

初一新生军训，“轻伤”不离场

站军姿、走正步、练习稍息立正……昨天上午，南京二十九中高中部的操场上，260多名鼓楼实验中学新初一的学生在军训。这些十二三岁的孩子，冒着酷暑，“轻伤”不离场，休息一会儿缓过来继续坚持训练。最近初中新生都在军训，这么热的天，带上军训“神器”吧！

现代快报/ZAKER南京记者 黄艳 实习生 钱念秋

▶十二三岁的年纪，新初一学生第一次经历酷暑下的军训
现代快报/ZAKER南京记者 赵杰 摄



“小鲜肉”军训不娇气

随着教官的口令，一排排学生走着正步，动作整齐划一。这是他们第三天军训，已经有模有样。

初一(4)班班主任刘悦黎站在场边，时刻观察学生们的身体状况。上午9点，学生们已经训练了一个多小时，刘悦黎从队伍里拉出一个小男孩，把他领到场边坐下，用纸巾帮他擦脸上的汗，让他休息一会儿。男孩叫范彧，三天前在家里被摩托车的排气管烫伤了腿。“有好多水泡，我去了医院剪疱，每天都得换药。”范彧说，老师让他在家休息，但他不想错过新班级的第一次集体活动，所以只休息一天，昨天上午就又回到操场上。

这个班还有一个男生，也是刘老师的重点关注对象。“我们之前请家长告知孩子的身体状况，这个孩子心跳快一些，所以要避免剧烈

运动，军训中部分活动还是可以参加的。”不过，气温这么高，刘悦黎也把他带到阴凉处，递上矿泉水。

鼓楼实验中学校长助理林晖告诉记者，孩子们的坚持让老师们很感动。军训第一天，初一(1)班女生梁宸脸色不太好，班主任张莉赶紧把她带到一边坐下，这时梁宸才说，她有些胸闷，但还想坚持。张老师给小姑娘吃了人丹，涂了风油精，还帮她掐了虎口。休息了约20分钟，梁宸告诉老师：我可以了。这三天，她一直坚持军训。

军训教官告诉记者，军训安排在新班级组建之前，不仅强健身体、锻炼意志、增强集体观念，更是让同学和老师增进了解，形成新集体。因为天热，考虑到孩子们的身体承受力，会合理安排。

别忘带“神器”自我保护

初一新生的军训基本不住宿，

而高一新生很多要到军训基地住一周，在暑期进行高强度训练，怎样防晒防中暑？校医和老师总结了军训必备“神器”：防晒霜、人丹、退热贴、芦荟胶、面膜……

南京市汇文女子中学的高一班班主任夏爱林说，虽然大家都会涂高指数的防晒霜，但晒后修护很多人不在意，补水面膜和芦荟胶在晒后修复方面很有效。可以带一点人丹防中暑，如果感冒发烧了，贴上退热贴，效果非常明显。

南京九中的校医赵玲正在军训基地，她提醒参加军训的学生多喝水，一天至少喝3-4瓶500毫升的水，这两天她就碰到有学生因为喝水少导致头晕、胸闷、乏力。

她表示，军训期间容易出现感冒、腹泻、蚊虫叮咬、中暑、日光性皮炎等问题，也有可能出现扭伤擦伤。学生可以带些常用药品，校医也有充足的药物储备，可以及时处理。

20分钟，小方巾变色

快报讯(记者 胡玉梅)只有化学药剂才能染色？错了！生活中常见的植物，不仅可以给布料变颜色，颜料本身还能吃。昨天上午，在江宁织造博物馆“红楼巧手少年团”暑期游学营扎染课上，现代快报亲子微信平台“天天成长会”邀请的部分读者和中小学生们，用黑米做染料亲手扎染小方巾。

现场，手工老师喜乐取出黑米、洋葱皮、常见的中药材苏木，还有小方巾、冰棒棍、夹子、线、硬币。黑米已经浸泡了一整宿，浸米的水成了黑紫

色；洋葱皮在水里煮20分钟，就变成了姜黄色；苏木更神奇，在水里煮了以后，根据温度的不同会变成不同的红色。

喜乐请大家把小方巾折叠成折扇或者九宫格，再用冰棒棍、硬币设计好图案，用夹子夹住、线团绑好。然后，把小方巾丢在黑米水里煮。20分钟后解开，所有的小方巾底色都变成了紫色，有的图案是小花，有的是几何图形……

布料染好了，黑米也不能浪费。现场，喜乐教大家把黑米揉成小球，放芒果粒，倒进椰子汁，就做好芒果黑米捞了。



孩子们展示自己的扎染作品 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

本周末看家装“品质全包” 499元/m²，再送8大名牌家电

欢迎你报名乘坐样板房直通车，亲身体会！

南京老字号真功夫装饰打破常规，本周末推出精装修全包499元/m²，再送海尔50英寸网络液晶电视、美的三门节能冰箱、大成高档油烟机、燃气灶、热水器、消毒柜、美的电饭煲、美的微波炉8大名牌电器，京东或苏宁不还价12249元，用简直不可思议的超高性价比家装引爆南京，究竟靠不靠谱？耳听为虚，眼见为实，8月20日~8月21日，真功夫装饰为广大业主开启“品质全包499元/平米，国标样板房直通车”，邀请您亲身体会。



全包16不限+100%产业工人施工；35项主材，选择面广

据介绍，真功夫装饰全包499元/平方米，采用大牌辅材，35项主材品质不错，9大空间配置，全包16不限，100%产业工人施工，施工除含水电路改造、墙地铺贴、乳胶漆工程、墙固固化处理、拦水板、防水工程、上下楼搬运、五金面板灯具、洁具、浴柜安装等传统基装项目外，还包含了传统套餐中没有列出的增项费用：包立管、封门头、顶角线、阴阳角修

直、门洞修补等，主材含地胶、磁砖、橱柜、木门、坐便器、洗手盆等共计35项。

真功夫精装全包，特点就是“一口价、量不限、零增项、你报而我我报价”。传统装饰公司套餐、全包中施工项目设有许多面积限制条件，真功夫装饰9大空间配置，全包16不限，比如木门不限樘数、地板不限面积、橱柜不限延米……另区别于低配、产品单一的家

装产品，该全包产品辅材有立邦多乐士乳胶漆、华润漆、绿娃板材、德国可耐福或北京龙牌石膏板、飞亚或远东的电线、纳米抗菌碳纤维生态水管、瑞士西卡防水、宁兰滑石粉熟胶粉等；真功夫全包中的地板为1.2cm厚，含场铺贴、铺垫宝、压边条、十字条等，瓷砖均为完全不渗水型，地板、瓷砖、橱柜、木门等可供业主选择的主流花色品种众多，都有几十款新款供业主选择。

另设计费、720度全景漫游、增值服务都是0元

真功夫不仅精装报价不高，还推出“好设计0元尊享”活动，由台湾设计大师任总監，8年以上高含金量设计师提供全套图纸、彩色效果图，最震撼的是还推出免费720度动

漫全景设计效果，让业主提前看到未来家的真实互动漫游修效果。

另针对传统装修公司，看似工程项目都含了，但隐形或其它收费，一收上万元；真功夫装饰增值

服务却不收任何费用，比如免费手机监工、免费管理，免费文明施工、免费全程跟踪服务等，并且真功夫郑重承诺工程质量符合国家标准，不达标免费巨修等。

参加本周末“家装样板房直通车” 亲身体会“品质精装499元/平米”

■发车时间：8月20~21日

(周六-周日)每天上午9:00一班

■24小时报名：

86465211

86465191

■三处上车点：

- 1、鼓楼公园门口；
- 2、四平路广场古南路大桥饭店对面刘伯录铜像前；
- 3、安德门地铁站旁金陵花卉交易市场门口(即100路汽车总站处)

包接送!免费自助午餐! 饮料啤酒畅饮! 再福人奖! 巴厘岛5日游, 苹果6手机等!

活动贴士 真功夫2千平米美式家装体验馆

地址：雨花西路258号(明门公寓)，安德门地铁站2号出口向北300米，雨花西路与雨花南路十字交汇处西面，工商银行旁，卡特酒店4楼
地铁：1号线、10号线至安德门2号口出站(肯德基出口)

公交：19、26、44、75、61、86、87、88、94、100、111、113、127、137、164、171、180、305、513、515、712、820、石石、雨乌、雨谷、宁井、安禄、安朝至安德门站下车
免费停车 打车30元内可报销