

舞蹈少年和明星同名

舞台上,帅气的他随着腾格尔的《天堂》跳起蒙古舞。这个16岁的男生名叫钟汉良,和影星同名。“我叫钟汉良,我的偶像也叫钟汉良!我希望将来也能成为一名演员。”男孩告诉现代快报记者,他是江苏省盐城中学高一年的学生,来南京参加江苏中学生中国文化使者选拔,希望代表江苏赴俄罗斯交流。



16岁的钟汉良

我叫钟汉良 我的偶像也叫钟汉良

16岁盐城男孩“舞功了得”,来南京参加江苏中学生中国文化使者选拔

“爸妈给我起名时,可不知道有个演员叫钟汉良。”1998年出生的钟汉良只有16岁,在11岁之前,他根本不知道有一位和他同名的演员。

小钟的爸爸是舞蹈编导,妈妈是舞蹈教师。小钟5岁时,就在舞蹈房里练芭蕾基本功,后来他还考到了中国舞8级。11岁时,小钟还去美国表演过拉丁舞。

“到了六年级,有同学问我知不知道有个明星叫钟汉良?”这时,他才知道,有个明星和自己同名。他特地看了钟汉良的一些影视作品,还挺佩服这位演员的。“感觉不仅是偶像派,还是实力派。”最近,小钟还去电影院看了《后会无期》。

95后的钟汉良,也想和偶像钟汉良走同一条路,当演员。为实现理想,他已经开始努力。每天放学后,他都要练功近一个小时;暑假里,每天练歌、练舞、练形体、朗诵,要花五六个小时。“我的目标是北京电影学院。”钟汉良说。

也因为有这么多的积累,钟汉良被推荐参加江苏省教育厅组织的江苏中学生中国文化使者选拔。在表演现场,他跳了蒙古舞,唱了《喀秋莎》,朗诵了《再别康桥》,展现出全面的艺术素质。

昨天,在南艺附中和钟汉良一起参加选拔的,还有99名来自江苏初、高中的候选人。最终入选的学生,将参加江苏中学生中国文化使者夏令营,于2014年9月至10月间赴俄罗斯开展为期10天左右的交流活动。

在现场,不少学生带来了古筝等中国传统乐器,还有的现场进行书法、国画的创作。南京航空航天大学艺术学院张燕燕教授是现场评委,她告诉记者,大部分参选者的才艺不错,在评判时要看“主项”是否突出,还要看综合素质是否全面,比如要考量外语水平等。一天选拔下来,现场的专家表示,候选人的整体素质出色,七八十人有望入选。

现代快报记者 黄艳 文/摄

小萝莉演绎“极限一字马” 网友跃跃欲试

体操教练泼冷水:即使是专业运动员也不一定能做到



尚格云顿版“极限一字马”

因为在两辆行驶中的卡车上做出“极限一字马”动作,好莱坞影星尚格云顿成为很多人的男神。如今,这一标志性动作居然被一位小女孩轻松“复制”,不少网友看后跃跃欲试。不过,医生和体操教练都指出,这个动作对胯内侧肌肉力量要求很高,即使有一字马功底的人,也不可轻易尝试。现代快报记者 郝多 王颖菲



小女孩完成“极限一字马” 图片来自网络

网友模仿女孩“极限一字马”

还记得好莱坞影星尚格云顿的“极限一字马”吗?在高速公路上,尚格云顿两脚分别踩在两辆行驶中的卡车上。随着两辆卡车之间的距离越来越大,尚格云顿最终做成一个高难度的“一字马”。

这个让人膜拜的“极限一字马”,如今居然被一个小女孩轻松“复制”了——一个看上去三四岁的金发小萝莉,脚踩两辆童车,随着两位女士将童车慢慢推离,小女孩也完成了“极限一字马”。这两天,这条微博被疯狂转发,不少网友看后跃跃欲试。

25岁的南京白领小张说,因为有舞蹈功底,所以看了微博后,就在办公室找了两把转椅试做这个动作。小张两脚分别踩在两把转椅上,在周围人的“安全保护”下,慢慢将椅子分开,最终完成了“一字马”。“感觉还可以,但如果没人在旁边扶着椅子,还是会害怕。”小张说。而她从未试过“一字马”的同事,则在两腿刚刚分开不到90度就赶紧喊停,“觉得再拉开距离就控制不住了,有种韧带快断了的感觉。”

即使能做“一字马”,也要慎重尝试

南京市中医院骨科医生孙兴告诉现代快报记者,像尚格云顿的这种“极限一字马”,如果让没经过韧带训练的人来做,后果不堪设想,“平地上可能还能控制,但在这样控制不住的情况下,有可能发生韧带撕裂、髋关节脱位。”孙兴强调,这个动作除了对韧带要求高,对腿部肌肉力量的要求也非常高,“否则两腿可能无法控制劈开的角度。”

江苏女子体操队教练丁燕也表示,“极限一字马”对胯内侧肌肉,包括大腿后群肌的力量要求非常高,很多人像这样悬空劈叉到135度,就控制不了。“通俗地说,就是韧带支撑不了自身重量。”因此,对于体重重的人来说,危险性也就更大。

即使是经过多年训练的专业体操运动员,都不一定能完成“极限一字马”。丁燕说,除非是自身条件非常好,力量、平衡感、协调能力都很强的人,才可能成功。如果在较高的、快速行进的物体上“试验”,一旦控制不住,可能发生胯部骨折,身体还会向前或向后倒,伤到胳膊甚至头部,后果非常严重。

链接

极限一字马 PK 一字马女神

“极限一字马”爆红,不禁让人联想到了此前快报报道过的“一字马女神”——22岁的中国艺术体操队队员舒思瑶。网友感叹,“能和极限一字马PK的,唯有一字马女神!”

照片中,舒思瑶先在走廊中间倒立,之后劈叉,两脚撑住两侧墙壁固定,随后弯腰抬起双臂,双手扶住脚踝,头紧贴腿部,动作完成。

低调的昆曲美男子



宣传片中的刘仁和赵曼 视频截图

“哇,都看不出来了!这是我们班的刘仁?”“低调的美男子!”……日前,以“城市节奏”为主题的南京青奥会主形象宣传片一公布,就在人人网和微信朋友圈引起热议。在这条时长3分零2秒的宣传片中,有4秒是南京大学研二男生刘仁和大二女生赵曼搭档表演昆曲的画面。刘仁告诉现代快报记者,虽然在宣传片中只出现了4秒钟,但他已经练了整整4年。

通讯员 侯印国 现代快报记者 俞月花

南大学生演绎昆曲之美,被选入青奥主宣传片 “片中4秒钟,片外4年功”

刘仁是南大文学院古典文献学专业研二的学生。获得拍摄青奥会主宣传片的机会,他感到很意外。“大概6月底,本来学校的社团推荐了另一位同学参加,但他临时有事,让我顶替一下。我参加面试后被选中了。”和刘仁搭档的是南大文学院影视文学专业大二学生赵曼。从选中到拍摄,只有4天准备时间。

刘仁告诉现代快报记者,他选择了昆曲《牡丹亭·惊梦》中最为大家喜欢的《山桃红》。他说:“那几天从早到晚背谱子、练唱腔。赵曼还在忙期末考试,只有晚上能抽出两三个小时一起合练。”

7月初,刘仁和赵曼在秦淮河上的一条船上,拍了半个多小时。“我近视1000度,化

了妆不能戴眼镜,所以看搭档很模糊,完全凭默契在表演。”尽管在宣传片中只出现了4秒,但这4秒背后,是刘仁练功4年的积累。

四年前,刘仁还在读本科时,开始跟一位京剧演员学京剧。他笑说:“《罗成叫关》我学了整整一年,之后才找到感觉。”2012年考上南大研究生后,他又开始学昆曲。

看了宣传片,刘仁说:“还是有些小遗憾,表情有点怪。通过拍摄我也体会到,光彩的背后,是不为人知的付出。”

中秋尚品

南京水游城假日酒店月饼礼盒倾情奉献

月饼是久负盛名的汉族传统小吃,深受中国人民喜爱的传统节日特色食品,月圆饼也圆,又是合家分吃,象征着团圆和睦,在中秋节这一天是必食之品。古代月饼被作为祭品于中秋节所食。据说中秋节吃月饼的习俗于唐朝开始。北宋之时,在宫廷内流行,但也流传到民间,当时俗称“小饼”和“月团”。发展至明朝则成为全民共同的饮食习俗。时至今日,品种更加繁多,风味因地各异。

儿时过中秋,印象最深刻的并非是那圆圆的月饼,而是孩子提着灯笼满街跑的情景。长大后,开始对月饼那“古老”的味道甚是怀念,那看似高油、高脂的传统食物正以它独特的魅力征服各路吃货的心。

好的食材是制作美食的关键元素,在我们眼里,做月饼,只要有莲蓉和蛋黄就可以了,然而南京水游城假日酒店月饼小组品尝了几十种月饼,精心甄选,为吃货们特别推荐9款口味独特的月饼。既有传统的蛋黄莲蓉,更有时尚前卫的葱爆海参。赶快来预定吧! 预订热线:(86 25)82233888-2861/2730

低糖火腿五仁 碳烧西梅 假日 尊月 RMB398元/盒 8粒 葱爆海参 燕窝莲蓉 玫瑰豆沙 低糖玫瑰豆沙 蛋黄莲蓉 低糖蛋黄莲蓉 香辣牛肉 碳烧西梅



苏宁815超级团购领衔省钱季

昨晚零点,“苏宁易购818疯抢”第二波已经开始,作为第二波的主打商品3000万包卫生巾满100减50再送50美妆券,而奶粉也以满599减150的力度在众品类中脱颖而出。据悉,此次以女性为主打消费群体,为了避免女生集中购买后收货的尴尬,本次所有商品将会采用苏宁易购专用的隐私保护包装发货。

随着苏宁易购“百日会战”的持续推进,加上818的临近,从18亿红包发送到3000万卷纸买二付一再到来已经到来的女性用品大促使得网购消费市场热情持续高涨,苏宁易购流量及销售额屡创历史新高。配合苏宁易购线上活动,线下苏宁门店也将全面展开促销攻势,据悉,本周五苏宁全城门店将开展815最强省钱日专场团购,引爆线下销售市场。

据悉此次西祠胡同和南京电视台将鼎力助阵815最强省钱团。苏宁新街口Expo超级店

携西祠胡同在8月15日16:00准时启动,届时1000听可来就送,参与互动更能获得美食代金券或EXO演唱会门票,同时苏宁和西祠将再次打造半价卡经典活动100元购200元购物卡,此次半价卡活动除了海尔之外海信也全线加入其中。南京电视台团购也将在8月15日19:00在苏宁山西路Expo超级店及苏宁乐购仕银河超级店举行,届时南京电视台主持人大大刚、子涵都将亲临现场,和消费者进行一场特惠互动。

此外,8月14日前,预存10倍翻,815当天全城10000桶食用油凭邀请函免费送;彩电/冰洗/空调/厨卫/生活电器818元购1000元商品;针对有套购需求的消费者,苏宁也推出了购物满额加赠32吋液晶/空气净化器/三星Note3手机的活动;同时,针对网购群体,线下门店活动也将加强引流,购物满1000元即加赠20元苏宁易购无券。