

新编八段锦,助疲惫上班族回归健康

朝九晚五的工作让你身心疲惫?上班族真的没时间运动吗?我能网“跟着能人学本事”本期特邀江苏省特级体育教师嵇明海老师传授新编八段锦,让白领们摆脱身体酸痛,轻松回归健康从容!您可以登录我能网(www.wonengw.com),在“本城活动”“能人秀”栏目中观看嵇老师的八段锦视频,边看边学。

我能网健身能人:嵇明海

能人绝活:八段锦

能人荣誉:

南京四中在职体育教师,先后获得全国优秀体育教师、江苏省特级体育教师、南京市体育



学科带头人等称号。

教你一手

第一段:双手托天理三焦。两脚张开,双手交叉向上托举并吸气,足跟随着双手的托举而起落,同时呼气。此动作可调理胸腔。

第二段:左右开弓似射雕。两脚张开,身体下蹲,手臂成弯弓射雕向后拉伸的姿势。此动作可拉伸肌肉。

第三段:调理脾胃须单举。自然站立,左手自体侧上举至头顶,掌心向上用力托举,右手下按附应。此动作有利于消化系统的改善。

第四段:五劳七伤往后瞧。双脚张开,双手自然下垂,头部向左转动,两眼目视左后方,身体和双脚不动,反之亦是如此。此动作可改善颈部疼痛。

第五段:摇头摆尾去心火。两脚张开并下蹲,双手按膝,双肘外撑。身体左转,左臂弯曲,右臂伸直,头低下与左膝呈一垂线,臀部向上翘起。反之亦然。此动作可消除压力。

第六段:两手攀足固肾腰。两腿张开并伸直,两臂从体侧抬起至头顶,掌心朝上,身体后仰,俯身向下,双手攀到双脚,重复几次。此动作调理腰部酸痛。

第七段:攒拳怒目增力气。张开双腿并下蹲,双手握拳,左拳向左前方击出时拳心先朝上后朝下,头向左转,右拳后拉,反之亦然。此动作增加肌肉力量。

第八段:背后七颠百病消。自然站立,手臂下垂。手掌下按,脚跟向上提起,稍作停顿后,脚跟着地。此动作可使血脉通畅。

能人能语:八段锦是中国古代流传下来的一种气功功法,简单易学。职场人群常练可有效改善和减轻各种酸痛症状,神清气爽,提高工作效率。

如在自学过程中有疑问,可登录我能网(新浪微博和腾讯微博账号可免注册直接登录),在“找人”中搜索“嵇明海老师”,点击“问TA”提问。也可以在“寻求帮助”版块中点击“我要提问”。

能人报名方式:1、登录我能网-点击能人召集报名帖-跟帖报名;2、向能人报名邮箱:wo-nengw@126.com发送邮件报名信息(个人资料+技能);3、拨打读者服务热线96060报名(个人资料+技能);4、登录新浪微博关注“现代快报-我能网”并发送私信报名信息(个人资料+技能)。 贾曼艺 尹欣

便民生活百宝箱

- 空调快修
- 热水器维修
- 房屋清洁
- 机顶盒伴侣
- 节水改造
- 搬家开锁

24小时服务热线:96060

专业催乳 母婴安康

快报我能网便民服务的产后催乳服务项目开展以来,受到了不少妈妈们的欢迎。催乳服务团队由南京第一批有资质的职业催乳师组成。快报我能网便民服务产后催乳项目技术结合了中医理论和中医穴位按摩、食疗、心理解压疏导等方法,可迅速解决产后无乳、乳少、乳胀、乳汁淤积、乳头凹陷、急性乳腺炎等乳房问题,并协助产妇进行日常乳房保健护理等。

如果您在为哺乳烦恼,可随时拨打96060,或登录我能网(www.wonengw.com)请专业催乳师上门为您服务。

马桶节水 省钱省心

快报便民网“马桶节水改造”服务,近一个月以来,已为近千户家庭的马桶进行了节水改造服务。便民服务专家给读者算了笔帐,一个漏水的马桶一个月能流走近十吨水。

目前,凡来电预约马桶节水服务的读者,享受168元特惠价的同时还质保2年。预约马桶节水改造服务,请拨打96060或登录我能网(www.wonengw.com)。 钱坤

法律帮办 周五解惑债务纠纷

好心借钱给朋友,到了规定时间不还钱,该如何追讨?欠条漏洞多,债主恶意做手脚,该怎么办?民间抵押贷款有什么需要注意的?

针对债务、民间借贷、抵押纠纷等问题,本周五上午10:30-12:00,我能网(www.wonengw.com)便民服务公益栏目“法律帮办”第13期,将特邀江苏李安祥律师事务所冯昱律师值守网络和96060热线,为读者和网友支招献计,降低并减少利益损失与风险。

冯昱律师,南工大学

士,曾获2011年度南京市玄武区优秀律师奖项。执业至今,已成功办理公司股权纠纷、民商事合同纠纷、债务纠纷等各类案件百余起。积累了大量的法律理论知识和实务操作经验。

友情提醒

活动时可能因为热线过忙而出现长时间等待的现象,我能网网上提问通道已经提前开通,建议您登录我能网,搜索能人“冯昱”,点击“问TA”向他提问。

田雪琴 吴慧慧

你所不知道的“黄金浆果”

“一品农庄”周六举办养生讲座

本周六下午两点,我能网养生能人“一品农庄”将在置地广场8楼举办蓝莓营养养生系列讲座,邀请北京泰生堂国际生物医药研究院院长徐雅薇女士进行现场讲解以及咨询。

蓝莓被称作“黄金浆果”,国际粮农组织将蓝莓列为“人类五大健康食品”之一。蓝莓是人类营养研究中心发现的迄今为止花青素含量最丰富的水果,经常食用蓝莓制品,可增强视力,消除眼睛疲劳,营养皮肤,延缓脑神经衰老,对治疗由糖尿病引起的毛细

血管病有帮助,同时能够增强心脏功能,预防老年痴呆,还有助于预防结肠癌的发生。

我能网养生能人“一品农庄”提醒广大女性,蓝莓称得上是“女性口服养颜圣品”,不仅具有强抗氧化性、降低乳腺癌发病率等功效,还可以防止泌尿道感染。

拨打“一品农庄”营养热线:400-710-8258即可报名参加讲座。想了解更多有关蓝莓的知识,请登录我能网(www.wonengw.com),搜索能人“一品农庄”进行咨询。 尹欣

乐高置业

快速包售热线 市区:84208124 江北:58660027

我们的高效来自您的信赖!

商业地产 仙鹤街 1F 3200㎡ 5500万 旺铺宜投资 52301853 集庆路 5/7F 63㎡ 98万 豪装急售 52819456 金鼎湾 11/11F 215㎡ 610万 豪华装修 52819456 致和新村 5/7F 43㎡ 56万 简装 单室朝南 52205223 秣陵路 5/7F 108㎡ 178万 精装双南 15305141581 天堂街小区 2F 80㎡ 158万 豪装实用 1872400669 致和新村 5/7F 160㎡ 180万 5室地佳 13951032581 致和新村 3F 52.44㎡ 81.8万 南北急售 15305141581 98止马营 3F 107㎡ 162.8万 3南精装 15305141581 98止马营小区 8F 88㎡ 134万 豪装无税 1872400669 张公桥 13F 66㎡ 89万 特价急售 15952043167 张府园 3F 41.17㎡ 63万 精装含税 13951032581 张府园 6F 62㎡ 93万 简装 2室 13951032581 张府园 4F 64㎡ 98万 新精装 含税 18012948971 小火瓦巷 2F 62.3㎡ 87万 2南急售 15305141581 象房村 2F 80㎡ 98万 四房一厅 13605145824 象房村 4F 57㎡ 63万 四楼双南 84637005 象房村 5F 88㎡ 118万 精装 84480247 象房村 4F 74㎡ 63.5万 4使用 84490865 桃李王巷 6F 54㎡ 73万 双南精装 18012948971	白下区 桃李王巷 6F 62.19㎡ 91.8万 双南精装 13951032581 桃园小区 2F 54㎡ 83万 南北阳光好 15305141581 王府园小区 4F 53㎡ 75万 2室地佳 13951032581 石榴园新村 5F 51㎡ 72.8万 精装全明 15952043167 明瓦廊 4F 78㎡ 98万 低价精装 15952043167 罗廊巷 7F 51.3㎡ 65.5万 厅大急售 15305141581 罗廊巷 7F 117㎡ 157万 毛坯价优 1872400669 黄鹍新村 4F 59.95㎡ 86万 精装朝南 1872400669 黄鹍新村 3F 47.61㎡ 65万 价低三楼 13605145824 鸿邨大厦 10F 86㎡ 140万 精装无税 1872400669 富民坊 3F 70㎡ 108万 南北地铁口 15305141581 朝天宫西街 5F 52.29㎡ 68万 无税特价 15952043167 曹都巷 3F 50㎡ 72万 精装急售 15952046137 三条巷 2F 55.9㎡ 95万 精装地佳 13951032581 二条巷 1F 47㎡ 53万 学区急售 15952043167 白下二条巷 4F 51.05㎡ 71万 南北通透 84637005 公园新寓 13F 60㎡ 100万 双南豪装 52301851 尚书公寓 16F 98㎡ 120万 精装厅大 52301851 尚书公寓 16F 98㎡ 120万 精装 84480247 常府风苑 20F 54㎡ 104万 景观地好 52301873 红鹰大厦 25F 114㎡ 118万 超低价三房 84490865 尚书巷48号 5F 62㎡ 88.5万 精装双南房 84327124 尚书巷 3F 57.5㎡ 65.5万 精装双南房 84327124 御道街 1F 50.3㎡ 71万 精装南北 84327124	秦淮区 八宝前街 3F 50㎡ 67万 精装南北 84327124 钓鱼巷 6F 52㎡ 65.6万 超低价河景 84637005 御河新村 5F 61.87㎡ 94万 一中学区 84480247 王府园 7F 54㎡ 65.5万 南北通透 84327124 光华东街 3F 57㎡ 86万 黄金楼层 84490865 瑞金新村 2F 46㎡ 68.8万 双南小三房 84490865 大光里 6F 53.3㎡ 72万 双南 84637005 扁骨营35号 6F 53㎡ 69万 南北两房 84637005 蓝旗新村 1F 53㎡ 61万 楼带院子 84637005 棉鞋营 2F 47㎡ 66.5万 全明精装 84637005 仁义里 6F 52㎡ 61.8万 超低价两房 84637005	建邺区 武定新村 4F 63㎡ 83.5万 精装无税 84490865 秦虹小区 4F 61.8㎡ 62万 居住权 84480247 怡馨花园 7F 107.24㎡ 172.5万 精装南北 84490865 怡馨花园 10F 101㎡ 166万 三南精装 84490865 乔虹苑 4F 64.05㎡ 86万 南北通透 84490865 龙蟠花园北园 6F 188㎡ 256万 四房朝南 84480247 莲花营 3F 48㎡ 62.2万 全明 84637005 良辰美景 10F 109㎡ 175万 精装南北 84327124 晨光巷 4F 56.4㎡ 70万 精装双南房 84327124 曙光里 5F 119㎡ 162万 双南一北 84637005 白鹭小区 5F 52㎡ 75.8万 南北通透 84637005	雨花台区 天湖园 3F 55㎡ 85万 南北全明 52301851 第七大道 11F 43㎡ 82万 精装朝南 52301853 石头城新村 4F 52㎡ 74万 单价便宜 13605145824 青鸟路 6F 53㎡ 84万 双南价优 18012948971 上海路 3F 59㎡ 95万 双南楼层好 18012948971 五合花园 3F 91㎡ 210万 精装价优 18012948971 凤凰西街 5F 53㎡ 75万 南北价优 18012948971 月光广场 13F 130㎡ 217万 最佳户型 18012948971 尖角营 3F 77㎡ 136万 地佳楼层佳 52244625 汤山温泉公寓 3F 91㎡ 68万 双南管气温泉 52205223	江北板块 明豪花园 5F 94㎡ 54万 三室装修交便 52812199 建宁三村 3F 68㎡ 56.8万 三室简装管气 52812199 油坊桥地铁口 5F 121+80㎡ 72万 五室精装阁楼 52812199 油坊桥车站 5/6F 80㎡ 43万 婚房装修全明 52819456 东升山庄 6 67F 84+84㎡ 75万 买一送一 52812199 友谊公寓地铁 1F 96㎡ 59.2万 房型极佳环优 52819456 友谊公寓 1F 96㎡ 59.5万 三室装修地铁 52819994	江浦 江岸水城 5F 101㎡ 67万 急售抢手三房 58660213 江岸水城 6F 138.5㎡ 78万 超低价地铁口 58660223 明发滨江新城 19F 95㎡ 73万 学区区江景房 58660027 明发滨江新城 1F 115㎡ 74万 新空地铁房 58660223 明发滨江新城 7F 122㎡ 99万 学区无税地铁口 58660162 明发滨江新城 22F 115㎡ 82万 地铁急售 58660027 天润城 6F 81㎡ 58万 地铁口景观两房 58660162 天润城 17F 70㎡ 53万 低价急售两房 58660162 天润城 12F 68㎡ 54万 地铁精装两房 58660381 天润城 4F 81㎡ 63万 学区地铁房 58660223 天润城 18F 76㎡ 55万 新空毛坯 58660381 天润城 2F 89㎡ 69万 新空地铁房 58660162 威尼斯水城 8F 91㎡ 72万 高楼层 58660223 威尼斯水城 6F 99㎡ 50万 含税送阁楼 58660381 裕民家园 9F 113㎡ 57万 超低价急售 58660381 裕民家园 2F 120㎡ 63.9万 抄底价 5300 每平米 58660113 弘阳大厦 15F 42㎡ 35.5万 急售 58660213 江畔明珠 2F 125㎡ 88万 底单价急售 58660381 蒲州花园 17F 77㎡ 51万 地铁总价低抢手两房 58660213 浦厂一村 2F 58㎡ 32万 低价精装两房 58660162 浦东花园 7F 115㎡ 85.8万 满五年精装三房即住 58660113 桥工新村 5F 63.3㎡ 45万 满五年无税低价急售 58660213 天华硅谷 3F 68㎡ 53万 地铁口总价精装 58660213 江江共和 6F 48.3㎡ 40万 精装拎包入住 58660162
---	---	--	---	--	---	--