快报·欢乐社区行

打水仗、啃西瓜、边吃龙虾边看表演……为了让小朋友快乐过暑假，前天，现代快报欢乐社区行联合中国好家长超级大联盟，在南京高力家具港广场，开展了“亲子嬉水狂欢节”公益夏令营活动，100多位小朋友玩得乐翻了。现代快报联合阿里公益天天正能量举办的“点赞中国人”活动，也由线上转到线下。活动现场，很多家长积极为中国好家长超级大联盟版主“功夫”点赞。多年来，他组织了很多场公益活动，带着孩子们一起玩，丰富了孩子们的课余生活。 现代快报记者 吴頔 郝多 钟晓敏 孙羽霖

快报欢乐社区行联合中国好家长超级大联盟举办亲子嬉水狂欢节

打水仗，吃龙虾，看表演……孩子和家长直呼“过瘾”

打水仗，孩子们玩得不亦乐乎 现代快报记者 顾炜 摄

镜头1 打水仗

孩子水池里“战斗”，家长当后援

前天下午1点多，在高力家具港广场上，大型气垫水池里蓄满了水。围在水池外的孩子们，早就在家长的帮助下准备好了充足的“军火”，跃跃欲试。

随着中国好家长超级大联盟版主“功夫”的一声令下，孩子们纷纷跳进嬉水池里，投入“战斗”。4岁的小男孩宝宝，虽然个头不高，但是“火力十足”。只见他十分麻利地把水枪装满水，然后和身边的小哥哥、小姐姐们一块寻找目标，发起猛烈攻击。对方陆续有人“中枪”，全身湿透，四处逃散。宝宝很兴奋地喊起来：“我们赢了！哦耶！”

水池里的孩子装备齐全，“岸边”的家长也全副武装。烈日下，他们围在水池边，有的打着伞，有的顶着湿毛巾、披着沙滩巾，既防暑、防晒，也防被水淋到。“难得有这么多孩子一起玩，他们都乐翻了。”旺旺（小名）的妈妈说，她还给儿子带来了一个小水桶，以便孩子可以及时补充“弹药”。

镜头2 啃西瓜、水中憋气

都豁出去了，纷纷使出浑身解数

打完水仗，还有趣味十足的比赛等着孩子们。大家都豁出去了，纷纷使出浑身解数。

“功夫”准备了一车西瓜切分好，8个孩子一组，开始啃西瓜比赛。王超亮和王超明是小兄弟俩。其中，小亮的老家在安徽六安，爸爸在南京打工，每到寒暑假，他就会跟着妈妈一块来南京住在小堂弟王超明家。小兄弟俩的爸妈工作都很忙，这次，是热心的邻居带他们来参加活动的。“太开心了！真好玩！”小亮乐呵呵地对记者说，吃西瓜他最在行了。果然，他不仅夺得了小组赛一名，还在最后的决赛中拿到了第四名。

但最让小亮骄傲的是，在水中憋气游戏中，他一举夺冠。“足足憋了两分钟。”小亮说，在水里游泳时他能憋得更久，“这个脸盆太小了，发挥不出我的实力。”

镜头3 吃龙虾看表演

孩子、家长都饱了眼福和口福

夜幕降临，精彩还在继续。舞台前的一张张餐桌上，端上了热腾腾的龙虾和一扎扎啤酒。家长们喝啤酒，孩子们则忙着吃龙虾。舞台中央的文艺表演，也十分抢眼。

中国一级空竹教练贾德平和他的老伙伴们首先登场，带来了抖龙、抖嗡、抖空竹等精彩表演。59岁的贾德平，也是南京踩高跷抖空竹第一人，前不久刚参加了央视三套的《黄金100秒》节目，他为大家带来了同时抖动18个空竹的精彩表演。58岁的肖国平等人，则带来了“一指禅”“一线牵”“孔雀开屏”……只见他们一会儿将空竹立于指尖，一会儿将空竹放在细绳上转动，一会儿同时抖动6个空竹，赢得了观众一片喝彩声。

大力士舒献国，也加入了表演阵营，带来了“五指搬砖”。他仅用一只手就抓起了7块灰砖，每块砖都有5斤多重。南京萨克斯俱乐部创始人吴畏也带着他的团队登场，他们为大家表演了萨克斯名曲《回家》《茉莉花》等，为整场活动压轴。

特写

玩中学，学中玩
全职爸爸带着上百孩子一起嗨

现代快报联合阿里公益举办的“点赞中国人”活动，还在火热进行中。欢乐社区行活动现场，很多人就强烈要求为中国好家长超级大联盟版主“功夫”点赞。

“功夫”名叫何力行，今年53岁，是个特别会玩的爸爸。为了培养孩子，让孩子快乐成长，在女儿1岁时，他就辞职在家做全职爸爸。与单纯地灌输知识和引导做人不同，何力行更注重培养孩子的创造力，寓教于乐，只要女儿感兴趣愿意学的，他都会耐心教。

如今，女儿何萌夕已经高一，是个德智体全面发展的大女孩儿，而何力行也成立了中国好家长超级大联盟，带着上百个家庭的孩子一起玩。“我的理念就是学中玩，玩中学，玩出快乐，玩出精彩。”何力行说。

“我自己的爱好多，因此朋友也多，所以每次开展活动，都不需要费用，找朋友的公司赞助就可以了。”徒步明城墙、学习非洲鼓，真人CS、、皮划艇、航模、骑马、独轮车……一年下来，这样大型的活动，何力行要筹办几十场。

何力行和女儿 何力行供图

很多孩子刚来玩的时候，还是被父母硬逼着来的，到后来，玩得很嗨，“走上社会，人与人的交际其实比成绩更加重要。”

“糖友梦·健康梦”慢性病营养治疗工程 全国爱心巡讲（南京站）

8月6日 南京糖友的“喜日子”

南京糖友拨打 68665533 报名，免费领取价值 398 元“糖友梦·健康梦”讲座门票、价值 198 元血糖仪试纸 1 套、价值 258 元胰岛功能检测 1 次、价值 468 元“超声波核磁共振全身并发症筛查”1 次。今明两天 8:30–17:00，余票有限，报名从速！

■ 中华糖尿病协会理事
■ 中国营养学会会员
■ 中国人民解放军 309 医院营养科前主任
■《健康之路》《养生堂》特邀专家
■ 糖尿病营养治疗专家

■ 今日关注

近日，由中华糖尿病协会、中国老龄事业发展基金会联合在全国开展“糖友梦·健康梦”大型爱心活动的消息一经公布，立即引发南京糖友的强烈关注。我国著名糖尿病专家 —— 张晔教授 6 日将莅临我市，为糖友免费诊疗。

张晔老师从事营养工作近 30 年，对多种疑难病、糖尿病、危重病有丰富的营养治疗经验，畅销的著作有《糖尿病这样吃就对了》《一日三餐怎么吃》《中国人就该这样吃》等。

张晔教授独特的营养治疗方法，至今已帮助数十万糖友血糖平稳，控制并发症。她的方法通俗易懂，一学就会，既让糖友吃好吃饱营养均衡，又能修复胰岛损伤，餐前血糖长期稳定在 6.0 左右，视力模糊、瘙痒、坏疽，心、脑、肾等并发症同步好转。完全做到了以下五个要点：一、不控制饮食，二、修复胰功能，三、平稳血糖，四、逆转并发症，五、延长寿命，实现五项达标，快乐生活不吃药。

免费听讲座、领取 198 元血糖仪，剩余门票有限，抓紧报名！

张晔教授说，中华糖尿病协会的宗旨是“一切为了糖尿病人”，糖尿病虽不能治愈，但完全可防可治。我市糖尿病患者请于 8:30 至 17:00 间，拨打电话 **68665533** 报名，除免费领取张晔教授爱心巡讲门票外，每日前 100 名报名成功者，还可获得由中华糖尿病协会免费援助的千元健康套餐：

1、免费获价值 468 元“超声波核磁共振”全身并发症筛查 1 次；

2、免费获价值 258 元“胰岛功能检测”1 次；

3、免费领取价值 198 元血糖仪 1 套；

4、符合条件的糖友，可成为江苏体育休闲频道《鸿德乐活大学堂》学员，并可由承办单位推荐加入中华糖协会员，终身享受饮食、运动、用药等专家指导服务。

●重要提醒：糖友本人现场可申请加入中华糖协会员，申请成功后，颁发会员证，可登陆中华糖协官网：http://www.zhtnbxh.org 查询。向红丁领衔的国内一线权威知名专家团将为您会诊，制定“六个月康复计划”，让您血糖达标、远离并发症迫害，达到糖尿病临床康复标准！中华糖协此次分配到南京“首批会员”名额只有 200 人，先报先得，额满即止！

●特别声明：本次为纯爱心活动，资助项目不收取任何费用，望广大糖友相互告知！

●主办单位：中华糖尿病协会、中国老龄事业发展基金会

●特别鸣谢：江苏体育休闲频道《鸿德乐活大学堂》栏目组

报名电话：025-68665533