

快报·欢乐社区行

昨天春光明媚,快报欢乐社区行走进华侨路街道虎踞关社区,邀请到南京金龙武术馆馆长陈根宝教大家中华传统武术。居民们现场拜师学艺,一位72岁的徐老先生还特意从夫子庙赶来,想重拾几十年前的武林旧梦。

□快报记者 钟晓敏 沈晓伟 王凡

►陈根宝(左一)教居民学武术  
快报记者 施向辉 摄



# 形意拳高手两招退“色狼”

## 武术馆馆长要招 20 名弟子 快拨 96060 报名

### 5龄童赶来学太极

社区老年协会会长黄震昌向记者介绍,来学武术的居民们也都有一身“功夫”,他们来自社区舞蹈队、击剑队、腰鼓队、老年合唱团、戏曲班、木兰扇队等各个文艺团队。

听说有些居民练过太极拳,年届五十的陈馆长先打了一套杨氏24式拳。居民们依葫芦画瓢,跟着动起来,5岁的邵思嘉小朋友也在妈妈的带领下,学得像模像样。

“别看动作打得柔和,其实都是运着气呢。”一套拳打完,陈馆长又把拳法中的关键动作“□、捋、挤、按”做了展示。他说,这几个动作全凭“心意”做功夫,“重要的是在里面不在外面,所以叫内家拳,可不能做成广播体操。”陈馆长向大家介绍,相比杨氏24式拳的柔和,陈氏传统太极拳也很适合老年人练习。

### 传统武术不易学? 误解!

练成一套拳法绝非一日之功,看到大家热情高涨,陈馆长决定从“站桩”的基本动作教起。这个动作看上去只是双腿分开,屈膝,双手呈环抱状,但是要想练好,同样非常不容易。陈馆长介绍,首先是精神上要心无杂念,“买菜带孩子的事情都不能想了,心静下来,进入到一个迷迷糊糊的状态。”接着要让身体的肩和胯成一线,肘和膝成一线,手和足成一线。

居民们根据提示都摆开了动作,陈馆长继续介绍动作要

领:“虚领顶颈,沉肩坠肘,含胸拔背,五指抓地……”他一一讲解,像“沉肩坠肘”,就是要把肩膀放松,手腕放松,感觉自己双手像在环抱一个氢气球,把劲送到指尖。“乖乖,这个动作真来劲。”孙阿姨才站了一小会就已经腰酸背疼。陈馆长说,要是把这个动作练好了,每天在家里站上半小时,能起到很好的健身效果。

“由于竞技武术的推广宣传,让许多人对传统武术产生了偏见;认为学练传统武术很难,这完全是不了解传统武术的原因造成的。”陈馆长说,真正的传统武术中有许多著名拳种,都是很容易学练掌握的,防身、健身实用性都很强。

### 七旬老者拜师

除了金龙武术馆馆长的身份以外,陈根宝还是尚派形意拳研究分会的会长。“形意拳发展历史虽然悠久,但由于它的形成和发展在华北地区,所以许多人只知太极、八卦,像我们南京地区,对形意拳的养生与技击作用非常了解的人并不多。其实,形意拳动作简练,简单、易学、易练,技击与养生健体价值极高。”

“我知道!形意拳是三大著名内家拳拳种(太极、形意、八卦)之一!”人群中一位始终一言不发的七旬老人站了出来。他叫徐广金,今年72岁,十几岁时曾经学过孙派形意拳,“那时我在公园里看书,被一位老先生看中,教我打拳。”不过他大学以

后就再也没有学过,“只有在身体不舒服的时候,我会凭一点印象,做一些基本动作练练功。”徐老说,当他在快报上看到名师教学的消息后,一早就从夫子庙赶过来拜师了,陈馆长立即邀请徐老去他的武馆,他愿意教这位老先生。

### 女白领热衷防身术

武术家进社区,吸引了一批女白领。“我下班很晚,每次一个人上楼梯,心里就七上八下不踏实,总怕被人盯上从背后袭击!”周小姐开门见山,她要学几招实用防身术!出差频繁的赵小姐也表示要学防身术,在遇到突发情况时,也好从容应对。

“女人力气再大,在大多数男人面前总不是对手。”陈馆长认为,女子防身,重在智取,一招制胜,快速脱离险境为目的。

看大家摩拳擦掌、跃跃欲试的样子,陈馆长找副馆长张国祥做配合,张国祥扮演“色狼”,陈馆长扮演“受害女”。当“色狼”迎面扑来时,“受害女”用两根手指并作剪刀状狠狠往对方眼睛戳去。“色狼”下意识往后倒去,“受害女”趁势抬起膝盖,往对方裤裆顶去。“色狼”惨叫一声,落荒而逃……

“女子防身不仅要学基础的步法、身法、手法等技术学起,还要练习些力量、功力等。”陈馆长表示,只有具备一定的实战性功法基础,才能在实用时将技术充分发挥出,起到真正的“防身”效果。

### ►爱心提示

#### 学防身术免费 拨打 96060 报名

工作、学习之余,你是否想学一些防身之术,让自己和家人的生活多一份安全保障?快报与陈馆长协商,争取了20个免费名额,让女白领们免费上课培训。感兴趣的朋友,即可拨打96060报名,额满为止。

### ►名医团

#### 小心垃圾食品 它会带走“好孕”

昨天,南京454医院不孕不育科吕春英主任向参与社区活动的“备孕族”提出忠告:有临床资料显示,“垃圾食品”中含有的反式脂肪是妇女受孕的隐形杀手,反式脂肪可导致妇女患不孕症的几率增加70%以上。

### ►便民网

#### 五分钟修好微风电扇

居民刘大爷拿着一个微风电扇来找便民网的维修师傅,“去年夏天就坏了,风扇转不了,都放了快一年了。”便民网师傅检查后,怀疑是电机卡住了,把网罩拆卸下来,稍微上了点润滑油,润滑一下,重新装回网罩,再一开电源,电扇就转动起来,前后只花了5分钟。

### 检察官 街头受理案件

#### “服务月”活动全省同步

昨天上午,江苏省人民检察院在山西路广场举行了主题为“民事行政检察宣传服务月”的首场活动,检察院的多名检察官在广场上摆起了长桌,为市民提供现场法律咨询,并受理案件的申诉。

在这次活动中,江苏省检察院为市民提供法律咨询118人,现场接受的申诉案件9件,发放宣传资料220份。“民事行政检察宣传服务月”的首场活动除了在南京的山西路广场,另外在全省各地也是同步进行。江苏省检察机关开展的全省“民事行政检察宣传服务月”活动将持续整个4月。在“民事行政检察宣传月”活动期间,全省各级检察机关民事行政检察部门将开展“三进一访”活动,即进社区、进企业、进农村、走访当事人,为人民群众提供民事行政法律咨询服务,受理民事行政申诉案件,以更好地履行检察院职能,更好地服务社会。

江苏省人民检察院副检察长邵建东说,“通过近几年的总结,我们发现目前最主要的民事行政申诉案件主要集中在三大领域,分别是合同、侵权和劳动。”邵建东告诉记者,近年来,江苏省检察机关每年都对超过400起案件提起抗诉,其中法院启动再审程序后改判或调查的占到了这些案件的三分之二左右。另外,每年还对数千名对法院判决不服的当事人作了息诉服判的说服工作。

通讯员 卢志坚 快报记者 张瑜

### 某主任 加入学会只为“圈钱” 以工程为饵骗取4万元

去年年初,沈晓光通过缴纳会费加入某省级学术组织后,就开始“圈钱”计划。沈晓光伪造资金证明,擅自在自己起草的文件上加盖公章,以承包造价高达26亿元人民币的工程为名,从两家施工单位手中骗取捐赠费4万元。

早在2005年,沈晓光就通过朋友认识了一家省级学术组织某学会的负责人,经过深入了解后,沈晓光发现这个学会是一个搞科研、咨询服务的民间团体,但有些学会领导有官员背景,这让他产生了兴趣。2008年,沈晓光通过缴纳会费的方式加入学会后,不久就获得学会某委员会的主任一职。去年年初,沈晓光得知学会正在全省范围内筹备一项科普宣传工程,就主动向上级提出要求,特地写了书面报告申请,他的要求很快通过。

去年9月,沈晓光遇到前女友梁叶,梁叶说她现在是一家大型投资集团的授权人,沈晓光就让梁叶帮他搞到一份赞助承诺书,内容是梁叶所在的投资集团给予沈晓光所在的学会3000美元赞助费,为了让人相信这份承诺书的真实性,梁叶还给了他一份银行票据作为资金证明。沈晓光开始私自炮制起加盖学会公章的书面文件,对外宣传这个科普宣传项目工程造价高达26亿元。没多久,天津某工程公司的业务员陈红梅主动找上门来,表示想参与这个工程项目。沈晓光一番吹嘘后,怕对方不相信,还特地拿出之前伪造的投资集团的捐赠承诺、资金证明等,陈红梅完全相信了他。

“这是一项公益工程,如果你要承包工程的话,还是要拿出一笔前期捐赠费用的。”沈晓光趁热打铁,“只要交了捐赠费,我们立即就可以签合同。”陈红梅当场同意了他的要求。今年1月1日,沈晓光收了陈红梅2万元现金后,与她签订了合同。可后来,陈红梅想再了解一下进一步的相关事宜时,无论如何打电话都打不通了。得知上当,陈红梅赶忙报警。1月12日,沈晓光被警方抓获。而除了陈红梅的天津公司被骗,另有浙江一家公司也听信了沈晓光的忽悠,被骗了2万元捐赠费。目前,沈晓光因涉嫌诈骗罪,已被秦淮区检察院依法批准逮捕。

(文中人物系化名) 通讯员 孙文红 快报记者 张瑜

# 儿子“网话连篇”,逼着家长学“网话” 潮妈苦学半年攻下“天书”

“这是个恐龙横行的时代,7456!”、“青蛙更多,你这个286。”……半年前,看到儿子与同学在QQ上的一段对白,家住首蓿园社区的王女士就开始补上网络语言课了,为的是尽量缩小与儿子的代沟。

### 不懂“网话”,被指老土

王女士社交圈子挺广泛,而且她本人也是个爱赶潮的人,练瑜伽、做SP,总之什么流行她做什么。不过,听到儿子满嘴的网络语言,她不得不感叹,自己落伍了。

儿子上了初中后,讲话风格大变。以前,儿子直接说要吃肯德基,现在变成了“要吃KFC”。她和老公讨论购房事宜,征求他的意见买哪个区的楼盘好,他答道:“打酱油”。“什么打酱油?”她追

问一句,儿子又冒出一句让她听不懂的话:“妈,你真LT”。“什么LT?”王女士誓要打破砂锅问到底。“好吧,告诉你。打酱油,就是不关我事,不予评论”。LT就是“老土”,懂了吧?”儿子的解释,让她啼笑皆非。

担心儿子小小年纪就谈恋爱,王女士要求他保存QQ聊天记录,以备检查。不料,儿子的聊天记录,对她而言像“天书”。“+U、BT、FB、PF、4242、3166、8147、7456、T-T……”王女士把儿子的聊天记录调出来,“现在的小孩像搞‘地下’工作的,讲话都用‘代码’。”

### 为缩小代沟学网络语言

“再这么下去,还怎么跟儿子沟通?”于是儿子每冒出一个

新词汇,她都要请教一番。“+U是‘加油’的意思,BT是‘变态’的意思,FB是‘腐败的意思’……”王女士一点点积累。

她还上网把2008年、2009年最流行的网络语言下载下来研究。如今,她已经掌握100多种网络语言了,QQ上的很多“天书”也被她攻下了。

她还做了总结,网络语言有的是由方言改编的,如“母代”。“+U、BT、FB、PF、4242、3166、8147、7456、T-T……”王女士把儿子的聊天记录调出来,“现在的小孩像搞‘地下’工作的,讲话都用‘代码’。”

“其实这些词,用得很恰当,还是很幽默的。”王女士说,自从学用网络语言沟通后,家里的氛围特别好!

### 专家:接纳文明的“网话”

“语言是以生活为基础的,有什么样的生活就会产生什么样的语言,希望孩子和我们说一样的话,是不切实际的。”南京人口学院社会工作系博士崔效辉认为,“既然网络语言已经真切地走进了我们的生活,只要它是健康文明的,我们不妨以海纳百川的胸襟来接纳它、包容它。”

家长对网络语言应该宽容一些,紧跟时代脚步。自己也尽可能地学习一些网络语言,和孩子多沟通,自然会缩小代沟。对于一些不文明语言,崔效辉博士认为,网络语言在成长的过程中,会有一个自净能力,方便网民沟通的语言,经过自然选择后会流传下去。快报记者 钟晓敏