



热线: 96000 E-mail: xdkb@kuaiobao.net 2014.6.30 星期一 责编:左娜 编委:陈恩武 组版:刘峰



社区活动



公益夏令营的首场活动是免费教孩子们学跆拳道

一堂课下来,大家踢得虎虎生风

不仅学踢腿和下劈,还学礼仪

孩子们席地而坐,伸直双腿,努力用手指触碰脚尖……南京三迪跆拳道俱乐部教练苗帅的教学,可谓循序渐进。

“跆拳道强调‘跆拳道’和‘道’的共同提高,也就是说,学员不仅要学习攻防,也要在习武过程中提高道德水平。”苗帅说,比如,每次练习跆拳道前,都要将右手握拳放置在左胸前,向国旗敬礼,然后向教练敬礼。

“跆拳道不仅可以强身健体,在递进式的学习中,孩子也会变得更加自信、果敢。”苗帅说,如果自信心不够,力量分散,是没办一

样。看皓皓练得不错,还被老师表扬了,爷爷表示,如果皓皓想继续学的话,一定支持。

这厢孩子们纷纷练得出汗,那厢家长们纷纷拿出相机拍照。“眼前的儿子像个小战士一样,有这样的表现真让我欣慰。”林彦杉的妈妈张女士,坐在离儿子不远的位

学得怎么样?教练一个个检验

两个半小时的课程里,让孩子们受益良多,他们中的不少人还成了好朋友。

为了检验孩子们学得怎么样,教练苗帅拿出一堆木板,让他们轮番上阵踢木板。令大家吃惊的是,所有的孩子一脚就把短木板踢断了。

“跆拳道不仅可以强身健体,在递进式的学习中,孩子也会变得更加自信、果敢。”苗帅说,如果自信心不够,力量分散,是没办一

脚将木板踢断的。训练中,教练也一再提醒,这种踢断木板的训练必须要在专业的指导下才能进行,否则可能会造成伤害。

7岁“黑马”加入专业队训练

这次活动中,还杀出一匹“小黑马”,他就是珠江路小学一(3)班的袁泉。今年7岁的他,昨天直接被教练安排到跆拳道专业队中,接受了训练。

原来,袁泉上幼儿园时就开始学跆拳道了。“他小时候身体不好。”妈妈王女士说,为了让儿子强身健体,她和丈夫决定,让儿子学习跆拳道。自从学了跆拳道之后,袁泉就很少生病了,还变成了“大力神”,“别看他这么瘦,踢人可疼了。”妈妈说。

测试了袁泉的能力,教练董正强将他安排到专业队伍中学习。蛙跳、模拟实战、进攻抢点、反击迎击……两个多小时的训练中,虽然动作不如大孩子标准,但袁泉学得很认真。“很有天赋,身体条件不错,最可贵的是上课的认真劲。”上完课,董正强忍不住夸赞起来。



课堂上,孩子们学得很认真(请勿随意模仿) 现代快报记者 施向辉 摄

提醒

练习跆拳道要循序渐进

南京体育学院运动健康科学系副教授、硕士生导师徐凯介绍,跆拳道是一项运用手脚技术进行格斗的体育项目。和一般的武术相比,跆拳道更能激发青少年的胆量,提高他们的反应能力和防卫能力,以及腿部和手臂力量。

同时,徐凯提醒,少年儿童生长发育个体差异很大,要做到个性化安排练习,循序渐进。1. 注意多用动力性练习,不用或少用静力性练习。“少年儿童心血管尚未发育完全,练习发力时注意少憋气,以免心脏过度疲劳。”徐凯说,儿童肌肉中水分含量多,骨骼柔软,10岁前如进行力量练习,也不应负重过大,“10岁前,可通过原地跳跃来进行力量练习;10-15岁,可进行一些缓和的额外负重的练习,比如用弹力带、小哑铃等。”

2. 儿童期从事体育锻炼,主要是培养兴趣,提高身体素质,并不一定要强调技术动作如何准确。“6-12岁的儿童神经系统尚未完全发育,对于一些动作不能精准掌握,这是正常的。一般14-16岁可以练习一些高难度的动作。”

便民服务

观影 出游 购车 建行信用卡优惠多多

观影、出游、购车,这个夏天,一张建行信用卡不可或缺。《变形金刚4》火爆来袭,即日起至南京万达影城建行龙卡购票即可立享五折优惠。

暑期出游正当时。夜游森林公园、泰国夏宫探秘,仅需4680元/人即享建行&江苏广电国旅特惠订制路线“泰国拷艾暑期亲子探索之旅”。6天5晚,南京往返,全程无自费。现办理建行6期分期付款,更享零利息零手续费优惠。

此外,6月21日~12月31日,持建行信用卡至五星电器刷卡购物,也可享6期分期付款零利息零手续费优惠。

汽车分期优惠力度更是空前。据介绍,一汽大众旗下速腾、迈腾、宝莱尊享18期免利息免手续费优惠,36期享低手续费优惠;一汽大众奥迪:A4L、A6L享受18期免手续费免利息优惠,24期、36期享受低手续费优惠;克莱斯勒部分车型享受最低手续费。

准备换车的人士,可通过建行信用卡汽车分期活动实现座驾升级,在这个暑期自由出行。(俞娟)



上世纪80年代初,范明锦给儿子在唱经楼前留影 范明锦供图



制图 李荣荣



杜金魁站在原来唱经楼的位置,这里已经变成了一座停车场 现代快报记者 徐洋 摄

唱经楼的前世

虽然唱经楼社区还在,但唱经楼已于20年前道路拓宽时消失。虽然唱经楼不复存在,但对于唱经楼的记忆,附近的老居民还记忆犹新。

唱经楼,原位于唱经楼西街和丹凤街交叉口,靠近现在的新街口派出所。“就是一个三岔路口。”唱

唱经楼的今生

明永乐年间,仁孝皇后重建后唱经楼后,唱经楼街以楼得名,清《同治上江两县志》、民国《首都志》均载有此街名。而这也是清末清初北门桥闹市区重要街道之一。

不少住在唱经楼社区的老人,对于唱经楼都有深刻的印象。74岁的杜金魁1971年搬到唱经楼旁边的吉兆营,他说“唱经楼是一个二层楼、古色古香的建筑,有点像那种双层古式六角亭。”杜金魁回忆,唱经楼里面挺大的,光一层的面积就有200多平方米,“二楼的柱子上刻的木雕,还有一些菩萨像。”

唱经楼的周边

鸡鹅巷、网中市、估衣廊、鱼市街、进香河、晒布厂、纱帽巷……这些都是南京人再熟悉不过的街巷名。可你知道吗,它们都在唱经楼附近。如果穿越到四百多年前,这里便是集市的天下,繁华堪比现在的新街口。现代文学大师张恨水也曾

南唐后主李煜在此拜佛唱经

经楼片区老居民、74岁的杜金魁告诉现代快报记者。

关于唱经楼的来历,《上元江宁乡土志》载:忏经楼南唐后主赞佛出;《首都志》记载:明永乐仁孝皇后建。据此,人们传说,唱经楼是南唐后主李煜拜佛唱经之所,称忏经楼,后明成祖仁孝皇后重建取

解放后变身门面房和戏台子

上世纪七八十年代,唱经楼的一层变成了“戏台子”。

81岁的徐凤英老人回忆说,“搭一个六七米长的戏台子,放几条板凳,就可以开唱了。”至于唱的是什么,徐凤英说,都是一些江南小调,“就像现在玄武湖边亭子里那些老年人唱戏一样,不化妆就能上台,都是自娱自乐。”

那时的娱乐生活并不像现在这么丰富,所以很多老人喜欢去那里听戏,“有时候还要门票呢,不过也就是毛把钱。”至于二楼,徐凤英说,她曾上去看过一次,主要是拜

明清时期,集市云集一片繁华

唱经楼居住,并写下小说《丹凤街,浸香河、晒布厂、纱帽巷……这些是南京人再熟悉不过的街巷名。可你知道吗,它们都在唱经楼附近。如果穿越到四百多年前,这里便是集市的天下,繁华堪比现在的新街口。现代文学大师张恨水也曾

名唱经楼。相传,李煜的许多传世之作,均从此楼而出。

著名作家薛冰介绍,南唐的都城东至龙蟠中路,西到清凉山,南至中华门,北到北门桥,“北门桥之所以得名就是因为它是南唐都城

的北门。”唱经楼就在北门桥的北

边,所以在当时,唱经楼是都城外的一所皇家寺庙。

朱元璋建都时,把东面和北面的城墙都拆除了,原楼毁。明永乐年间,仁孝皇后在原址重建,取名唱经楼,作为宣讲佛学和唱念佛经的场所。“那时候,老百姓也是可以进去念经的。”薛冰说。

虽然1994年唱经楼才被拆掉,但存有唱经楼影像的人并不多。不过,今年72岁的唱经楼西街党支部书记范明锦手中倒是一张

照片,那是上世纪80年代,他给儿子范毅在上楼前拍摄的。照片中,范毅站在一个二层古式建筑前,背后的招牌上有4个大字:茶酒书馆。在范明锦记忆里,解放后的唱经楼变成了门面房,开过布店、米店、粮站,也开过小吃店,“居民委员会也在那开会。”也许有人要问,唱经楼到底是

唱戏的地方还是布店、粮站?薛冰解释,老居民说的都没错,唱经楼很大,刚好又在一个三角形的地带,沿街的两边就都成了门面房,比如茶酒书馆这样的,“一层那么

大,可以拆成好几个门面房。不过,在三角形的“尖端”,也就是不临街的地方,则是一个公众活动场所,一些住在附近的老年人,经常聚在里面唱戏听戏。”

1994年,因为城市建设道路拓宽,唱经楼被拆,原唱经楼所在之处变成了一个大型停车场,周围的老居民多少有些遗憾。

综合信息:招聘,求职,房产,汽车,驾校,法律,家政,其他,猎头,房产,招聘,求职,房产,汽车,驾校,法律,家政,其他,猎头

家教

名师上门 初中高。83358848 南大 南师贫困生上门,免费试教,包提高。84866126 新概念 英语。13405837923 小学 在职教师,辅导的学生多人考入南外。13770567616

数学

英语、语文、物理、化学,1对1,重方法,有经验老师 上门84640598

律师咨询

专业 律师。13952034048 律师 高胜诉。13814067806 刑事 工伤律师。15051849743 专业 律师婚姻,房产,刑事。13813947697 离婚 继承律师。13512534955 资深 律师。18602519100

社会调查

永胜 清债,十点,成付,法判未果。15366132093 成商 讨债,十年经验,正规合法,快速高效,成功后收费。86278305 世袭 讨债,十年诚信,合法高效,正规专业,成功后收费。86815366 搜索 婚外情整形,商业调查,取证,寻人。13451848090

投资理财

速捷贷 全国免费咨询热线 4008083533 理财热线:025-66166371 025-66166372

江苏尚捷投资管理有限公司 最专业的理财团队 中小企业及个人融资信息服务商 速捷贷郑重承诺:年化收益达到 18%-25% 怎样才能保障资金的安全

速捷贷轻松理财全流程: 1. 投资部登记相关资料及个人信息 2. 业务部对高品质借款客户做前期审核,初审通过将相关资料交予风控部 3. 风控部进行实地上门审查,了解借款用途,还款来源及现有抵押物状况 4. 部门经理对借款客户的资料审核,严格把控后反馈至投资部 5. 将所有前期审核资料交予投资人了解 6. 约定双方见面,并签订合同 7. 办理抵押手续和国定公证 8. 办理好相关手续,约定双方放款,同时缴纳相关费用,完成借款流程 9. 公司专员每月对借款客户利息收取提醒,准时将资金交付给投资人 10. 借款期满后,借款人归还所借借款,投资人注销抵押手续,所有合同解除

速捷贷全新投资理财方式,收益高!安全! 房产:一押/二押,汽车抵押,月息约 1.5 手续简便,快捷!

明星 学生、车模。85113888 百都 学生、模特。81978881 清丽 学生、模特。18252178828 广岛之恋 清纯学生,时尚白领。13222775558 菲儿 学生模特。15996401332 寻求合作 无抵押 银行贷款。13770848506 急用钱 无抵押找我们。15805189560 合作 证券理财,月 10%。18012978512 其他 玲珑 学生、车模。81518555

速捷贷 全国免费咨询热线 4008083533 理财热线:025-66166371 025-66166372 江苏尚捷投资管理有限公司 最专业的理财团队 中小企业及个人融资信息服务商 速捷贷郑重承诺:年化收益达到 18%-25% 怎样才能保障资金的安全 诚然保障资金最安全的方式是存银行,但是银行的年化收益太低,做理财是非保本性质的,投资股票,期货的风险就更大了。而速捷贷就在这么一个环境中产生的一个全新的且安全性和收益性大幅提高的理财服务平台。 如何相信陌生人把钱借给他 两个互不认识的陌生人,怎么才能认识相信,彼此产生借贷关系,这就需要有一个专业的团队,速捷贷就是这么一个专业融资信息服务平台,通过公司专业的队伍评估审核,借款方提供其名下不动产或汽车抵押,出借方可以让闲置资金获得更高的收益。 速捷贷全新投资理财方式,收益高!安全! 房产:一押/二押,汽车抵押,月息约 1.5 手续简便,快捷! 明星 学生、车模。85113888 百都 学生、模特。81978881 清丽 学生、模特。18252178828 广岛之恋 清纯学生,时尚白领。13222775558 菲儿 学生模特。15996401332 寻求合作 无抵押 银行贷款。13770848506 急用钱 无抵押找我们。15805189560 合作 证券理财,月 10%。18012978512 其他 玲珑 学生、车模。81518555