮 再也不用挨刀了

家住南京江宁区范伯伯于2003年经医院诊断为混合痔,医生说需住院手术,于是他听从医生的安排,进行了手术。没多久,病情再次复发,疼痛难忍,止痛药也没有作用,接下来的几天简直无法睡觉。后复查,医生说需要再做一次扩肛手术,于是他又一次承受了上次的痛苦。这次的结果也没见多大好转,每次大便都特别疼痛,便后肛周肿痛长达5-6小时,刚慢慢减轻,可后来又经常伴有脓血,到了天气转凉时越发严重,大便干燥而且排便越来越困难,真是一言难尽,没办法又来到医院。可检查后,医生再次说痔疮复发了,没别的办法,想治好必须手术,就这样,一年内他挨了三刀,也没有治好。

直到今年朋友向他推荐南京京华医院肛肠专科有一套特殊治疗方法,抱着试试的心态,他将信将疑来到了京华医院,该中心主任热情地接待了我,详细询问了病史,检查的时候我可以清晰的看到自己的症状,医生向我介绍美国大力神肛肠消融术是目前治疗痔疮的首

选方法,数秒就可以干结消除痔核,不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,不影响正常工作与生活,不影响正常排便。我轻松愉快地接受了医生的精心治疗。到现在他已经完全恢复了正常的生活。

治痔疮的黄金搭档

南京京华医院肛肠科主任通过30多年丰富的临床实践,拥有一整套独具特色的黄金搭档“美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜”组合疗法,成功解决了易复发的难题,主治各种复杂性痔疮、肛裂、肛瘘、脱肛、肛周脓肿、直肠脱垂、直肠息肉等,该治疗技术痛苦小、时间短、不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,随治随走,不影响正常工作与生活,并解除肛周血液循环障碍,避免静脉曲张形成,杜绝痔疮复发,医界誉为“痔疮治疗史上划时代的黄金组合疗法”。该方法风靡成为西欧和美国常用的新技术,成为治疗重度痔疮的首选方法。

治痔疮,当天即可回家

——特邀国内著名肛肠专家来院亲诊

◎美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜

采用国内领先的全电脑可视肛肠综合微创治疗系统,同时配合独创的超导直视内窥镜深层导航,精确定位,手术彻底,手术仅需数分钟,无痛苦、出血少、术后不影响生活和工作,完全解决了传统手术复发及术后疼痛的难题。

◎四大领先技术优势 微创除痔 精、准、快

- 1、彻底:STORZ内窥镜镜检查诊断系统,毫米小孔可将病变组织放大500倍,清晰的视野使手术达到更精细的效果。
- 2、HCPT术、PPH术:彻底祛除病变部位阻断痔核供血根源,避免传统手术的反复复发;创面小、出血少、保持肛周正常组织。
- 3、无痛:在内窥镜直视下,在直肠与肛管交界上方的无痛区治疗。
- 4、恢复快:数分钟摆脱痔疮困扰,无需住院,不影响工作和学习。

◎肛肠科专业诊疗范围

- ★肛裂 ★内外痔 ★肛门狭窄 ★直肠息肉
- ★肛瘘 ★混合痔 ★肛周脓肿 ★肛门瘙痒
- ★脱肛 ★嵌顿痔 ★大便出血 ★直肠粘膜脱垂等

专家亲诊
11月1日-11月30日
亲诊期间治疗费
八折优惠
节假日不休

地址:南京市新街口淮海路146号 预约热线:025-86641220
(国美电器向东200米)《节假日不休》