

重阳健身大会震动社区“舞林”

各路高手前来切磋交流,还跟着医生学习“练功心得”

10月13日上午,现代快报欢乐社区行走进南京市鼓楼区热河南路街道三汊河社区,在渡江胜利纪念馆广场,举办了“2017社区重阳健身大会”。大会不仅吸引了各路舞林高手、运动达人前来交流经验,还邀请南京市中医院医生、南京邮电大学龙狮团大学生志愿者,展示、指导、教学五禽戏、八段锦、太极龙等,与大家分享健身小妙招。

快报·欢乐社区行

现代快报/ZAKER南京记者 仲茜 王颖菲 钟晓敏 郝多 刘静妍/文 施向辉/摄



南京市中医院的医生展示八段锦,一位大妈当场跟着练起来

大学生鼓乐开场 太极龙舞起来

南京邮电大学大学生龙狮团受邀,带来开场舞“鼓乐齐鸣,蛟龙出海”。只见5位同学手持鼓棒,俯身击鼓,4位女生每人手持一个道具,随着鼓点挥动起来。“这就是太极龙,一根一米长的竹竿,顶端系有一条长约3米的蛟龙彩带,表演者需要通过大幅度的手臂挥舞,才能带动蛟龙在空中舞动起来。”南邮龙狮团副团长王海飞介绍说,别看太极龙小、轻,但做起来运动量很大,同时锻炼肩关节和头颈关节。

太极龙表演结束后,南邮大学生鼓队队长荣吉乐又独奏了一段铿锵有力、富有激情的鼓曲,赢得台下阵阵掌声。荣吉乐介绍说,击鼓是全身运动,腰、颈、肩、臂、大腿要同时发力。

没想到开场节目就受到大伙欢迎,广场上不少社区居民都想来尝试舞动太极龙,击鼓奏乐,大家在运动健身中同时领略节奏韵律的美。



开场舞“太极龙”

医生手把手教授,五禽“戏”起来

今年的社区重阳健身大会,南京市中医院受邀派出“金陵小郎中”志愿者服务队前来参加。来自中医养生操表演队的汪茹蕾、吕皎、邵佳敏医生,分别演绎了五禽戏、八段锦全套动作,“养生气功有很多种,常见的有三十六式太极拳、木兰拳、五禽戏、八段锦等,建议练习国家权威部门发布的《全民健身气功推广功法》,这样不会出现问题,也易于学习。”吕皎向大家介绍说,八段锦在拉伸身体方面比五禽戏好,但是与五禽戏比较缺了“神韵”。五禽戏讲究“神韵”对心理有很好的调节作用,也有趣一些。“我平常是把两者结合起来练,以五禽戏为主,然后加上八段锦的‘双手攀地’‘向后瞧’‘背后七颠’三个动作。”

汪茹蕾还向大家介绍了自

己的“练功心得”：“五禽戏中五个模仿动物的动作都对应相应的脏腑。大家可以一整套练习,也可以有选择性地练一个动物的动作。如我院的大肠癌术后快速康复,就推荐病人练习鹤戏,因为肺与大肠相表里,锻炼肺,能作用于大肠。”

此外,练习“八段锦”“五禽戏”等功法,需要注意呼吸配合。“在国标的八段锦、五禽戏功法中,对呼吸要求并不高,大多是慢呼吸为主。如果练习者在呼吸上与动作多配合,见效更快。”

不过,医生们也提醒大家,有心脑血管病的人,要注意练习的时长和频率,睡觉前不要练,否则易失眠。今年每周三下午,南京市中医院中医护理门诊免费教授八段锦等健身操,想学的朋友可前去学习。

广场舞加小器械,健身效果更好

如今,随着人们生活水平的提高,大家对于运动健身越来越重视。在社区的小广场、小空地上,最常见的就是中老年朋友们跳广场舞。比起国标的广播体操,广场舞形式多样,更具热情活力,而且运动量也不小,也有健身的功效。据悉,在三汊河社区,就有六七支广场舞队伍,他们分别活跃于下关大桥公园广场、滨江风光带广场、渡江胜利纪念碑广场等,还有的居民不远前往五塘广场参加广场舞运动。

“我是个急脾气,更适合跳广场舞。”63岁的胡爱萍是南京港务局的退休职工,她说:“跳广场舞节奏快,又有舞蹈美,还圆了我从小就有的舞台梦。不过,再过10年,跳不动了,我就慢下来,去练练太极拳。”

如何让广场舞跳起来更健

身?很多运动达人想出了不少好办法。把安徽凤阳的钱杆舞加进广场舞中,一边跳舞一边挥舞钱杆,既增加动作的多样性,又锻炼了手脚的协调性,还敲打了关节、放松了肌肉。这就是在社区小有名气的钱杆舞队,目前有80多位队员。

与钱杆舞加入竹竿器械有异曲同工之妙,三汊河社区红帆艺术团的队员们改编了新疆舞,大妈们戴上小瓜皮帽,帽檐上粘了一排长约80厘米的鞭子,随着舞者的转动而摆动,既富艺术美感,又增加了运动量,锻炼了颈肩、腰腹等部位,一举多得。

短短两个小时,社区重阳健身大会即将落幕,但很多居民都意犹未尽,纷纷相约社区广场再见,一起养成科学健身的好习惯。

7天7夜公证250部电视剧

快报讯(通讯员于金兰 记者邓雯婷)南京市石城公证处的工作人员最近接到一个公证,需要为250部电视剧进行证据保全,为此,他们进行了连续七天七夜的工作。

某影视公司发现某视频APP播放了大量未经其授权的电视剧,经统计大概有250部。为防止证据丢失,他们需要对该侵权事实进行保全。于是,影视公司委托代理人来到石城公证处,申请对侵权行为进行证据保全公证。

由于涉及侵权的是电视剧,每部电视剧都需要播放几集进行试播,工作量巨大,一整天也只能为几十部电视剧证据保全。为了抓紧时间,公证员和公证工作人员晚上加班加点全程监督申请的取证过程。经过整整的七

天七夜,公证员终于把全部250部的电视剧保全结束。经过证据保全公证,维护了申请人的合法权益,为今后索赔起到了至关重要的作用。



南京市石城公证处网址:

http://www.njscgzc.cn

办公地址总部:

中央路19号(金峰大厦七楼)

咨询电话:83232607

迈皋桥分部:和燕路258号(地铁一号线红山站旁),

咨询电话:83170193

句容宝华举办“山歌汇”



身着民族服装的歌手在声情并茂地歌唱 邵丹摄

快报讯(通讯员张金先 记者林清智)10月14日上午,“精彩江苏宝华山歌汇”在句容市宝华山国家森林公园千华古村玉泉湖畔唱响,来自彝族、苗族、傣族、藏族等10余个少数民族的60余名歌手,身着节日盛装,站在竹筏上唱起了一首首经典的山歌,令人大饱耳福。

据介绍,“精彩江苏宝华山

歌汇”是宝华山第十届泡山节的系列活动之一,通过歌声歌颂祖国、祝福祖国。随着开场曲《唱支山歌给党听》熟悉的旋律响起,身着各民族特色服装的青年男女乘着竹筏,飘荡在绿色的水面上,在随后的1个小时里,他们先后唱起了《浏阳河》《映山红》《兰花花》《乌苏里船歌》《茉莉花》《鸿雁》等民歌。

天天出彩

体彩排列3(17281期)	福彩15选5(2017281期)
中奖号码:808	中奖号码:1781214
投注方式 本地中奖注数 每注奖金	奖等 中奖注数 每注金额
直选 688注 1040元	特别奖 0注 0元
组选3 795注 346元	一等奖 38注 5503元
组选6 0注 173元	
体彩排列5(17281期)	福彩双色球(2017121期)
中奖号码:80820	红球号码:11 18 19 22 24 32
奖级 中奖注数 每注奖金	蓝球号码:7
一等奖 130注 100000元	奖级 中奖注数 每注奖金
	一等奖 5注 7294152元
体彩7位数(17161期)	福彩3D游戏(2017281期)
中奖号码:9096978	中奖号码:609
奖等 本地中奖注数 每注金额	单等 江苏中奖注数 每注金额
组选3 0注 346元	单选 492注 1040元
特等奖 0注 0元	组选3 0注 346元
	组选6 1039注 173元

体彩鸡毛信

体彩大乐透又开7注头奖 奖池42.23亿今晚开奖

10月14日,体彩大乐透第17120期全国开出7注头奖。其中,3注为1079万元追加投注头奖,4注为674万元

基本投注头奖。当期开奖结束后,大乐透奖池滚存至42.23亿元,助力今晚最新一期开奖,敬请关注。