

不打太极,大叔大妈跳起“尊巴”

快报·欢乐社区行

平日东水关公园小广场上,多是跳交谊舞和打太极、舞剑的大叔大妈们。上周六,快报欢乐社区行活动特别邀请三位浩沙健身教练来到这里,给这带来不同的感觉。音乐里放起南美拉丁风格的舞曲,大伙踩着激情的舞曲跃动步伐,扭臀,甩臀,大叔大妈都说自己年轻了一回!



大家跟着教练一起跳起来 快报记者 施向辉 摄

放下菜篮子加入健身行列

上午9点,只见王昆、时晨两位教练带领大家跳起时下流行的尊巴舞,这可把大叔、大妈们劲头调动起来了。“什么尊巴舞,和伦巴有什么关系啊?”平时跳交谊舞的周阿姨有点摸不着头脑。“这种舞是南美多种舞蹈风格改造而来的,有利于心肺功能,对关节损伤较小,对想提高身体素质的中年人来说,是个不错的选择。”听王教练一解释,大伙有了初步的概念。

跟随南美拉丁风格的舞曲,两位教练扭臀甩臀起来。带着好奇,大叔大妈们也加入进来。“咱们也试试吧。”70岁的刘大妈带着68岁的王大妈一起站在王教练身后,盯紧他的步伐,一板一眼。加入人居越来越多,气氛越来越高

涨,两位教练身后一下多出几十位徒弟。徐先生拎着大包小包的菜路过,一听音乐,手拎着塑料袋,腿就跟着节奏抖动起来,嘴里小曲也哼上了。感觉不太过瘾,他干脆把菜放在树下,自己也加入进来。李大爷刚刚还在隔壁打太极,也跑了过来。“刚刚练的是慢的,这下也试试快的。”一位妈妈更厉害,怀里抱个2岁的小宝宝就扭起来,乐得宝宝在怀里咯咯地笑。

冬季健身 教练也支两招

一上午的健身,大叔大妈都出了一身汗。等到结束时,他们还拉着刘教练不放,原来大伙是想让刘教练给冬季健身提点建议。“冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的

少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。”刘教练说,冬季健身,开始要多穿一些,衣物要柔软,不能过紧,热身时,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。

另外,运动之前的饮食也有很大的学问,“健身前两小时不要吃很多东西,尤其是脂肪含量高的。”在刘教练眼里,食物在肚子里也是一种健身,苹果、荔枝、梨子是负卡路里的水果,消耗这些食物时会需要比它们本身更多的能量。但是,在水果中,最受欢迎的西瓜却是刘教练禁止的,西瓜里有很大的糖分,运动前还是运动完都该尽量避免过多摄入。

快报便民网

老豆浆机起死回生

快报便民网的小家电免费维修服务,每次都受到市民追捧。八点四十分,活动时间还没到,可在现场等候的市民们已经排起了长队。市民方阿姨带来了一台老式豆浆机,一上来就着急地问,“这还有救吗?它可是我的宝贝呀!”老人一直喜欢喝豆浆,八年前,女儿特意孝敬了自己一台豆浆机,“花了300多元呐!泡好的黄豆里加些花生、红枣,喝起来又香又稠。”她此后坚持每天做每天喝,身体一

直不错。这台豆浆机也成了她的心爱之物。可就在一年前,豆浆机突然失灵,插上电后没有任何反应。“当初的厂家早就停产了,根本找不到地方修。”老人只有出门买豆浆喝,可总觉得味道不及自己做的。打开外壳后,维修人员发现,豆浆机开关内部的零件残存着不少污垢,导致接触不良,“问题不大,清理完污渍就行。”不一会儿,机器果然恢复了运转。老人乐得合不拢嘴,表示要赶紧回家做豆浆去。

健康咨询

轻度宫颈糜烂也可能转癌

快报名医团专区,排起了长长的队伍。“你们来得真及时,我正犹豫要不要做进一步检查呢!”市民俞女士最近一直感觉身体不适,医院初步检查是轻度宫颈糜烂。“既然是轻度的,又不严重,那去开点药应该就能对付了吧?”

“俞女士的这种心态现在非常普遍。轻度的宫颈糜烂患者对病情没有足够的重视,认为只是小毛病。这其实是一种认知误区。”解放军454医院主治医生赵宪普、孙淑伟对此表示,宫颈糜烂是一种常见的妇科疾病,不少人认为,只有到了“重度”,才说明病情严重;但由于病



因不同,即使是“轻度”,病变面积不大,也不能掉以轻心。“前两天我们医院刚查出一个这样的病例,一名轻度患者的组织细胞化验结果显示,细胞核异形,转变成癌症的可能很大。”他们建议,轻度的宫颈糜烂患者,最好及时排除恶性病变的可能性。

法律咨询

继子女有义务赡养我吗?

律师团专区,两位资深律师吸引了不少慕名而来的市民。68岁的市民曹大爷拄着拐杖前来,立刻被眼尖的工作人员扶到了椅子上。

“再婚对象的子女有义务赡养我吗?”曹大爷说,自己鳏居多年,膝下无子女,有一套房产,一年前经人介绍,认识了张老太,两人情投意合,办了结婚手续。“我们俩都是再婚,她有两个儿子。”婚后不久,曹大爷不幸中风,生活不能自理。但让他发愁的是,老伴的身体也不是很好,日后的养老问题迫在眉睫。“我作为老伴儿子的继父,可以向他们要求赡养吗?”

“张老太的儿子对曹大爷没有赡养义务。”南京瑞格律师事务所律师王立宁和于干国认为,从法律角度分析,双方必须建立了抚养或者收养关系,子女对老人才形成赡养义务。而曹大爷与张老太结婚时,对方的儿子已成成年,双方不存在抚养关系,也就没有赡养义务。

“这种情况下,我们建议老人可以考虑与对方子女签订一个遗赠赡养协议。”两位律师指出,曹大爷本身有一套房产,可通过该协议,约定由张老太的儿子对老人履行赡养义务直至终老,老人的房子则作为遗产赠与赡养者。

见习记者 沈晓伟 王凡 快报记者 钟晓敏 赵丹丹

生活直通车

- 家政 ●疏通
- 家电维修 ●装潢
- 电脑维修 ●搬家
- 开锁服务 ●老年公寓



婚庆

千禧婚庆庆典。83210618
蝶之舞 婚庆、演出。1280。
85631540
苏禾 专题、会议、摄。85125677
角色媒体 摄、广告、专题、制作、刻盘。83693918

婚介交友

恩斯白领婚介。84653091
家缘天地(省连锁)不领证,不收会员费。83344552
女,离,66年,有房,寻有缘男士为伴。13776626004
离女,42岁,独居。13022559806

声讯天地

穿越激情 16882411
真情有约 96868800
玫瑰情缘 96868808
激情派对 16882410

家政

家旺 专业高素质熟练工保洁、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973、52312091
乐万家 保洁、油烟机、地毯。84800900

家顺专业新装保洁打蜡 工具全、素质高、满意付款、地毯、粉刷。52253092

诚心 正规保洁、专业粉刷、打蜡、地毯、沙发、玻璃、石材、大型油机。86530821

旺晨 专业外墙、保洁、地毯。84868711

洗刷刷 大型保洁、外墙、石材、门头、地毯。52332068、83035461

亮洁 大型专业、保洁、清洗。84876011

中肯 保洁 0.8, 地毯。85351284

凤凰 社区、保姆。86556435

陵惠 点工、保姆、保洁。83314756

美好 洗大型油烟机。52916336

国盛 国家AAA级保洁、外墙、防水。86650450

民英 保洁, 满意为止。52253039

温馨 保姆、保洁、点工。83285341

家佩保洁 85410482

信隆 保洁。86645185

红房 保洁、清洗、室内、外、地毯、门头、石材晶面翻新。52681393

双月 保洁、保姆。85640070

莫愁 社区、家政。85195700

家电维修

宁联空调专业 移机精修。保二年,有车运(一级资质)。86656893(鼓楼、建邺);84495582(白下、玄武);83402083(下关、栖霞);52607465(江宁、秦淮、雨花);85885994(浦口、大厂)

苏宇空调专业移机 维修、保修两年(一级单位)。86603520(鼓楼、玄武);86434500(建邺、白下);52635517(秦淮、江宁);86559501(下关、栖霞、浦口)

千佳空调专业 移50、装30、修20。免费加氟、免费运输(质保2年)、(一级单位);86656732; 全市热线:81618309(江宁、东山);51794800(大厂、浦口)

金陵便民服务网 专业团队、空调移机、精修、松下、索尼、飞利浦等进口、国产彩电、背投、液晶、快修冰箱、微波炉、电磁炉、电脑、水电、热水器、洗衣机、太阳能、油烟机、保洁、城中83806522城北85525652位河西86391311城南52975886

家友空调专业移50修20(免费加氟)(免费搬运)(质保2年),(一级单位)。86558732(鼓楼、建邺);86662017(白下、玄武);85888924(下关、栖霞);85222503(江宁、雨花、秦淮);51907072(浦口、大厂)

瑞鑫空调精修20移50 免费(加氟、搬运)保2年。86400852(鼓楼、玄武);68873400(白下、建邺);82092955(江宁、秦淮、雨花)

万家空调 移50、修20。(免费加氟、运输),保2年。86555935(鼓楼、下关);86508978(建邺、秦淮);81522570(玄武、白下);85111669(江宁、雨花)

便民网空调 移机、维修。83034356(鼓楼、下关);86506705(建邺、秦淮);52994133(江宁、雨花);86610643(白下、玄武、栖霞) 五星 移、修、空调、彩电、热、洗、微。52238892

华维专修彩电更专业 专修索尼、松下、东芝、飞利浦等彩电、背投、空调、微波炉、热水器、洗衣机、灶具、可皇电视安装、维修 全市:84491262 83490005

零距离服务网 专业移修空调、彩电、液晶、电脑、冰箱、洗衣机、热水器、太阳能、灶具、微波炉、油烟机回收、疏通。 鼓、白、建 84591112 雨、泰、江 52427112 浦、下、玄、栖 85024062

苏守 空调移、修、收(免费运)。85170810

法制现场便民网 高技能维修团队精修空调、移机、冰箱、彩电、洗衣机、微波炉、电脑、热水器、灶具、水电、疏通、保洁、全市连锁。 客服热线:86030255 城南:52994836

五星 服务空调移、装、修。城中83896956、河西86555421

便捷 20元,精修电脑,全市连锁。86628967

电脑维修

忠和 精修电脑、彩显。85316971(迈皋桥、下关);66865597(白下、鼓楼);83900420(南湖、奥体);85299587(雨花、秦淮、江宁) 帮尔 电脑。81706248 科发 修电脑(回收)。52300676(升州路);85966730(珠江路);51507706(南湖、河西);51577450(草场门);85292730(五塘村、迈皋桥) 奔腾 电脑快修高价收。52981003

星级30元修电脑

86681497(水西门);85176546(瑞金路);81626703(长乐路);83026206(草场门);83927395(热河路);83921163(三牌楼);82080084(和燕路);51745477(雨花、江宁)

石城30元修电脑,全市上门服务。86318031

乐天 修电脑。83918445

天原 修电脑,打印,传真,复印机,市区连锁。86883571

疏通

白下通、改道、水电。84482738
白下通、改道、水电。84619536
迈皋桥疏通。85422376
白下通改、水。84592946(低价)
白下通改、钻、低价。84606359
下关通改。85623979
河西通、改、水。83933327
秦淮疏通、水电。52245400(优)

河西通、改、水。83933327

迅克防水 治漏。86317255

南精修、马桶、龙头、治漏。51601562

鼓楼通、改、水(钻孔)。83831699

鼓楼通改。51640852

江宁通、改。52723005

建邺疏通、改道、水。86565809

全城修、马桶、水、电、治漏。52062222

玄武专疏通、水电、钻孔。83320773

龙江疏通、改、治、漏。81500075

装潢

利民 家装、店、工装。84441681

社区瓦、木、水、电、漆。84418492

诺之恒 先装后付,终身保质。52262115

欧德 家装、店装、工装,价优。85886164

名创 装饰、家装、店装、工装、南通巧匠。52308483

华龙瓦、木、水、电、漆。83927090

海天 拆除。13002519136

赛沃 店装、展柜。85389033

冉升 家、店、设计施工。13585101505

靖江 家装、简装、瓦、木、水、电、漆。86247929

家思特 装饰:公、家、店装免费设计。86998256

诺文 家装、店装、工装、厂房、改造。86481371

大群 装饰家装、店装。83825152

百姓瓦、木、水、电、漆。85137264

美庭 旧房翻新,简装,防水。52287324

老年公寓

敬仰养老院,收痴呆人。85541305

承接工程

承接 装修水电安装工程,人多,带证上岗。13813998067

防水涂装。84206713

承接 钢构、护栏、活动板房价低? 13851519438

承接 各种电视监控工程。85385038

装修污染治理

舒康 免费检测,专业治理室内环境污染,不达标,不收费。58812891