“胖胖”阿姨挺会玩

去过两百多个著名景点

“胖胖”是南京62岁大妈张玉芳的网名,“别看我胖,身体好着呢。”这位童心未泯的老人,从2001年至今,已经去过全国几十个大小城市。为了找到更多“玩伴”,她还学认字和上网,“只要谁喊我玩,我收拾行李明天就可以出发!”她笑着说。

张玉芳去过不少地方 本人供图

一个月骑行两千多公里

张玉芳告诉现代快报记者,她上世纪90年代从单位内退,前几年主要在家里照顾孙子。孙子上小学四年级后,自己便“解放”出来,过上了心目中的退休生活——走遍祖国大好河山。

第一次出去,是和莫愁湖晨练认识的朋友去扬州玩。“骑自行车去的!”张玉芳一脸自豪。尽管“累得脚都不知道往哪儿站了”,但这趟“有吃有玩”的旅程,还是让张玉芳大赞“舒服”。

从那时起,便一发不可收。“不是在路上,就是在准备出发中。”她跟着自行车队,每次一跑就是半个月到一个月。带着自行车上火车,下车再骑车一路游览,每天最少骑几十公里,最多一百多公里,一个月下来骑了两千多公里。张玉芳发现,自己居然“骑习惯了”,每天睡一觉,就能缓过来。“胖归胖,我身体好啊。”张玉芳除了血压稍高一些,其他健康指标都正常。

从2001到2007年,张玉芳光骑车去扬州喝早茶就去了3趟。此外,去钱塘江观海潮、去盐城看丹顶鹤、去普陀上香……到底去了多少地方,她自己都数不过来。

为旅游,自学识字和上网

为了把自己去过的地方都记录下来,原本不识字的张玉芳,对照着一年级的拼音书,自学识字;为了结识更多驴友,她还自学了上网。

与此同时,南京周边游也越来越不能满足她的“胃口”。张玉芳开始跟着西祠“南京夕阳红”的版友们,坐火车、坐飞机,越走越远。长白山、三亚、西藏、港澳台等,张玉芳的足迹,几乎遍布了整个中国。这两天,她对照着自己的自助游书籍,把去过的全国著名景点,在网上进行了简单的整理和统计,粗算一下,已经超过了两百处。

张阿姨乐呵呵地说,“只要有人出去玩,我收拾包袱买票就走”。她甚至把自己的QQ签名也改了,“还有什么地方好玩?记得叫上我!” 现代快报记者 王颖菲

社区老人爱学习

想用“好肚油肚”和老外打招呼

古德抹零(Good morning)、好肚油肚(How do you do)、爱儿泡得(airport)……每周六,瑞金北村社区“迎青奥英语角”都会迎来一批老人。他们有个心愿,希望青奥会召开时,他们也可以用“好肚油肚”和老外们热情打招呼,做一名志愿者。

现代快报记者了解到,牵头成立英语角的是一位叫王钰扶的老大爷。72岁的王大爷退休前是一位军医,他在学生年代就特别喜欢英语,退休后依然每天在家学习。

“开青奥会的时候,各个国家的人都将汇聚南京。我们老同志也可能接触到。”王大爷认为,老年人也要行动起来,争做志愿者。他的想法与瑞金北村社区主任潘莉莉不谋而合。经集思广益,他们决定在社区举办“迎青奥英语角”。

当他们把招生计划张贴出来后,当天就有老人报名了。去年9月,英语角开学时,招收到15名学生。王大爷在开学前,花了两个月时间编写了教材。第一册教材,教的全是见面打招呼、问路指路等日常用语。

这两天,第二册教材也出炉了。教材除了介绍南京各大体育场馆,以及各项体育运动名称,还介绍了南京最著名的景点,如中山陵、夫子庙、玄武湖等,还有麻油干丝、五香蛋、状元豆等秦淮小吃。

“我的口语不及大学生。”王大爷非常谦虚。他承担了编写教材的重任,同时又将南京航空航天大学的大学生志愿者发动起来,请他们来当老师。

至今,英语角已经成功举办近20期。学习英语的老人,从最初的15人,已经增加到现在的30多人。 现代快报记者 钟晓敏

全城招募 “社区艺术教师志愿者” 后续报道⑥

首届“金陵十佳名模”要向世界展示南京中老年人的风采

昨天,来自鼓楼区云南路社区的韩红霞女士,报名参选由南京市文明办、南京市志愿者协会联合现代快报举办的“社区艺术教师志愿者”。得知志愿服务有可能在亚青会期间,同国际友人做交流,韩红霞信心满满,“20多年前,我们就穿着时装,和国外的服装设计师交流,如今我们更要努力,让世界看看我们南京中老年人的风采。”

昨天南京有些冷,韩红霞一袭修身大衣、黑丝袜、红色棉靴,给人感觉特别时尚。

韩红霞曾在南京市纺织品公司工作,公司要给成品衣拍照片,选她当模特。1990年,31岁的她已有一些时装走秀经验,便报名参加了江苏省首届“金陵十佳时装模特表演大赛”。她从100多名参赛者中脱颖而出,获得“金陵十佳名模”称号。

后来,因为要照顾家庭,韩红霞只好暂停了模特表演。直到女儿考上大学之后,她才又和姐妹们聚在一起,组建了一支“东方之韵模特队”。如今,一有时间,韩红霞就和姐妹们一起编排时装表演节目,将时尚风带到社区。

这次,报名参加“社区艺术教师志愿者”,韩红霞还特别策划了“南京云锦时装秀”表演,“我们可以到社区找同龄人,穿上古代宫廷云锦服、现代时装云锦服,编排一个展示舞蹈。这样既能展现南京中老年人的风采,还能展现南京的云锦服饰,一举两得。”

征集启事

南京市文明办、南京市志愿者协会联合现代快报招募“南京社区艺术教师志愿者”,欢迎更多市民加入我们。有意者可登录“南京文明网”(http://www.wmnj.gov.cn),下载“南京社区艺术教师志愿者报名表”,填写相关信息后,发送至njsqysjs@163.com。截止日期:3月20日。报名结束,主办方将选出首批20名志愿者。咨询电话:83638157

同时,欢迎更多企业参与进来,一起支持这项志愿活动。参与热线025-96060。

现代快报记者 仲茜

南京光尔美祛斑中心
☆十三年专业祛斑品牌☆
★ 韩国“黑脸娃娃”(面部祛斑)江苏省临床培训基地
★ 韩国 FBFBP 自体融合生物光疗祛斑技术临床中心
★ 美国 OPT 激光光子祛斑临床基地

深层祛斑 不止表面 不留根

庆“3·8国际妇女节”即日起至3月31日取斑治疗费5折

14年专业祛斑品牌——南京光尔美祛斑中心,在国内率先引进美国OPT、韩国FBFBP、EVA等祛斑技术。根据不同的患者,不同的肤质、不同的色素斑、精密计算设计,可在“1秒直击斑根、修复亮白肌肤”精确定位色素的深浅和大小,分型治疗,彻底祛除各种面部黄褐斑、雀斑。

张艳玲 首席祛斑师

南京光尔美首席祛斑师,我国首批激光祛斑美容的先驱者,拥有10余年激光祛斑美容临床工作经验,具有深厚的学术造诣和丰富的理论基础知识。临床激光祛斑技术运用娴熟,方法独特。成功施行激光祛斑近万例。并多次应邀参加国外学术交流。

分型定性,彻底“秒杀”

该中心采用的美国OPT祛斑技术和韩国EVA黑脸娃娃技术。可根据不同肤质、不同病因、不同的色素斑,分型定性,深浅分治,在0.01秒内击碎色素细胞,通过毛孔分泌和血液循环将细小微粒排出体外;浅部色斑的皮肤当场恢复干净的神奇效果。

导入抑斑因子,杜绝反复

根据斑性与斑的深浅度,导入生物抑斑因子,迅速激活细胞的抑斑活性,刺激皮下胶原蛋白增生,使皮肤更加的细腻、美,更全面、系统有效地防止色斑反弹。

取斑,信赖南京光尔美

南京光尔美祛斑中心多项核心技术,是经美国FDA认证、中国医药管理局SDA批准引进及中华医学会医学美学与美容分会CMA强力推荐的安全、高效、快速祛斑新技术。

√ 黄褐斑 √ 色素斑 √ 雀斑
√ 老年斑 √ 胎记 √ 晒斑

祛斑尊线 400-110-8899 025-58861555
网址:www.njgrm.com QQ咨询:800001881
地址:南京市中山北路253号(鼓楼区中医院新4楼)
交通:16、31、100、151、鼓扬线到南京饭店站下即到

拒绝虚假让利,五星电器3·15促销1P空调跌破2200元

本周,五星以“价低服务优”为主题的3·15特权周已奏响促销最强乐章。五星表示将抛除花哨的促销手段,拒绝虚假让利,直接价格到底!届时,百大品牌、千万资源全面爆发,1P空调将跌破2200元,32英寸LED彩电跌破1500元。全城价保,差价赔付。3月15日-17日消费者来五星购家电,同时购“星乐保”延长保修项目还可参加家电免单抽奖,最高免4999元单。

32英寸LED彩电1499元 赢4999元家电免单

随着家装热潮的来临,以空调、厨卫、彩电等大家电为主的家电套餐的需求量开始大增。而“春如四季”的气温也让空调的销售旺季提前到来。3·15是消费者心中认定的家电促销旺季之一,因此近日已有不少市民前来五星电器看型号、比价格。顺应消费需求,五星将在本周掀3·15促销最强波,联合百大厂家齐让利:名牌1P空调一款跌破2200元,1.5P空调一款跌破2700元;松下6.5KG全自动洗衣机一款1698元,海尔三门冰箱一款节能补贴价2039元,国产32英寸LED电视一款节能补贴价1499元……除价格优势,五星更贴心为购得新空调的消费者献上移机打折卡,让其享受到旧空调移机5折的优惠。

3月15日-17日,消费者来五星购买家电,同时购买“星乐保”,可以参加家电免单抽奖,最高免单4999元,全国共有20个名额。五星介绍,获奖结果将于五星电器官网、新浪微博及门店终端即时公布。

力推高性价比厨卫,套餐劲省千元

距五星启动春季厨卫节已有一周。根据目前销售数据显示,4000元以上价位的烟灶、2500元以上的热水器销售占比已经分别达到了30%和20%,消费者更趋向选择安全性高、节能环保的厨卫家电。随着家装旺季的到来,欧式、近吸式油烟机,嵌入式灶具,燃气热水器的市场份额将得到进一步的提升。

本周五星联合众厨卫品牌,力推高性价比厨卫套餐,其中:老板欧式油烟机+老板嵌入灶具+海尔12升燃气热水器仅售7199元,比单件购买立省1100元。更有多品牌多款特价机型倾情回馈消费者,阿里斯顿10升燃气热水器JSQ20-Pa1直降370元,3·15五星首发的方太侧吸式油烟机风魔方二代JQ01T直降600元,A.O.史密斯75升电热水器一款,超一级能效,仅售3348元。同时,五星还携手华帝打造高端油烟机+嵌入式灶具套餐仅售1898元。

差价倍赔、准时送货 价格服务有保障

同时,五星已与百大家电品牌在3·15前夕结成保价联盟,为消费者的权利保驾护航。五星电器在此郑重承诺:即日起至3月15日如您来五星购物发现同型号商品价格高于其他商家,顾客凭有效凭证,五星将退还差价,指定机型不参加,详见店堂公告。

五星的“准时服务,超时赔付”将带给消费者准时送货的保障:如果五星的送货工没有在与消费者协商规定的送货时间内按时到达,每超出10分钟,五星将赔偿消费者延时费10元,最高赔付300元。此外,五星所售商品严格按照国家“三包”规定,保障消费者权益。五星电器独有家电顾问式服务,为您提供专业的家电解决方案。