

左三圈 右三圈 大家一起来做运动



天气一天比一天冷了,昨天,快报便民服务团来到南京玄武区樱驼花园小区,除了照常给居民送去家电维修、法律咨询等各种免费服务外,这次还增加了跳绳、转呼啦圈等运动项目,让大家一起强身健体。瞧,居民们玩得多开心,他们的笑声,给整个樱驼花园,增添了生气和欢乐。



广场上很热闹,小宝宝也被吸引来了



看,大家跳绳多开心啊

左三圈,右三圈,转起呼啦圈,再也不觉得冷

呼啦圈摇热樱驼花园

年轻妈妈:要做儿子的好榜样

“儿子,去跳一下吧!”看到快报在广场上组织起了跳绳的活动,妈妈徐竹青催促着4岁半的儿子。可是害羞的小男孩怎么也不肯上前,任妈妈怎么哄,他都躲在背后,呵呵地笑。这可急坏了妈妈,忘了自己是穿着细高跟的皮鞋,就要上前给儿子做榜样,“我来跳给你看!”

徐竹青站到长绳下面,刚跳了一下,就发现不妙,“哎呀!”穿着细高跟皮鞋的脚在落地时崴了一下,幸亏不算严重,徐竹青马上调整了一下,接下来就很顺利了,随着绳子不紧不慢地一起一落,她跳得越来越好,周围的人都在为她数数:“20,21,22……”数到29时,大家齐声发出“哎呀”,原来绳子在她脚下绊住了,她不得不停了下来,低头一看,还是高跟鞋惹的祸,右脚跟刚好绕住了绳子。

跳了一会儿的徐竹青觉得身上热乎了不少,儿子在一旁望着妈妈笑,“你笑我啊?以前你妈妈可以连续跳100下呢!”徐竹青向儿子自我表扬起来。“你们的活动蛮好的!”徐竹青告诉记者,她是去买菜途中看到快报在搞活动,于是菜先搁到一边,本来是想让儿子来跳跳的,因为到了冬天,孩子怕冷,活动量减少了,没想到孩子不肯跳,倒是让自己过了一把瘾,“好多年没有跳绳喽!”徐竹青的脸上出现了兴奋的笑容。

中年女性:重温儿时游戏好过瘾

长绳甩起来后,开始大家都不愿上去跳,徐竹青开了一个头,接下来很多人都童心大发,加入到了跳绳的队伍中来了。因为人多,大家便商量排好队跳,一个接一个跳,跳一下就跑开,再回到队伍里等待。

一个个子不高、一身运动打扮、戴着帽子口罩的“孩子”在长绳中间连着跳了好几下,悠闲自在、闲庭信步的样子让旁人确信这是个跳绳高手,“你看,那个宝宝跳得真厉害!”居民王女士鼓励自己的小孙女也加入进来。一眨眼工夫,那位“宝宝”从绳子上跳了出来,转身离开了,记者想找她都找不到。

“哈哈,她可不是小宝宝,都50多岁的人了。”正等着接下来跳的袁女士笑着说,话说完,她身子一跃,已经跳到绳子的另一边。停下来后,她告诉记者,原来刚才那位跳得很好的人是这个社区的居民,已经50多岁了,因为个子不高,穿得又很运动,把自己裹得很严实,才被误认为是孩子。

“不行,不行了,跳不动了!”戴着一副黑边眼镜,一身青春活力装扮的杨女士喘着气对记者说,她们都是50多岁的人了,十几年没有跳绳,没想到今天到社区参加跳圈再次感受了一把,但明显感觉力不从心了,“年轻的时候,我们跳绳还有很多花样,现在,跳几下就气喘吁

吁,要休息了。”

袁女士、杨女士都是南京炼油厂的退休职工,住在樱驼花园,“退休后,刚开始我们都喜欢待在家中,不怎么出来。后来受她影响,现在一有时间我们就出来运动,或者去旅游。”一旁的姐妹指着袁女士说,“你看她,前几天刚从泰山下来。”

“是啊,我刚从泰山玩回来,那里的风景真美。我没想到,我还能从山脚一直爬到山顶。”袁阿姨得意地说,退休后,她一直没在家闲着,不是去社区帮忙,就是出来锻炼,再不然就和朋友一起去旅游。说着,她又拉着姐妹们去转呼啦圈了。

青春少女:转呼啦圈瘦身又健身

“妈妈,快看那有阿姨在扭屁股!”3岁的佳佳和妈妈一起到小区广场来散步时,指着转呼啦圈的人群兴奋地大喊。“那不是扭屁股,那是转呼啦圈!”妈妈拽着女儿边走边说。妈妈刚想把呼啦圈往佳佳头上套,可佳佳一看人多,害羞地躲到了妈妈身后,不一会又探出身子,轻轻抚摸着呼啦圈,喃喃地说:“好漂亮的圈圈啊,真大!”呼啦圈顿时成了孩子眼中美丽的诱惑,三四个孩子先后凑上来,一边看大姐玩,一边摆弄着呼啦圈。

“转呼啦圈要顺时针还是逆时针?”“要不要把外套脱掉?”素不相识的居民互相交流着。20多岁的江晓菲小姐一下子转了20多圈,随着

腰肢的扭动,呼啦圈贴着她的身体,发出“■■”有节奏的声音,让很多在场的女孩羡慕不已。“其实我身上这个沉的比那轻的好转,圈子沉,离心力就大,圈子牢牢地贴着身体,圈子轻了,就会飘,容易掉下去。”江小姐这样透露转呼啦圈的小秘密。五年级就玩过呼啦圈,还参加过学校的比赛,有了这么坚实的基础,难怪江小姐表现得胸有成竹。“我小时候大人反对小孩玩这个,经常吓唬我说肠子会扭到一起,我自己会转一个方向,老是担心自己的肠子会打架,后来想了一个办法,自己回家关起房门反方向扭,谁知还是被我妈从门缝里看到了,把我们一家人逗乐了。”

“其实冬天女孩玩玩这个挺好的,一方面天冷就难免多吃,肚子上长肉,锻炼锻炼保持身材;另外也是省钱的健身方法,这么冷的天去健身房也麻烦啊。”一时好奇,江小姐拿来两个呼啦圈一起往扭,扭了五六圈就有一个往下掉了。“哈哈,两个圈一起玩,好奢侈,可惜我的膝盖不太会扭,圈子一左一右不好控制!”江小姐捂着嘴笑了。“哈哈……扭腰呀,不是晃手!”“启动的时候快一点!”“哈哈,我老了,扭不动了,都是年轻人玩的。”樱驼花园广场上不时爆发出爽朗的笑声,直到活动结束,仍有居民闻讯赶来过呼啦圈的瘾。“下次你们多准备点呼啦圈,不就可以比赛了嘛!”有居民热情地向记者提议。

【快报便民网】

“金陵灭鼠王”现场传授秘笈

听说快报便民网的灭鼠师傅——有“金陵灭鼠王”之称的王世年要到樱驼花园来,一大早就有10多位市民来等候了,“我家老鼠成灾,以前用过很多方法,效果都不明显。”家住栖霞区龙潭的张马居师傅转了三次车才来到活动现场。

王世年告诉大家,捕杀老鼠蟑螂最重要的是摸清它们的生活习性。

王世年说,老鼠越大越好消灭,常见的有黑家鼠,这种鼠体积较大,比较“淳朴”,容易骗它们吃药。他风趣地说,小老鼠反而难灭,因为它们活泼好动难以上钩。灭杀时需要仔细研究它的习性,比如有的小鼠吃东西只认某个固定地方,

出入踪迹路线相对固定。他推荐自己研制的杀鼠追踪粉和追踪膏,老鼠出行时一旦沾上四季不干的追踪粉和膏后,几天后就会死亡,老鼠死后不会腐烂发臭,因为药里加了防腐剂。

而杀蟑螂,他向市民推荐了自己研制的三种药物:在潮湿的环境下,可以用杀蟑固体饮料;在干燥的环境下,可以用杀蟑麦粉;在立体结构处,如壁橱、大衣柜,可用杀蟑果酱。有些市民担心灭鼠灭蟑药会对人体产生伤害,王世年介绍,他用的药是以人类吃的食物为主,加上少量的特殊配方,对人体基本无毒。“如果还有不清楚的地方,大家可随时拨打96060咨询。”

电吹风修好了 师傅手冻红了

昨天樱驼花园社区的广场上,虽然阳光明媚,但是风却很大。一大早,便民网修家电的杨真明师傅就把维修工具全都准备好了。

“师傅你能帮我修修电吹风吗?”急匆匆赶来的小区居民胡女士递上了一把电吹风。胡女士说,一周前她正在吹头,电吹风突然不运作了,现在只能等湿漉漉的头发干了后才能睡觉或是出门。“我其实无所谓,主要是我女儿,她正在上初三,学习辛苦。隔个两天,她有习惯晚上看完书

洗头发然后再睡觉,每次洗完头我帮她用电吹风一吹,很快干了就能睡觉了。现在电吹风坏了,天气又冷,得等个1个小时头发才能差不多干,耽误了睡觉的时间,所以请师傅帮我赶紧修好啊。”杨师傅接过电吹风,拆开,用工具检查了一下,随后维修起来,十几分钟就把电吹风修好了。“好了,没什么大毛病。”“这下好了,女儿洗完头不要再等了。”拿着电吹风,胡女士很是感激。“师傅真不错!你瞧,大冷个两天,她有习惯晚上看完书

【健康咨询】

冬季谨防小儿呼吸道疾病

随着天气逐渐变冷,孩子很容易发生呼吸道感染,昨天,就有不少年轻的父母来咨询这方面的问题。

江苏省中医院呼吸科医生石锁芳介绍,小儿呼吸道感染的发病率居高不下。石医生表示,孩子如果反复呼吸道感染,不仅影响健康发育,还会并发心肌炎、风湿热、急性肾炎、脑膜炎等严重疾病而危及生命。石医生说,首先应当为孩子创造一个良好的生活环境。家庭居室应阳光充足,定时通风,保证空气新鲜。大人不要在室内吸烟,以免污染空气,伤害孩子呼吸道。要经常带孩子到户外进行适当的运动。“经常带

孩子进行一些力所能及的锻炼项目,像踢球、做操这些,建议给孩子用凉水洗手洗脸,这样可以增强孩子对气候变化的适应能力和抵抗力。”

其次要避免接触传染源。父母不要带孩子到人口密集、空气污浊的酒楼茶馆、超市等公共场所玩耍,尤其是不带带孩子到患有感冒及其他传染病的人家串门以防止感染得病。石医生表示,最重要的是饮食要营养均衡合理。“对婴儿最好完全母乳喂养,4个月开始添加辅食。周岁断奶后要培养孩子按时进餐、不挑食、不偏食的良好饮食习惯,饭菜要荤素搭配,粗细粮混吃,甜咸适中。”

【法律咨询】

装修一年 墙面开裂地板松动

虽然天气寒冷,可法律咨询十分火爆,一上午有18位居民前来求助,家住樱驼花园的王先生就是其中之一,他遇到了装修的烦恼。

王先生于去年五月找到一家装修公司对新房进行了全包的装修,花了近五万元,可是从今年十月开始,墙面开始有裂纹,地板也出现松动。“我多次找装修公司要求返工,他们却一再推托,说装修已完成,并且当时双方已签字验收,如果要求返工必须另行收费。”

上海光明律师事务所南京分所的王立宁律师认为,装修公司的答复不合法。他说,房屋装修比较特殊,很多质量问题都要经过一定时间的使用才能显现出来。建设部在



左为王立宁律师

《住宅室内装饰装修管理办法》中明确规定,在正常使用条件下,住宅室内装饰装修工程的最低保修期限为二年,有防水要求的厨房、卫生间和外墙面的防渗漏为五年。保修期自住宅室内装饰装修工程竣工验收合格之日起计算。王律师说,王先生有权要求装修公司无偿承担保修责任,并且应对返工维修给他造成的损失承担赔偿责任。

本版撰文:快报社区记者 汪洪新 赵丹丹 郭芷冰 周鹰
李苏明 陈英 钟晓敏 本版摄影:快报记者 施向辉
(感谢玄武湖街道及樱驼花园社区的大力支持)