大学体育回归传统

易筋经、八段锦走进体育课

南大再现“江湖武林”

韦驮献杵、青龙探爪、九鬼拔马刀……是不是觉得这些都是武侠小说中才见过的招式？现在，不少南大学生都会耍这些“武林绝招”。南大一门名为“传统养生”的体育课，教授学生中国绝学“易筋经”“八段锦”，吸引了不少同学。

现代快报记者 曾偲 通讯员 侯印国

陈刚是这门“传统养生”课的授课老师。“我是学武术出身，2009年开设这门课，现在已经开了6个班，180多个学生。”陈刚是个70后，因为个人爱好，决定将这两门听上去有点玄乎的中国传统养生术，带进大学课堂。陈刚介绍，这两门“功夫”都是中国的传统保健方法，在于活络筋骨、强身健体，而在历代流传中，又形成许多风格流派，所以有不少同学出于对传统文化的爱好来选修。“我看了一下选修同学的院系，有不少是文科类院系。”

精妙的口诀、恰到好处的旋律，舒展的动作，这两天，南大同学们学习的是“八段锦”。陈刚站在30多名学生前，演示一招一式，真像锦缎般柔顺。30多个学生站在台下，跟着音乐旋律、节奏比划动作。陈刚说，他更希望这门课带给学生更持久的影响。“比如以后工作累了，想起来自己曾经学过这两门养生学，稍加点拨，就能上手。”陈刚说，体育是生活的一部分，而锻炼身体只是其中的一个功能，在运动中思考、放松都是不错的选择。

陈刚正在授课 现代快报记者 李雨泽 摄

小学体育面向国际

江宁实验小学运动会

3800人模拟2014青奥会

快报讯（记者 朱俊俊）3800名小学生共同参与运动会，昨天上午，这个场面在南京市江宁实验小学上演。该校第三十三届运动会，模拟了2014年青奥会开幕式。全校72个班级分别代表72个国家缤纷登场。

随着播音员洪亮的嗓音，同学们身着充满异域风情的服饰入场。各“国”入场方式都有自己的独到之处，充满了想象力和观赏性，扮演非洲国家的运动员敲起了欢快的非洲鼓，扮演南美国家的跳起了奔放的桑巴舞。在欢快的气氛中，现场5000多名师生、家长们分享了这场“嘉年华”。运动会金色五角星造型的运动会会徽，是三（2）班许诺同学的作品。这个会徽是师生们从105幅师生作品中海选出来的。她设计的图案中，拟人化的五角星，象征着实小的学生充满着活力、朝气与进取心。

广告加盟热线：84214095 淘房超市 每周一、三、五见报

门面／连家店
北阴阳营8号(多套) 4F 58m^2 87.6万小区南北特价 86217112
剑阁路连家店 1/6 83m^2 296万双学区双门面 86217112
华瑰园 1/7 88m^2 272万装修双学区 86217112
阳光家园 6跃7电梯195m^2 15000/m^2 豪装送阳光房 13851754677
怡景花园 7/26 68m^2 180万双学区简装 13851754677
虎踞路门面 1/11 86m^2 236万市口好门面宽 13951858181
虹悦城 15/21 48+48m^2 128万豪装投资佳 13951858181
建邺区门面+办公 600+600m^2 价面议 84710161
新街口独栋 3500m^2 价面议 84710161
下关好门面 716m^2 营业中 1800万 68599111
新民路门面 147m^2 超低价营业中 280万 84714369
华侨路 166m^2 急售单价极低 220万 68599111
臻藏主城别墅 1000m^2 3000m^2 花园洋房 3500万 84722641
瑞景文华别墅 1-3/3F 277m^2 高档环优湖景花园200m^2 580万 68599113
碧水湾别墅 1-3/3F 216+140m^2 豪装送车位露台地铁口 360万 68599113
张府园连家店 1F 45m^2 90万地铁口营业中 18913944523
德基大厦 228m^2 638万顶级5A级智能写字楼 52471840
德基大厦 480m^2 1368万企业财富地位象征总部基地 52471840
夫子庙别墅 250+200m^2 688万秦淮河畔全新欧式豪装150万前庭后院屋顶花园车库 52471840
夫子庙别墅 295+200m^2 768万得房率高七室三厅院200m^2 品质豪装 52471840

鼓楼区
宁海路 6/7 62m^2 130万南北95年房 29中 13813074677
高云岭 2/6 65+3m^2 112万双南靠地铁安静 13813074677
金陵大公馆 3F 96m^2 268万双南婚装电梯 83376581
仁和街 5/7 50m^2 85万南北地势佳 15305166760
大方巷西桥 3/7 112m^2 201万双南一北全明 52427310
金城花园 4/7 84m^2 163万双楠精装全明 52427310
和会街 5/7 60.1m^2 110万南北三小五十中 52427310
天福园 2/7 84m^2 205万双楠精装全明 52427310
三牌楼 3/7 126.5m^2 212万双楠一北精装99年 52427310
高云岭连家店 1/7 109m^2 258万市口好院子50m^2 52427310
南堡新寓 5/7 59.5m^2 86万精装双楠拎包住 52427310
马台街 3/7 63m^2 112万双楠精装全明 52427310
水佐岗 3/7 84m^2 164万双南一北精装 52427310
镇江路 4/7 67m^2 100万双南精装全明 52427310
益民新村 3/7 64.5m^2 96万南北精装 52427310
华侨路 5/7 51m^2 88.6万南北套型佳 13770992285
三牌楼中南园 7/26 59.5m^2 82.5万南北套型佳 13770992285
北京西路 5/6 56m^2 86万精装拎包入住 13851754677
三条巷 4/6 42m^2 75万南北位置佳 13851754677
四条巷 1/5 58+20m^2 97万双南机关房改 86217112
北京西路(多套) 4/7 56m^2 92.5万精装位佳 86217112
五条巷小区 4/7 43m^2 70.5万朝南全明位佳 86217112
四卫头 6/7 54m^2 85万位佳全明急售 86217112
西桥 7/7 86m^2 142万双南精装 86217112
西桥 1/7 78+20m^2 138万双南带院位佳 86217112
苏宁碧瑰园 2/7 93m^2 215万双南三阳台 86217112
渊声巷(多套) 3/7 74m^2 143万双南精装 86217112
渊声巷(多套) 3/6 50m^2 95万小区南北全明 86217112
汉口西路 8/9 96m^2 199万双南三阳台精装 86217112
虎踞北路 3/6 68m^2 108万双南有小区 83373678
祁家桥 3/7 84m^2 165万95年房双南一北 83373678
大方巷 3/7 67m^2 110万双南全明小区 83373678
定淮门 3/6 66m^2 99万双南双阳台 83373678
天福园 14/17 137m^2 340万精装三房两卫 83373678
虎啸花园 4/12 143m^2 430万满五年无税 83373678
中环国际 50/55 67m^2 100万单身公寓 83373678
天津新村 2/6 63m^2 116万南北环优 83373678
五条巷 4/6 101m^2 200万三南一北 83373678
五条巷 1/7 70m^2 138万院30m^2 双南 83373678
西桥 3/7 112m^2 202万地段好三房二卫 83373678
西桥 2/7 78m^2 139万三房交便 83373678
青云巷 4/7 61m^2 118万南北交便 83373678
青云巷 4/7 120m^2 298万市中心地段好 83373678
西桥花苑 5/7 82m^2 190万正规小区三房 83373678
西桥花苑 3/7 72m^2 150万两室环优 85763678
青岛路 2/6 71m^2 125万三室地势佳 85763678
上海路 7/7 86m^2 132万三室地势佳 85763678
新城市广场 5/18 50m^2 142万婚装送设施 84701818
广东路 2/7 80m^2 124.8万四房三小五十中 66077335
聚福园(特) 1/11 197m^2 460万四南豪装双学区 57714202
三牌楼 7F 84m^2 105万双南三阳台学区 57714202
二十九中 1/6 38+25m^2 85万婚装未住学区 57714202
河海大学旁 4/7 70m^2 102万机关房 29中 57714561
裕顺雅苑 5311F 123m^2 三南新空小区中心 270万 68599110
扬州路 2/6F 69m^2 精装力小 29中 95年 198万 84710812
宁工新寓(二村) 6/7F 70m^2 拎包住地铁学区 150万 84710812
北京西路 3/6F 62m^2 双南无税安静 150万 84722641
西桥花苑 3/7F 72m^2 物业小区厅大 96房 148万 84722641
百合华府 20/35F 128m^2 急售豪装东边户 198万 68599111
山西路02年 13/30 92m^2 150万无税拎包住赤小 13913909404
丹凤新寓 16/32 119m^2 240万精装三室厨卫厅全明 13913909404
万豪 22F/54 67m^2 净得92万西南管气 83737384
四卫头 4F/7 70m^2 129万 94年 83614571
鼓楼四条巷 6F/6 64m^2 108万 92年平改坡 83737384
渊声巷 1F/7 55m^2 97万 91年 83614571
双门楼旁 平32+8m^2 41.2万房新 83434883
桃花源居 51m^2 二室2/6精装环境优美82万 58818340
百花小区 38.2m^2 单室套1/6精装实用面积大采光好66.5万 58818340
钟阜路 131m^2 四室5/6精装房型好175万 58818340
张家圩小区 65m^2 双南5/6简装交通便利95万 58818340
正泰大厦 59m^2 2室23/28毛坯79万 58818340

白下区
冶山道院 6/7 87m^2 165万双南精装三房 13770949057
文思新村 1/6 48m^2 79.8万南北院15m^2 13770949057
新街口 14/18 204m^2 210万超值写字楼 15850536406
绒庄街 4/7 49m^2 72.8万南北简装地铁口 86646909

现金收购 十日包售 84260200
招聘业务员多名 提供房源者奖励现金“2000”元

建邺路小区 5/30 47.4m^2 51万(居)精装修地铁口 86646909
象房新村 6/6 76.3m^2 92万双南一北简装 86646909
东白菜园 2/6 52m^2 65万(居)南北简装可转产 86646909
洪公祠小区 5/7 50m^2 78万南北精装地势好 86646909
王府园 2F 56m^2 80万2房简装 13382775547
江南明珠 129m^2 5F 195万精装三南一北净得价 13382775547
天堂街小区 50m^2 86万 3/7 南北 13815408866
新街口莫愁路 1/7 59.4m^2 76万93年房南北管气 83949460
大行宫仁义里 5/7 48m^2 72.8万全明套型佳小区 13770992285
砂珠巷 12/31 47m^2 59万单室套1中学区 13770992285
苜蓿园山庄 4/7 85m^2 155万01年双南精装 84273015
苜蓿园大街 1/6 93m^2 180万00年三房朝南院50m^2 84273015
天地花园 3/7 74m^2 113万99年3房小区设施全 83897326
苜蓿园东街 1/6 108m^2 216万01年3房2厅东边户 83897326
张公桥 5/7 117m^2 172万全明精装四室二卫 86217112
致和新村 2/7 41m^2 62万全明小套价优 57714561
省中院旁 2/7 52m^2 78万小套价优 57714561
朝天宫 2/7 38m^2 58万地势好价优 57714561
省中院旁 5/7 56m^2 87万全明双阳地势佳 57714561
黄鹂新村 1/7 56m^2 80万南北价低 66099282
省中院旁 3/7 60m^2 106万新婚装地铁口 66099282
张公桥(特价) 7/7 97m^2 120万双南一北全明边户 66067172
秣陵路 4/7 101m^2 172万双南一北全明 66067172
中天花园 13/15 111m^2 175万双南一北全明 57714561
冶山道院 2/7 51m^2 86万南北全明价优 57714202
朝天宫99房 4/7 79m^2 130万南北精装型佳 57714202
大香炉 6/7 47m^2 75万两室精装地势佳 57714691
陶李王巷 7/尖 59m^2 82万精装地铁口价优 66099282
陶李王巷 2/7 87m^2 155万简装双南三房 66067172
省中医院旁 7/7 90m^2 140万双南一北全明精装 66099282
省中医院旁 5/7 60m^2 95万南北全明满五年唯一 57714255
黄鹂新村 6/7 57m^2 85万南北全明满五年唯一 57714255
省中医院旁 5/7 56m^2 88万南北全明 66077335
致和新村 2/7 108m^2 185万三室厅28平双南双阳 57714561
新街口 6/7 75m^2 111万三室价优 57714561
东方名苑 27/30F 170m^2 精装地势佳地铁357万 68599113
王府花园(急) 16/19F 120m^2 朝南三房车位246万 68599109
王府花园 17/20F 87m^2 精装即住170万 84722641
建康新村(96年) 5/7F 86m^2 双南精装全明145万 68599109
瑞金路 7F 72m^2 双南一中学区房型佳126万 68599113
通宇花园07年 19/23 105m^2 185万朝天宫精装急售 13913909404
三山街 6/7 106m^2 180万东边户得房高 13236511311
张府园 8/20 98m^2 150万满五年双南一东 13236511311
建邺路 5/7 24m^2 38万单室朝南地铁口 13236511311
同坤大厦 22/24 54m^2 79万精装地铁口 18913944523
瑞金北村 2/7 54m^2 108万双学区急售 84603033
大光里(多套) 6/7 75m^2 119万精装双南 84631802
大光里(多套) 7/7 59.4m^2 91万加盖12m^2 84631977
大光里(多套) 6/7 59m^2 80万急售特价边户 84605855
大光路 1/7 51+40m^2 86万双南院有加盖 84601311
马路街 3/5 57m^2 82万双南 84631802
黄埔花园 7/7 109+50m^2 220万精装送阁楼 84603033
夫子庙 4/6 45m^2 67万精装双南 84605855
张府园 4/7 49m^2 72.8万地铁沿线 84605855
宏鹰花园 3/7 105m^2 183万双南送地下室 84631977
棉鞋营 2/6 58m^2 92万精装东边户 84605855
钓鱼巷 5/6 49m^2 60万单室套急售 84603033
复成里 3/6 54m^2 88.6万全明满5年 84601311
清河公寓 1/7 73m^2 169万双南双学区 84603033
象房村 1/5 73+15m^2 106万南北有加盖 84631820
香格里拉东苑 15-16/16 220m^2 500万豪装急售 84601311
凯悦天琴 3/15 140m^2 280万双南全明 84631820
新街口 3/7 52m^2 78万全明急售 84601311
锦湖大厦 大4F 159m^2 215万70年商住 83434883

玄武区
蓁巷 5F 52m^2 140.8万南师附小 83376581
新世界花园 1F 289m^2 658万豪装环境好 83376581
未来城商铺 1/6 452m^2 580万年租金40万 15850536406
新世界中心(多套) 38/45 108m^2 165万全湖景写字楼 15850536406
丹凤街 51+20m^2 96万2/7平台加盖南北 18913962181
樱铁村 3/7 52m^2 南北精装交便73.3万 85600905
后宰门富贵园 1/7 55m^2 96万精装院子有车位 13770992285
板仓大学宿舍 3/5 66m^2 106.8万双南套型佳环境优 13770992285
美林苑 4/6 72m^2 142万03年房型佳急售 84273015
二十八所 1/5 74m^2 140万物业院大供暖急售 83897326
南林大 1/6 65m^2 130万三室院40m^2 人文佳 85763678
孝陵卫 1/6 59m^2 80万二室院15m^2 地铁口 85763678
鱼市街 4/7 47m^2 88万二室精装物业 85763678
太平门 5/7 65m^2 105.8万三室环优交便 85763678
月新花园内 5/7 65m^2 103万三房全明边户 66077335
后大树根 3/6F 108.5m^2 三房厅大学区228万 84722641
北门桥 29/30F 80m^2 婚装拎包住135万 84722641
后半山园 1/7 56+15m^2 88万精装南北有院子 84631820
紫金城 5/7 114m^2 220万精装3房2厅2卫 84595828
营苑东村 1/7 64m^2 88万十三中学区房 13776672242
新庄曹后邮局宿舍 6/6 51.4m^2 64.8万房型好 13337823023
孝陵卫宴公庙西村 59.91m^2 1/6南北朝向带院子精装修满5年不唯一净得价83.5万92年 18921443508

建邺／秦淮
盛世公馆 12/18 朝北45.44m^2 商住两用楼56.5万2010年 18921443508
虹苑新寓 4/7 59.5m^2 88万南北精装全明 13770949057
蓓蕾村 2/6 46m^2 66.5万双南全明采光好 15305166760
嘉业国际 19/28 120m^2 150万商住两用带租约 15850536406
南苑话园 6/6 80m^2 115万精装 18951645876
奥体新锐国际 8/22 106m^2 112.5万精装挑高5米净价 13770992285
苏建艳阳居 16/17 120m^2 240豪装环优车位 13851754677
五矿御江金城 26/30 176m^2 550万楼王豪装 83373678
水西门 5/6 53m^2 74万南北价优 66099282
金贸新寓 1/7 79m^2 152万南北有院子交便 66099282
虹苑新寓 7/8 64m^2 90万南北全明狂便宜 57714202
莫愁湖 1/7 106m^2 180万四室东边户送院子 57714202
蓓蕾村 4/6 59m^2 76万生交便狂便宜 57713631
安国村 3/7 75m^2 128万南北三房新婚装 57713631
鸿仁名居 6/11F 149m^2 四室三南拎包住275万 68599113
南湖电站村 6F 56m^2 豪装双南拎包住82万 68599109
万科金色家园 21/28 97m^2 310万豪装双南 13951645997
艺苑村 5/7 70m^2 102万精装双南一北 13951645997
安民村 5/7 58m^2 85万精装全明边户 13951645997
鸿仁名居 5/16 143m^2 225万三南临湖 84605855
琵琶小区 2F 52m^2 75万2房简装 13382775547
七里街 5F 50.19m^2 62万2房简装 13382775547
菱角市 5/5 75m^2 108万三室光线好双南无税 13815408866
金墙花苑 5/7 58m^2 85.8万南北全明精装 57714255
风光里 1/7 40m^2 59万朝南精装 66099282
白鹭洲旁 1/6 59+15m^2 87万双南简装带院 57714561
三七八巷 6/6F 54m^2 精装全明两室81万 68599113
长乐路96年 7F 60m^2 南北全明地势佳74.5万 68599109
莺虹苑 5/6 70m^2 85万价低可入户 13770832990
良辰美景 4/7 97m^2 158万双南一北精装 13770832990
来凤小区 5/7 58m^2 82万南北价优 13770832990
一品嘉园 3/7 100m^2 246万夫子庙双南三房满5年 18913944523
岗虹苑 7/7 66m^2 90万双南精装 84631802
桃园人家 1/9 101m^2 230万精装 84605855
金墙花苑 2/7 77m^2 125万精装送车位 84631977
乔虹苑 5/8 103m^2 152.8万双南4阳台 84631802
马道街 4/6 66m^2 78万双南东边户 84631802
璇子巷 1/7 67+25m^2 118万双南带院子 84631977

雨花台区
七彩星城 86m^2 15/21 49.8万挑高新空可办证 66078191
七彩星城 88m^2 8/18 82万房型好南北通透可办证 66078191
七彩星城 106m^2 18/21 58.5万挑高新空可办证 18013384116
七彩星城 86m^2 15/21 51.5万挑高新空采光好可办证 18013384116
七彩星城 86m^2 8/21 56.5万挑高精装送设施阳光好 15951663853
七彩星城 79m^2 1/34 59.5万精装送设施拎包入住可更名 15951663853
七彩星城 86m^2 21/21 51.5万挑高东南向采光好可办证 13851694710
七彩星城 105m^2 19/34 74万新空房黄金楼层可更名 66078161
七彩星城 86m^2 16/21 50万挑高新空边户可办证 66772010
七彩星城 94m^2 3/34 63.5万新空超低价采光好 66772010
七彩星城 86m^2 9/21 57万挑高婚装送设施可办证 66772112
七彩星城 87m^2 11/17 80万新空南北通透可办证 66772112
七彩星城 87m^2 8/34 62.8万新空双南可更名 13605175404
七彩星城 86m^2 14/21 51.5万挑高新空可办证 13605175404
七彩星城 89m^2 9/17 91.8万精装送设施可办证 13776633371
七彩星城 86m^2 16/21 60万挑高豪华装送设施可办证 13776633371
七彩星城 105m^2 15/34 81.8万精装送设施可直接更名 18551662616
明豪花园 84m^2 5/6 57万精装修送设施可更名 13851694710
青山竹苑 44m^2 1/2 35万精装送面积8m^2 18551662616
东升山庄 109m^2 5/6 69.8万精装送设施可直接更名 15005141038
邓府山村 1/6 58m^2 92万双南院大已开门 13770949057
朗诗绿色街区 9/13 89m^2 115万恒温房精装 18951645876
金地自在城 6跃7 86+20m^2 98万精装三室 13851754677
金地自在城(急) 7/28F 72+13m^2 三室精装未住拎包住85万 68599113
福润雅居 4/6 82m^2 60万精装环境佳 84631820
锦虹美苑 5/6 119m^2 215万三房全明双学区 84603033

下关／栖霞
泰和园 10F 98m^2 161万双南精装景观 83376581
姜圩路 6/7 37m^2 39.8万精装全明居住权 15305166760
云燕园 1/9 85m^2 南北精装送地下室120万 85600905
幕府佳园 2/11 97m^2 双南一北简装138万 85600905
汽轮五村 4/5 47m^2 双南精装拎包住管气52.8万 85600905
小市新村 4/7 66m^2 双南一北简装管气82.5万 85600905
五塘新村 2/6 57.5m^2 双南精装已出新68.8万 85600905
五塘二段 4/6 57.5m^2 双南精装环优多套71万 85600905
五塘新村 2/6 44m^2 南价优49万 85600905
五塘新村 3/5 75m^2 双南精装拎包住87.5万 85600905
五塘新村 6/7 56m^2 南北管气价优60万 85600905
张王庙 2/6 56m^2 南北装修全明62万 85600905
白云新寓 6/7 52m^2 南北精装拎包住56万居 85600905
安怀新村 2/6 42m^2 39.8万装修居住权 13337823023
建宁路10号大院 67m^2 二室5/6精装送设施南北96万 58818340
仙林学海路28-6号商铺 951m^2 1900万含租金出售年投资回报率5.5%急售 18921443508
新化村 6/6 58m^2 59.8万双南精装全明 15305166760
迈皋桥 4/7 90m^2 107.2万双南全明套型佳 13770992285
迈皋桥地铁口 5/7 95m^2 120万两室两厅 13851754677
迈皋桥地铁口 4/7 117m^2 147万三室全明 13851754677
天泓山庄 15/18F 135m^2 楼王豪装景观急售275万 68599111
天泓山庄 6/11F 143m^2 新空三南地铁景观268万 84710812
宁欣园(2001) 7/阁 80+30m^2 拎包住双南地铁送阁楼112万 84710812
胜利村 3/6F 91.5m^2 3室1厅精装全明94年105万 13913366239
胜利村 6F 49m^2 2室1厅双南简装94年52.5万 15261890138
化纤新村 5/6F 60m^2 简装双南89年60万 15261890138
燕华花园 6/7F 123m^2 5室2厅简装120万 15261890138
吉祥山庄 5/6F 78m^2 精装2室2厅2001年79万 13913366239
太平村广场 6/6 75+30m^2 96万简装带阁楼 13337823023
迈皋桥地铁口 4/7 113m^2 138万双阳台 13337823023
迈皋桥地铁口 7/7 70+70m^2 167万跃层 13337823023
晓庄广场 5/7 82m^2 88万简装价优 13337823023
幕府山庄多套 6/6 61m^2 71万特价 13337823023

江宁／江北
陶吴镇 4\6 106m^2 26万新空毛坯 15150500307
江南青年城 1/7 117m^2 118万三南双卫两厅全明 57714255
21世纪现代城 2/11 162m^2 170万三房朝南全明 66067172
高尔夫国际花园 8/11F 158m^2 豪装地暖地铁口230万 68599113
文化名园 5/11F 113m^2 临湖环优地铁口168万 68599113
天地新城 6跃7 112+120m^2 毛坯环优135万 68599113
南方花园(急) 6/7F 141m^2 三南一北全明特价123万 68599109
江南青年城 4/9 142m^2 155万急售精装 84601311
江北老山 1/5 107m^2 45万天然氧吧环境优 13815437324
大厂南钢 4/4 62m^2 33万精装修可带户口 13815437324
大厂南钢 3/6 53m^2 23万环境优价位低 13815437324
大厂杨庄 6/6 63m^2 38万满五年可带户口 13815437324
大厂杨庄 4/5 42m^2 22.8万居住权可以办证学区房 13815437324
大厂南钢 6/6 64m^2 32万可贷款可带户口 13815437324
明发滨江 2/18F 130m^2 急售毛坯满5年120万 68599111
明发滨江 4/11F 137m^2 精装四室三南116万 84710812