

上班族们,起来运动运动啦!

南京打算下月恢复广播体操

工作时间抽出10分钟,跟着音乐节奏做一套广播体操,怎么样?从8月9日开始,北京的机关和企事业单位总共400万职工在上午10点和下午3点,要全部从座位上起身,跟着广播里的音乐做体操。北京恢复广播体操的消息,让南京人也坐不住了,昨天,就有网友发帖呼吁“南京也应该恢复全民广播体操”。巧了!南京市体育局也正有这个想法,记者昨天了解到,市体育局已经准备在全市机关和一些单位推广广播体操,大家一起来伸伸胳膊伸伸腿!



1951年,上海学生在做第一套广播体操 新华社

网友呼吁恢复广播体操

“我北京的朋友告诉我,他们现在开始做广播体操了,而且一天两次!”昨天,在新街口一家写字楼工作的范小姐把这个消息告诉了同事们,大家都觉得不错,“像我们一坐就是几个小时,颈椎、肩椎都不好,要是定个时间大家一起来活动活动,真不错!”

昨天,网友“老烟树”也在西祠胡同的“现代快报·六楼七楼”版上发帖说:“南京也应该恢复全民广播体操。”“老烟树”说,随着物质生活的逐渐富足,面向中高收入者的高尔夫、瑜伽、跆拳道等五花八门的运动如雨后春笋般涌现,但是作为工薪阶层却很难介入;广播体操既不算剧烈活动,又简单易学,只要有一点点场地就能开展起来,群众参与性高,“这种纯公益性的健身运动,应该大力推广。”

这两天,在其他的论坛上,关于要不要恢复广播体操的话题也很热,“每天10分钟,动作简单、易操作的广播操,确实可以帮助员工摆脱亚健康状态。”有网友回帖力挺称,如今使用小区健身器材的,以老年人为主;在校的中小学生,每周都有定时的体育课;而中年人锻炼时间极少,形成“两头大、中间小”的现象,中年上班族更应该做广播体操。

但也有网友不以为然,认为运动是个人的事情,没必要强制推行。还有人觉得比较难操作,“不是所有人的工作都在办公室里坐着,经常出去跑,可能办公室只留两三个人,怎么做啊?”

在一家私营企业工作的小刘则担心老板“舍不得”拿出时间来,“老板恨不得我们连上厕所的时间都免了,还会允许我们做操啊?要运动,自己回家去做!”

9月份启动推广工作

“现在老人、小孩都很注意锻炼,恰恰是中青年这个群体,因为工作时间、压力等,运动量不够,这也是我们群体运动推广的难点。”南京市体育局群体处副处长史忠表示,北京恢复广播体操,也给了南京一些“灵感”:可以借做广播体操“逼”着上班族每天定时起来活动活动筋骨。

“南京2006年也在机关和企事业单位推广过广播体操。”史忠告诉记者,当时市体育局与市级机关工委、市总工会一起在市级机关及一些企事业单位中推广广播体操和特色课间操,也举办过培训班,培训一些领操的人带大家做,还搞过大型的会演,有上千人

参加。

史忠表示,南京计划在9月份重新启动广播体操的推广工作,主要还是在机关和一些企事业单位。“推广广播体操的目的是为了倡导健康的意识和健康的生活方式,这才是更重要的。”

最大难题是“坚持”

不过,要坚持下去可不容易。2006年,南京在机关和企事业单位推广广播体操后,过了一段时间,一些单位就逐渐放弃了,“一忙起来就很难坚持。”史忠说,这个活动大概坚持了一年,就只有少数单位在坚持了。而现在,也只有少数单位在做,比如一些理发店、快餐店早上会把员工喊出来,在门口做做健身操,大多数单位都没有这个习惯了。

“这种规模性的活动,要常态化、坚持下去的话,一定要有制度做保证。”史忠说,市体育局目前正在筹备这项工作,首先要同机关工委、总工会开个碰头会,然后下发通知,以文件的形式作出要求,今后可能把做不做广播体操列入机关文体工作的考评中,再举行一些广播体操的比赛等“造势”,希望以制度、活动来保证广播体操的推广不要半途而废。 快报记者 陈英

》》延伸阅读

1951年11月24日,第一套广播体操正式颁布。12月1日,中央人民广播电台第一次播出广播体操音乐,参加广播体操的人数达到104.8万人。

1954年7月,第二套广播体操公布,比第一套适量增加了下肢运动量。

1957年,第三套广播体操推出后,来访的前苏联诗人吉洪诺夫在诗中写道:“城里整齐的小巷大街,一下子变成了运动场。”

1963年,广播音乐里高亢的男声响起:“中华人民共和国第四套广播体操——时代在召唤!”

1971年9月1日,第五套广播体操颁布。“伟大领袖毛主席教导我们:发展体育运动,增强人民体质……”

1981年9月1日,第六套广播体操与公众见面。

1990年5月8日,我国推出第七套广播体操,特意请来当时著名运动员李宁做模特,制作挂图。但人们普遍反映,这套体操的动作难度较大。

1997年4月29日,第八套广播体操推出。此后,我国再没组织创编过全国性的广播体操。 据新华社

空气能见度说变就变

上午7公里,下午18公里

快报讯(记者 刘峻)空气能见度变化真是快,前天还是24公里的能见度,高度透明的好天气,昨天上午南京轻雾缭绕,能见度直线下降,到了下午又峰回路转,雾散开后,恢复了蓝天白云的好天气。气象专家说,这样的天气,在夏季还是很常见的。

昨天上午,南京高空仿佛坠入了雾海,站在新街口远眺,远处的一切都看不清楚了。气象监测显示能见度只有7公里,一下比前天“近视”了17公里。然而,随着阳光辐射强度的增加,轻雾竟然不堪一击,迅速退去,整个南京城的能见度达到了18公里。南京环保局的监测显示,昨天的空

气质量依旧是良好,并没有出现变糟糕的情况。

气象专家告诉记者,能见度在夏季不是一成不变的,昨天上午的轻雾是夏季辐射雾,这是地面空气因夜间辐射散热冷却达到水汽饱和和状态后形成的,这种雾大多出现在晴朗、微风、近地面水汽又比较充沛的夜晚或早晨,气象监测显示,南京昨天早晨最低气温只有26℃,湿度却达到了50%以上,确实容易形成轻雾。而到了中午,随着气温的升高,阳光辐射增强,雾气很快就被打散,因此能见度恢复很快并不奇怪。根据环保局的预报,今天南京的空气仍然是良好。

打个电话,500元报料奖等你拿



快报讯(见习记者 范胤)上周,由读者夏小姐提供给快报的独家新闻线索《新政后付不起首付协议,退房被扣8.8万元》,获得该周最佳独家报料奖500元。

快报继续征集独家报料,每周都将评出最佳独家报料奖。只要您发现身边有新闻时,请

及时拿起电话拨打快报96060热线。

获得500元独家报料奖时,夏小姐表示自己完全没料到。“我自己遇到问题,就想到来找快报,谢谢两位记者的报道。”

》》获奖感言

我经常关注快报,无论是热点报道,还是突发事件、娱乐新闻,快报报道都及时充分,可读性强,报料完全不是因为钱。以后我会继续做快报的忠实读者,有什么新闻线索,还会及时拨打96060。

DQ Dairy Queen 冰雪皇后

甜蜜经典
法式香草×1 覆盆子×1
有浆莓×1 覆盆子×1 4个装 200克

缤纷夏日
草莓芝士×2 柠檬薄荷×2
土耳其榛子×2 5个装 200克

乐活礼盒
法式香草×2 覆盆子×2
榛子巧克力×2 覆盆子×2
薄荷×1 覆盆子×1
薄荷×1 覆盆子×1

冰淇淋“皇后”DQ新款乐活礼盒 畅享绿色中秋

“乐活”(LOHAS)是 Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写,它代表生活态度、生活方式。意为以健康及自给自足的形态过生活,强调“健康、可持续的生活方式”。这个中秋,来自美国、拥有70年品牌历史的冰淇淋巨头“DQ冰雪皇后”出品了一款“乐活”礼盒,请大家把健康产品和环保理念一起带回家,分享乐活新主张,畅享绿色中秋!

DQ精选有机原产栽培的紫薯与金芋,替代传统月饼的高糖高脂肪,两款外带型产品“得意棒”和“闪冻杯”,以低脂新鲜、醇厚香浓的冰淇淋精制而成,与家人一起分享DQ的好滋味。只要购买“乐活”礼盒,DQ还将贴心奉上一套“筷、叉、勺、手帕”俱备的环保餐具,让你更符合“环保达人”的称号。

DQ还有两款设计精美的冰淇淋月饼礼盒,7种口味各异的冰淇淋月饼将节日里的浓情蜜

意,一同跟家人分享!

清新浪漫的法式香草、甜蜜交织的意式提拉米苏、如微风拂过的日式和风抹茶,加上醇香浓郁的东南亚芒果,各个地域的馈赠甜品,汇聚在DQ“醇香经典”礼盒中,让人品味经典的同时,也让经典成为一种品位。品一份诱人的草莓浓芝士清新香甜,尝一口亚热带精选的醇厚咖啡回味无穷,嚼一粒健康纯正的土耳其榛子唇齿留香。休闲时光有DQ“浓郁休闲”礼盒的陪伴,惬意将无边际。

全国现已有23个城市设立提货点,赶快拨打享享专线400-820-2223吧,DQ中秋月饼系列礼盒将请你把欢乐带回家,和家人共同分享生活中的每一份美好滋味!