



社区运动会,众人乐翻天 现代快报记者 李雨泽 摄

7岁的小朋友跃跃欲试,97岁的老奶奶一展身手 社区运动会,玩的就是一个乐

快报·欢乐社区行

春天来了,“蛰伏”了一个冬天的身体,也应该好好活动活动了。前天,现代快报联手建邺区国泰民安社区,在莫愁职校运动场举办了一场“莫愁·快报杯”趣味运动会。踢毽子、单人跳绳、定点投篮、双人三足、30米托球(乒乓球)、呼啦圈、投筷进瓶、夹玻璃球、团体拔河……活动吸引了上千位市民积极参与。大家都有一个积极健康的理念:我运动、我健康、我快乐!

97岁奶奶稳稳“托球跑”

上午9点,家住安如村19幢的丁志凡老人一出现,就成了万众瞩目的“焦点”。97岁高龄的她,耳不聋、眼不花,脑袋也特别灵活,平时打麻将“十打九赢”。运动场上,她也不认输,一定要跟大家“较劲”。

因为参赛人数太多,主办方规定“每人只能参与一个项目”。“参加哪个项目呢?”丁奶奶手一指,就托球跑。

比赛快要开始了,大家纷纷摩拳擦掌,跃跃欲试。张女士做了个“热身”,不料乒乓球就不听她的话,在球拍上乱滚,最后还掉在地上。比赛时,张女士干脆“作弊”,她用手按住球,飞快向前跑。

“犯规了!”大家齐声提醒她。但对方充耳不闻,就在她快到终点时,球可能被她按得太紧了,一下子蹦了出来。场上一片唏嘘……

“方法不对。”丁奶奶看了也直

摇头。轮到她上场时,只见她将球放在拍子上,如果球要滚下去了,她就将球拍稍微倾斜一下,球就乖乖回来了。

最终,她花了39.3秒,走到终点。虽然,相比第一名19.1秒的好成绩,她还是有些差距,但丁奶奶说,“重在参与。”

小女生转呼啦圈转出创意

呼啦圈是一场耐力赛。只听裁判员一声令下,五六个运动员的呼啦圈瞬间转了起来。

来自小西湖小学四(2)班的桂祎雯,扭动着小屁股,跟跳舞似的。只见她一会双手向上举,给大家来了个“飞得更高”,一会又加速转动,摆了个“滚筒洗衣机造型”。3分钟内,她连续转了331个,比第一名选手差5个。

虽然数量不是最多的,她的造型却是最有创意的。小女生很谦虚,她说要向冠军卞金兰阿姨学

习,明年还要来切磋。

看着小姐姐在赛场上展身手,7岁的杨翰杰也跃跃欲试,“我要参加筷子进瓶比赛。”

接过10根筷子,杨翰杰瞄准了硬币大小的瓶口,想把筷子垂直投进去,可惜,第一根筷子没进,落在瓶子外面。

看着杨翰杰第一次出师不利,一旁的围观居民,比他还要着急,“筷子向左、向左;向右、向右……”比赛现场,人声鼎沸。而杨翰杰心无旁骛,凭借自己的冷静和稳重,一连投进了3根筷子。最终,以投进6根筷子的好成绩,荣获了这个项目的第二名。他也是趣味运动会上最小的获奖选手。

踢毽子冠军分享旧时囡事

踢毽子比赛更是高手如云。最终,家住安如村20幢的徐培兰阿姨一分钟连续踢了96个,摘得桂冠。现场,她还跟大家分享了她的踢毽

子故事。

小时候,她不仅会踢毽子,还会自己动手做毽子。“我们做的鸡毛毽,比现在漂亮很多。”她说,当时家里养鸡,每次杀公鸡,她都把最漂亮的羽毛留下来,做毽子。

特别有意思的是,有一次她为了“显摆”一下姨妈送给她的皮鞋,穿着跟小朋友比赛踢毽子,最后把鞋跟踢掉了。为此,她还挨了妈妈一顿打。

运动小贴士 春天运动要把握度

中医有云:春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生,此春气之应,养生之道也。

对此,南京体育学院运动健康系副教授徐凯解释,冬天,很多人运动量都会大量减少,但随着春季的到来,大自然万物开化,人们应走进

大自然,活动起筋骨。不过,刚进入春季,受气温和人体自身因素的影响,激烈的运动方式并不是首选。

他建议,户外运动要把握好“度”,初次或很久没进行体育锻炼的人,都应控制运动量,多进行舒缓的运动,避免大量出汗。因为,经过寒冷的冬季,身体各器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也比较僵硬,需要一个阶段的调整,才能适应较大的运动量。

此外,春季早晚温差较大,最佳运动时间是早上9点或傍晚4点前后,运动时衣服要及时增减,出汗后尽快脱衣服,否则容易着凉;不要歇下来吹风,使得体温下降,也不宜捂汗太久,要及时换衣服洗澡。另外,春天百花盛开,空气中充斥着诸多花粉、尘螨,如有哮喘病或支气管炎的患者,不宜前往公园、花多处运动。运动时注意补水,一般以15分钟喝150毫升水为宜。现代快报记者 孙羽霖 仲茜 钟晓敏

岳南

考古纪实文学作家,中国作家协会会员,中华考古文学协会副会长

代表作:《风雪定陵》、《陈寅恪与傅斯年》、《南渡北归》等

岳南来宁讲述民国大师风骨

这位“富豪作家”去年才还清房贷

蔡元培、王国维、梁启超、陈寅恪、钱钟书……作家岳南用160万字,给这些大师们“绘制”的群像让人惊叹不已。前天,岳南来宁做客太湖论坛,在这座历史之城,讲述大师们在“南渡北归”之际,他们的命运与情怀。

“我正忙着给《南渡北归》扩容,增补十几万字,将以前删减掉的人物再‘请回来’。”一坐下,岳南便提起这套书写民国时期知识分子的的代表作,“最新的增补版可能在今年5月份能出来,还有一些内容需要近两三年内慢慢补充。最终,是希望出成10册,300万字。”岳南笑谈,这是给大师们来个更精致的群像。

《南渡北归》讲述了抗战爆发,大批知识分子冒着炮火由中原迁往西南之地,之后再回归中原,最后却又

不得不分隔海峡两岸的故事。谈及这些大师们坎坷境遇与悲怆岁月,岳南直言,“从这些人身上,我们可以看到人格的力量和不朽的精神,以及一个民族复兴的意志与希望”。

也正是因为这套《南渡北归》,岳南2011、2012年连续登上“中国作家富豪榜”,成为了大众眼中“富豪作家”。可岳南此前也在媒体采访中透露,《南渡北归》才让他真正有了存款,还清房贷。谈及“作家富豪榜”,岳南笑笑说,“排上了就排上

了,就像去年莫言排上了第二名,结果银行一查账,没有富豪榜上所说的那么多钱,其实我也一样。”

今年,中央电视台和北京大学联合投资拍摄,筹备了两年的《南渡北归》电视剧版,终于要开拍了。要说怎么给这群大师们安排戏份,岳南笑言,“林徽因是当仍不让的女一号,美女加才女,还有那么多荡气回肠的爱情故事。”

现代快报记者 曾儒/文 现代快报记者 马晶晶/摄

