

# 平时应酬多锻炼少,一上场就气喘吁吁满头大汗 12位爸爸争抢橄榄球 狂奔20分钟,一分没得

操场上,12个大男人跑得满头大汗,争抢橄榄球,有的已长出了啤酒肚,跑得气喘吁吁,但丝毫没有停下的意思……这是近日举行的古平岗小学首届校园触式橄榄球文化节上的一幕。在“爸爸橄榄球赛”现场,孩子们高喊着为老爸加油,爸爸们也非常努力,但可惜缺乏锻炼,又疏于配合,全场20分钟一分未得。

## 20分钟跑下来 爸爸们吃不消了

橄榄球是古平岗小学的“校服”。自去年11月引进校园触式橄榄球以来,全校700多名孩子,都喜欢这项像“老鹰捉小鸡”的运动,今年3月,校队的孩子们获得南京市首届小学生校园触式橄榄球冠军。这次,学校举办橄榄球比赛,12位爸爸主动报名,想看看孩子们到底在玩什么,为什么玩得这么投入。

触式橄榄球,是从英式橄榄球简化而来,所用的球也是橄榄球,比赛中并没有撞、抱等身体接触。防守一方只要有人用手碰到进攻球员,进攻球员就得放下球,把球从自己的两腿中间向后滚去,交给队友继续进攻。

“一分没得,真是没想到,因为只要被对方碰到,就要把球传给别人,所以没机会得分。”王刚是四(2)班学生王恒熙的爸爸,虽然体型微胖,但相当灵活,跑动速度最快。“虽然我也打打羽毛球,但不规律,所以这20分钟跑下来,还是觉得很累。”

王刚说,爸爸们对这次比赛非常重视,前两天还专门抽时间了解规则,进行适应性训练。二(2)班学生王瀚威的爸爸,8年前是一位体育老师,但跑了20分钟下来,他连喊喘不上气,“现在的工作应酬多,锻炼少,体力下降了不少。”

这场活动邀请了200多名家长参加,可以观战,也可以参与。但其中只有不到三分之一是爸爸来到现场,其他孩子都是妈妈来的。这12位上场的爸爸,当年都有一定的运动基础。

## 每天锻炼一小时 还能增进亲子关系

体育老师张春荣,是学校教练组的主力。3月份,他带着小队员们在市里一天比了4场,最终得到冠军。“触式橄榄球运动,对平常锻炼少的人,也有很好的效果,而且还会对工作、学习有促进。”张春荣说。

五(3)班有个小男生李佳骏,原来属于“微胖”,不爱运动。学习上,小佳骏总被老师评价,很聪明,但有时候不够稳。没想到,他因为球感



有的爸爸已长出啤酒肚,跑得气喘吁吁,但丝毫没有停下的意思 现代快报记者 赵杰 摄

好,被选进了校队。李爸爸发现,儿子变了,训练不怕吃苦,身材苗条了,最近英语也考了全班第一。

古平岗小学校长吴春晓调查发现,以前孩子们回家后,先是做作业,然后吃饭,再后面就是看看书、做做题,然后就洗洗睡了。“很少有

机会进行锻炼,小李这个例子说明,锻炼不仅没影响学习,还促进了学习。”吴春晓说,学校邀请家长来参赛,就是想营造“亲子锻炼”的氛围,让家长多陪孩子出去锻炼锻炼。

张春荣说,不少爸爸已经开始发胖,这跟工作压力、饮食习惯都有

关系,当然,缺乏锻炼是重要原因。“建议他们也能每天有氧锻炼一小时。”张春荣表示,平时可以跑跑步、打打羽毛球,周末还可以去登山,这些运动和孩子们一起做,既锻炼了身体,又增进了亲子关系。

现代快报记者 黄艳

**不敢拒绝朋友求助  
可能是一种病**  
改变这种性格  
要学会表达自己的想法

插图 俞晓翔

小许是公认的老好人,朋友们请他帮忙,都是有求必应。他觉得累,有时答应下来又后悔。但这些,他不好意思告诉朋友,生怕被朋友看不起。最近,他看到一种说法,自己这种情况叫“友善病”。

## 有求必应,让他身心俱疲

28岁的小许在一家民企做销售,大家都说他脾气好、热心肠。朋友遇到倒霉的事情,也要找他倾诉。特别是遇到麻烦事,大家总会想到小许。“知道你有办法,帮帮忙啊!”小许听到朋友这么说,总是不好意思拒绝。可有些事情,确实让他也很为难。

过年回家,同事想买火车票,就找小许帮忙。小许嘴上答应了,可心里犯嘀咕,“这事找我有啥用?我又不是在铁路工作。”答应下来后,他想办法,守在电脑前,等火车票放出来抢着买。忙活了半天,他好不容易帮同事抢到了票,但把自己的票给耽误了。他自己回家的票,只能买到大年三十的。

“老妈埋怨我,回来太迟,家人都在等我。我也不好意思说是什么原因耽误了。”小许觉得,自己的情况,就和小品《有事您说话》很像,如果在没有网络售票的时代,他没准真裹着大衣去排队了。

这种情况,让小许觉得身心俱疲,女朋友意见也很大,“你不能为了别人活着。你累垮了,家人怎么办?我怎么办?”

## 他可能是得了“友善病”

“看到别人不高兴,我就难过,感觉自己像是欠别人的。”小许也很苦恼,不知道怎么说“不”。

最近,小许在网上看到一个词,叫“友善病”。他觉得自己就是这种情况,“我明明忙得不行,能力也不够,可就是没办法对朋友说不。”

心理咨询师清荷说,为了取悦别人,过分压抑自己,这不是一种健康的心态。如果情况严重,确实算是心理障碍。“我们身边常会看到‘好人不长命’的情况,这不是好人没好报,而是因为好人可能太压抑自己了。”她认为,为了帮朋友,过于劳碌,时间长了不仅是心理问题,甚至还可能影响生理健康。所以,“老好人”未必是好称呼,“友善病”的人要学会表达自己的想法。

她分析,小许这种性格可能与童年经历有关。要改变这样的性格,一方面需要本人勇敢表达自我,另一方面也要亲友多鼓励他,让他多表达、多宣泄感情,“合理拒绝,充分表达自己的观点,别人会理解的。” 现代快报记者 是钟寅

平时一点荤都不吃  
连烧过荤菜的锅都不用  
严重骨质疏松  
要了老戴一条命

人年龄大了,还真不能一点荤菜都不吃,特别是那些钙原本就摄入不够的人,适量摄入荤菜就显得尤为重要。

65岁的戴先生,满头黑发,外表看起来精神健康。8个月前,他出现胸背部疼痛。4个月前,疼痛越来越严重,他的胸廓渐渐隆起,而且开始驼背,不能平躺着睡觉,身高也从1.74米缩到1.4米多,最后因多发性胸腰椎和肋骨骨折压迫胸腔和腹腔,导致感染死亡。江苏省人民医院内分泌科主任医师何畏,一谈起这个病人,就十分遗憾。他说,严重的骨质疏松要了戴先生的命,戴先生平时不吃荤,这可能是导致他患病的一个因素。

戴先生平时不吃荤,甚至烧过荤菜后,这口锅他就不用了。荤菜,如肉、蛋等,是优质蛋白的来源,而蛋白也是骨结构的重要组成部分。何畏说,18~50岁的成年人需要每天摄入800毫克的钙,老年人则每天需要1000毫克的钙,而中国人的膳食每日钙的摄入为400毫克左右,所以补钙就变得非常重要。

通讯员 朱小刚  
现代快报记者 刘峻

3年来,每次上完课  
他都会整理笔记发给全班同学  
**79岁班长拍视频**  
感谢72岁学习委员

“如果大家都有一个像张大木这样的同学,该多好!”最近,一段视频《张大木的故事》上传到网络后,引起很多人感叹。视频作者名叫陈家松,79岁的他花一年时间制作了这段视频,目的就是代表全班同学一起感谢72岁的张大木。

陈家松说,他和张大木都是金陵老年大学数码摄影后期制作班的。“老年大学是时尚老人的活动场所。”陈家松说,他和同学们一把年纪了,还在学电脑。不过,老年人记忆力不太好。“老师在课堂上讲的东西,当时理解了,但过后很快就忘了。”作为班长的他,3年前委托学习委员张大木,希望他能为大家整理一份笔记。

张大木一口答应下来。他每次上课都会认真做笔记,下课后还会花两三天时间,查资料,融会贯通后重新整理笔记,传给全班同学。

对容易出错和颇有心得的地方,张大木都会用不同颜色标记出来,提醒大家注意。更让人敬佩不已的是,他还把每学期的内容做好目录,编辑成书,便于学员们复习。这样的书,他已经编辑了5本。

张大木所做的一切都被同学们看在眼里,记在心里。班长陈家松更是起了拍段视频感谢他的念头,一年前,就准备起视频资料。



张大木正在辅导同学 通讯员 陈家松 摄

这段17分钟长的视频中,很多师生谈了他们对张大木的印象。一位叫顾泉英的阿姨说,以前她不会修照片,张大木晚上9点冲洗好照片,送到了她家。

老师张大木对张大木也赞不绝口。他说,一个班的成绩会有一些差距。不过,张大木所在班级的成绩却相差不多,这和张大木的努力和奉献精神是分不开的。

对同学们的感谢,张大木说,能为大家做一点事,证明自己还有这份能力,他乐于效劳。

现代快报记者 钟晓敏