

昨天, 快报欢乐社区行走进白下区洪武路街道。在白下区宣传部和体育局的大力支持下, 我们邀请来一位美女教练——石鼓路小学教导主任魏君, 在郑和公园广场教市民免费学第八套广播体操!

“快报为民办实事, 说得好做得更好!” 很多市民看到预告之后, 慕名来学。不少叔叔阿姨在抬手踢脚之间, 思绪也回到了十几年前, 他们在工厂做工间操的情景……

还有不少患了颈椎病的白领, 也情不自禁地在外围跟着教练认真做起了广播体操, 4分钟广播体操的锻炼效果让他们直喊“这不比练习瑜伽差”。

快报·欢乐社区行



9月5日, 快报社区活动在南京郑和公园举行。居民们在老师的带领下做广播操 本版摄影 快报记者 施向辉

跟着大喇叭, 一起来做操

四分钟的广播操, 效果不比瑜伽差

那些人

跟着“大喇叭”集体做操

听说快报欢乐社区行要在郑和广场组织大家做广播操, 每天在这里晨练的中老年朋友一大早就守候着了, 还有看到报纸慕名而来的其他市民。

“怎么做来着?” 几个阿姨最为积极, 聚在一起回忆着动作。“一开始嘛, 就是伸展运动……”“不对不对, 要先踏步的……”“体侧运动跟体转运动是挨着的吧?”

就在大家忙着拼贴过去零散的记忆时, 录音机的喇叭里传出了熟悉的音乐声——“现在开始做第八套广播体操, 原地踏步走, 一、二、三、四……”大家

赶紧列队站好, 看到前头还站着一位老师, 大伙放心啦。

跟着老师的动作, 大家学得有模有样, 除了动作刚健有力外还都讲究着到位。踢腿运动, 两条腿前踢到90度; 体转运动, 上体左转90度; 全身运动, 两手扶膝做到了全蹲……一套操做下来, 不少人都冒汗了。

“会了会了, 再来一遍。”一套操做完, 大家都变得很兴奋, “音乐一响, 我立马找到感觉。”很快有人提议再来一遍。当音乐声再次响起, 刚才几个当观众的大爷, 也跃跃欲试地加入进来。

那些事

喇叭一响, 乌泱泱的人就出来了



大妈做操一丝不苟

“我们绝对支持广播操恢复啊!” 常年在郑和广场活动的

几位阿姨, 一边做操一边陷入了回忆之中。孙阿姨说, 她记得十多年前在厂里工作时, 每天早晨9点钟刚上班一会, 大喇叭一广播, 工厂里各个车间的人乌泱泱全部出来了, “就穿着工作服, 那时候热哄哄!” 阿姨们都觉得, 做广播操让她们又找到了当年的感觉。

“一个人在家也能做操啊!” 王阿姨对于重拾广播操也表现得兴奋, 她说平时下雨天, 她们不能出来活动了, 一个人在家特别无聊, “总不能一个人在家跳舞吧? 这下可好了, 可以做做操嘛!” 就连广播操音乐她们都想好了, 一位阿姨很新潮地说, “以前要等着广播放, 现在嘛, 打开电脑一搜索就是广播操音乐呀。”

动作不到位, 班级还要被扣分

“这音乐一起, 我就想起小时候做广播操时候的情景了!” 80后王小姐昨天一早正好陪着妈妈在郑和广场遛弯, 远远听见这熟悉的音乐, 她就跑了过来。虽然不记得上学时做的是哪一套操了, 可是看了一会大家的动作, 听着音乐, 再听说第八套广播体操是1997年推出, 她确定当年自己做的就是这一套。再站一会, 王小姐按捺不住, 也走进人群, 做起操来。

“就是这一套, 就是这一套, 我全都想起来了。”一套操

做下来, 王小姐的记忆全部被唤醒。“上中学那会, 全校学生一起在操场上做早操, 有时候早晨迟到, 书包往操场边一丢, 就上场了, 还有专人来给每个班级的广播操评分, 发现动作做错的, 不到位的都要扣班级的分, 每学期学校还会组织比赛呢。”王小姐笑着说, 那会只觉得是个任务, 现在想来, 那么多人一起做操, 多壮观多有意思啊! 她说, 盼着单位里也能组织职工做操, “到室外呼吸呼吸新鲜空气, 做做操, 和同事聊聊天, 多好!”

欣喜

4分钟锻炼, 效果不比瑜伽差



小朋友一招一式都很认真

“我才31岁, 颈椎病已经非常严重了!” 前来学习广播体操的徐小姐告诉记者, 坐得多动得少, 身体发出了强烈抗议, 颈椎病无时无刻不在折磨着她。“可是, 我每天还是要对着电脑打字。”徐小姐说, 为了工作, 她现在要敷一个热水袋在脖子上, 缓解疼痛。

4分钟的广播体操, 真的能起到强身健体的作用? 跟着教练重温广播体操时, 徐小姐心中充满疑惑。不过, 她还是坚持认真把动作做到了位。“我觉得比练习瑜伽好啊!” 一套广播体操做完, 全身都冒了汗, 她突然兴奋起来。

“第八套广播体操不疾不徐, 不瘟不火, 看似简单的动作, 实则把身体各部位都活动到了。”教练魏君建议她坚持下去!

担心

向白领推广不容易?

白下区体育局副局长陈燕介绍说, 第八套广播体操是1997年推出的, 具有科学、基本、简易、普及、通用等特点, 非常好学。陈燕说, 广播操创编的原则是, 先由离心脏较远、负荷量较小的上肢或下肢运动开始; 中间由胸部、体侧、体转和腹背运动组成, 逐步加大动作的幅度和负荷量; 然后转入较剧烈的、负荷量最大的全身运动和跳跃运动; 最后以整理运动或放松运动结束。因此一套操做下来, 从头到脚都能得到放松和舒展。

据了解, 市体育局已经发出通知, 每个社区将安排2名居民代表参加第八套广播体操的培训, 从社区开始推广。

活动花絮

快报就是动作快

活动临近结束, 大家还都显得有些犹未尽。“前几天我看快报上登南京要推广广播操, 这么快时间快报就组织我们来做操了, 快报就是快啊!” 龙王

社区里面的中老年人, 本来就是健身活动的爱好者, 晨练时看到的也是他们, 推广并不难, 可是对上班族来说, 怎么推广好呢?

在现场记者就看到几位70后、80后模样的年轻女性, 她们一直在观摩, 却没有走进队伍中。一位女士说, 她整天坐办公室, 时间一长, 颈椎出了毛病。“早起锻炼, 不太现实; 下班去健身房流汗, 既花时间更花钱, 买了张卡也没法坚持。广播操推广是挺好的, 可是我们跟着谁做呢?” 她说, 不太好意思走进队伍里。

陈燕建议, 应该编制一种上班族操, 可能更利于在上班族中推广。

庙社区的王大妈兴奋之余, 也褒奖了快报, “你们不仅是宣传政策还用实际行动贯彻政策, 有你们的推动, 广播操推广的速度一定更快!”

律师咨询

女儿在幼儿园受伤怎么索赔?

昨天, 江苏瑞格律师事务所王立宁律师也来到现场, 一如既往地为民答疑解惑。市民刘女士求助, 女儿甜甜(小名)9月2日上午10点在幼儿园与另外一个小朋友追逐打闹时不小心撞在健身器材上受伤, 下巴缝了5针。

“我一直期待幼儿园给我个说法。”刘女士说, 她不能平白无故让孩子受这份罪, 幼儿园是否应该赔偿营养费和精神损失费。另外, 孩子出了意外之后, 她一直在请假照顾孩子, 误工费能让学校出么?

“幼儿园对于入园的孩子在人身安全上应负有合理的保障义务。”王立宁律师认为, 园方有义务时时监督孩子的活动过程, 及时制止孩子之间过于危险的追逐打闹。而在本案中, 由于园方疏于监管, 导致伤害事故的发生, 园方应负全部责任, 根据相关法律规定, 园方应承担受伤小孩的全部医药费、营养费、交通费, 家长的误工费用, 以及适当的精神损害赔偿金。

健康咨询

患者带来新病友

昨天, 南京454医院中医专家诊疗中心胡爱玲主任也来到了社区活动现场, 为市民提供各种健康咨询。23岁的丁先生还带了一个病友来!

丁先生8年前患上扁平疣, 黑色疣状赘生物分布于面部和双手。他自行购买外用药物涂抹, 结果导致面部化学灼伤, 引发溃烂和感染, 皮疹部位红肿、糜烂, 几乎毁容。不仅严重影响了工作和社交, 相恋多年的女友也离他而去。今年6月份, 近乎绝望的丁先生通过网络了解到南京454医院中医专家诊疗中心, 前来就诊。胡主任给他配了特色中药方剂, 通过口服和擦洗双管齐下, 他的病情10天后有了奇迹般好转! 如今, 丁先生皮肤糜烂面已愈合, 皮肤恢复了往日的光滑。

“妙手回春、攻克顽疾”, 昨天, 丁先生不仅送来一面锦旗, 还拜托胡主任帮他朋友小谷治病。小谷四肢长满牛皮癣, 以至大热天都穿长裤长袖衫。胡主任决定采用熏蒸技术, 帮他治疗。