

# 市民过年不忘健身 游泳池人多得像下饺子

## 南京五台山体育中心、奥体中心游泳馆正月初三已开门迎客

### 三天不锻炼,浑身不舒服

昨天下午,记者来到五台山体育中心游泳跳水馆,门口墙上贴着“春节期间开放通知”,从正月初三到初六,开放时间是每天下午1点到晚上8点半;正月初七,开放时间从中午12点一直到晚上10点半。

五台山泳馆门前停满小汽车和自行车,看车师傅笑呵呵地称,初三中午这儿就开始热闹起来了,过年游泳的人太多,车位还不好找呢。60多岁的李师傅骑着自行车独自赶了过来,他告诉记者,“正月初三中午就来了,游了一下午,浑身舒坦。这不,正月初四又来了,这儿有一帮志同道合的老伙计,边锻炼边说笑,很开心”。

许多人在五台山泳馆办了年卡,一年365天几乎天天来游泳,过年泳馆放了3天假,可把他们憋坏了。正月初三下午1点开放,等不及的老人们12点多就来了。泳馆相关负责人说,正月初三刚开门,门外一大群人就涌了进来,柜台前排起长队。一年365天只有春节这3天闭馆,一帮铁杆泳客连喊受不了,一天不锻炼浑身不舒服。正月初三,共有1400多人来游泳,正月初四来游泳的人也差不多。

### 趁机洗把澡,过个干净年

位于河西的奥体中心游泳馆也是从正月初三开始开放的。昨天下午记者看到,泳馆门前停满了小汽车,工作人员说,昨天和前天,每天都有800多人来游泳健身。除一家人开车来的外,大多数市民都是乘地铁、公交来的,还有不少是骑自行车赶过来的。

杨先生一家三口坐着地铁赶来,他住在长白街,距离奥体中心有十多站路。他告诉记者,春节放假,难得一家人都休息团聚,天这么冷,想找个地方烫把澡,可跑了家门口几个浴池,春节都关门,老板和伙计回老家过年去了。家人一合计,干脆到奥体中心游泳吧,既健身,顺便还能洗把热水澡。“反正地铁站就在家门口,一车坐到奥体,何乐而不为?”

奥体泳馆值班负责人告诉记者,前天和昨天,都是下午两三点钟泳客来得最多,春节放假,人们乐意睡个懒觉,吃过中饭,然后一家人来游泳健身,到下午四五点钟才回去。“今年春节天公作美,每天太阳晒着,洗得干干净净,回家睡觉也香”。由于下午泳客太多,一些持有会员卡的老年泳客,都选择晚饭后人少时再来。

### 举家来运动,文明又健康

不仅游泳,还有许多人选择打羽毛球、网球、乒乓球健身。从正月初三开始,奥体中心各个球馆也对外开放。昨天下午,记者看到,8个羽毛球场全都爆满,许多都是一家老少在打羽毛球。

孙女士在新街口写字楼工作,由于常年在电脑前久坐,落下颈椎病。春节前夕的单位年会上,她抽奖抽中一张奥体中心会员卡。“这正是我需要的,医生说我要多打羽毛球和放风筝,过年我哪儿也不去,先锻炼要紧。”

40多岁的朱先生平时应酬多,几乎没有体育锻炼,落下个肥胖症和酒精型脂肪肝。往年春节,一帮老友挨个请客聚餐,他天天喝得晕乎乎,不仅不能休息好,还闹得疲惫不堪。今年春节,他咬咬牙,决心减少应酬,多花时间在健身上。回老家探望父母过了年,正月初二赶回南京,初三就带着老婆孩子直奔奥体中心来了。“打了3个多小时羽毛球,痛快得流了一身汗,再去冲个热水澡,真叫爽啊,比酒桌上拼酒好多了。”像朱先生一样,在健身馆门口,许多人感慨,“过了年,吃了团圆饭,还是来健身好,健康比什么都重要”。

## 这个护工太牛 过年加班费要2000

因为身体不好,苏女士的老父亲在医院里过的年。昨天,负责照料老人的男护工突然提出要求给加班费。“过年我没回老家,天天在这儿伺候你家老爷子,得给加班费。”苏女士本来以为给个500元左右就行了,不料护工要2000元。苏女士不情愿地说,“你一天工资90元,3天才270元。按两倍计算不过500多元,怎么要这么多?”护工以不给就走人要挟,最后如愿以偿拿到了钱。

苏女士悄悄向护工站反映此事,但护工站管理员称,护工都是被家属惯坏的,他们狮子大开口,家属给了钱,又不愿当面质证,没有票据凭证,护工站也不好管。

昨天,记者来到该医院,谈起护工家要过年加班费的事,工作人员无奈地表示,苏女士的老父亲住的是高级病房,聘请的护工经过专门培训,病人有危险,他们反应快,处置及时。这样的护工春节多要加班费是常事,由于是私下索要,院方也不好干预。 快报记者 赵守诚



昨天,五台山体育中心游泳馆门前贴着“春节期间开放通知”

龙年春节,市民过年不忘健身。从正月初三开始,南京三大健身场馆中的五台山体育中心、奥体中心都已开门迎客,每天来游泳健身的超过2000人。人们或举家出动,或三五好友结伴,到健身场馆游泳、打球,其乐融融。场馆工作人员说,如今生活条件好了,市民更讲究健身,春节期间泳客数量比往年增加20%左右。据悉,全民健身中心泳馆也将于近日开放。

快报记者 赵守诚 文/摄

## 老房拆除费震撼 0 元,所有墙面乳胶漆惊爆 0 元

# 2012 南京首届“老房、二手房”简装节

## 大年初六、初七盛大开幕

### 拨打 400 008 0048 即刻锁定“媒体装修大红包”



限前 50 名

**简装**如何去?老房、二手房、大户型、跃层、别墅如何进行简装?如何花最少钱达到最大的装修效果?怎么样让3万元装出的房屋更显档次?老房、二手房装修有难度,如何解决施工难题?如何在设计上下文章让家庭装修局部有亮点?为了彻底解决这些问题,1月28日大年初六、七由现代家居、金陵家居、扬子家居以及东方卫视联合主办的“2012南京首届老房二手房简装节”呼之欲出。届时,由业内权威专家、行业代表材料专家以及著名设计师、报社笔者组成庞大专家团队为广大装修业主提供全方位的服务。

### 主办方承诺:预算=决算,决不增项

本次活动所有装修项目一条一条都在合同中列得清清楚楚,决不在合同之外任意添加项目,也不会漏掉合同中包含的项目,还包含3500多元的水电改造。报价体系透明,无论是产品的型号、产品的规格、产品价格,无论是生产、家、生产品牌、所需材料,也无论是工程总包、人工服务等装修信息都可以通过报价单一钱一担。因此,价格没有猫腻,预算就等于决算,装修费用上下不会超过5%,一切皆于消费者掌控。

### 特邀一线设计专家坐镇现场一对一服务

由于老房装修的特点,不能与其它设计一概而论,例如户型的限制,往往做不了过于繁复的设计,但很多高要求的业主又希望设计风格个性、功能性与一体的完美居室。这就在设计方面对设计师提出了更高的要求。面积虽减小了,但功能和必须齐全,厨房、卫生间等等一个都不能少,而在各种设计细节上更考验设计师“功力”。所以,在老房设计上有多半经验的设计师才能真正在有限的空间内,无论是一室一厅、二室一厅都曾将各个空间功能优势最大化。本次活动特邀由10位资深老房装修且经验丰富的专业设计师组成设计专家研究院,为您的完美空间提供最佳方案。

### 60 平米精装老房全包价仅 2.78 万元

为了帮广大装修业主的装修预算,本次活动装饰公司特别推出被誉为“南京六大诚信品牌”、“2011年现代快报推荐家装品牌”的上海品牌家装企业。

本次活动为您制定了全面

的省钱攻略,更推出了一款装修全包套餐,60平米27800元,120平米47800元,全包含内墙天顶乳胶漆、地板、洁具、橱柜、小家电、五金、开关面板、插座等均含在套餐预算之内。

内,让您花不到3万元就能装出5万元的效果,60平米装出90平米的空间,同时现场特供200多种“冰点价”装修材料,现代家居、东方卫视、金陵家居、扬子家居等权威媒体全程监督,让您真正体验放心家装。

### 来就送媒体装修大红包,最高可省 1 万元

据本报读者前方反馈信息,龙年首届老房二手房简装节现场组委会为每位业主精心准备了新年装修红包,红包内包含老房所有拆除费用,所有墙面乳胶漆腻子及各大品牌主

材商提供500到1000元施工让利费用,也就是说,只要您前往活动现场就有可能省下万余元的装修费用。虽然让利幅度巨大,但主办方承诺仍须验收,水电工持证上岗、环保写

进合同,发现材料与合同不符以次充好,罚款5000元,超出合同工期按20元/天赔偿;施工质量零投诉保2年,终生不维护。

### 活动链接 <<

媒体主办:现代家居 东方卫视 金陵家居 扬子家居

活动时间:1月28日-29日(初六、七)

活动地点:珠江路中山大厦四楼群英厅(金鹰天地对面)

报名电话:400-008-0048

短信报名:13276629888(业主姓名+小区/楼盘+面积)24小时报名

交通线路:地铁1号线/1、6、16、25、28、33、34、35、38、48、65、91、100、132路珠江路站下