

骑车去西藏 谁与我同行

近日,“生活南京.com”玩乐金陵版出现了一个有趣的帖,读者“1983040608”想要骑车从成都出发去西藏,正苦苦寻觅同行者。该帖发出后,有的读者却对此表示不理解,有人还提醒称,进藏全是山路,身体条件要非常好。发帖的“1983040608”却很执著,昨天,这个名叫吴璐的小伙子坐了3小时的大巴从安徽池州赶到了快报,希望记者帮他寻找一起骑车进藏的同伴。

一直向往神秘的西藏

“上初中时,我就对西藏的风土人情和地域特色非常向往。”23岁的吴璐边擦脸上的汗边说。“西藏对我而言,充满着神秘和诱惑。”

“为了进藏,我搜集了不少西藏的资料,还订了4份西藏地区的报纸。”吴璐告诉记者,“我想骑车去西藏,也是受我初中的偶像、徒步英雄余纯顺的影响。当时,我看了很多关于他的报道。1988年,余纯顺开始孤身徒步全中国旅行,探险。他行程4万多公里,足迹踏遍23个省、市、自治区,完成了人类首次孤身徒步川藏、青藏、新藏、滇藏、中尼公路全程。我虽不能像他那样徒步走遍全中国,但我想骑车游遍全中国。”吴璐谈起自己的偶像显得特别激动。

最远只骑过150多公里

“帖子发了以后,有不少人跟帖,但应征的很少。他们大多觉得不可思议,建议我应该坐火车去。可那样,我就不能慢慢欣赏沿途优美的风景。”

提到骑车远行的经历,吴璐不好意思地说:“我最远只

骑过150多公里。”那次他要到池州去石台县办事,因为时间很充裕,为了锻炼自己的毅力和耐力,他放弃了坐车,来回骑了12个小时。“虽然那天回来很累,但感觉太兴奋了,我没想到自己能完成这么远的路程。”

坐骑可能就是折叠车

“我打算从南京坐火车到成都,然后从成都骑车沿318国道西行到西藏。”

“3月,我在快报上看到一位要重走长征路的五旬汉征同年的报道。那时,我就想报名和他一起重走长征路,但因为工作忙没去成。这次我把工作给辞了,准备一心进藏。为了旅途多些乐趣,少点孤单,我希望能找到一个志同道合的同伴上路。希望对方最好是喜欢旅游的年轻人,曾有远程骑车的经验,身体素质不错,年龄职业不限。”吴璐笑着说。

“这次去西藏,我特地买了一辆可折叠的自行车。这辆车只有10公斤重,方便携带,上坡省力,骑起来也很快。我不是专业的单车爱好者,没准备什么特殊的装备。”吴璐说,他去西藏只会带些日常用

品、衣物、照相机和笔记本。

若难成行就去走长征路

“目前,这个计划我还没来得及告诉父母,我打算出发前说。”吴璐说,“我父亲十分开明,他肯定会支持我的。也许,母亲一开始会舍不得,但最终她还是会同意。如果这次我没征集到同伴,我可能会将进藏计划延期。不知能否联系上重走长征路的人,我想先和他一起走完剩下的长征路。”

如果您愿意和吴璐一块骑车去西藏,请登录www.生活南京.com·论坛·都市联盟·玩乐金陵,跟帖留下您的联系方式。

见习记者 郭芷冰 / 文 快报 记者 顾炜 / 摄



个性吴璐,想骑小小折叠车去西藏

【农家休闲乐】

周日去金牛湖寻凉避暑

出梅了,天好热。这个星期天,我们带你到六合“盛世金牛休闲农庄”寻凉避暑去。

盛世金牛休闲农庄位于金牛山脚下,是南京市十佳生态示范农庄。在那里,我们可以参观农家小院,带孩子在数十亩田野里采集花卉。当然,您若爱钓鱼,不妨背上鱼杆去垂钓,那儿有凉棚,即使烈日炎炎,也不会觉得晒哦。中午,我们还将带大家在水上餐厅,享受地道的农家菜。呵呵,大家可能已经猜到了,活珠子、盐水鹅和猪头肉是少不了的。累了,大家可以钻进“水景木屋”,小憩片刻。

农庄紧邻金牛湖,去了当然要去畅游金牛湖。它享

有“南京西湖”的美称,以盛产高于太湖五倍之多的银鱼和成功养殖美国匙吻鲟而闻名。湖四周金牛山、癞牛山、牛屎山、团山、冶山、尖山群山环抱,湖水碧绿水清如镜,宛如一块碧玉镶嵌在群峰之中,是南京市自然保护区和金陵四十景之一。

报名方式:登录www.生活南京.com·论坛·都市联盟·玩乐金陵,跟帖报名。我们的报名名额仅80人,欲报从速。 快报记者 钟晓敏



由南京市农林局和现代快报联合办

【视频预告】

两帅哥今晚走进“爱情视频”

今晚8点,“翻江鱼”和吴璐两位帅哥将走进www.生活南京.com“爱情视频”。单身的你想认识他们吗?千万别错过精彩的视频访谈,欢迎在线提问。

“2003年,我从徐州到南京求学。”23岁的“翻江鱼”告诉记者,他利用三年时间读了双专科。他从事过很多职业,从服务员到经理助理等,每份职业都为他创业积累了经验。

“翻江鱼”说,他准备以后开公司。“大学期间,我都把精力花在学习上,一直没恋爱。现在我希望能够找到一

个能与自己长相厮守的女孩。”我的女友性格要温柔,其他没什么要求。”

“我特意从安徽赶来上爱情视频,希望能找到自己的缘分。”去年,23岁的吴璐从池州师范专科学校毕业。“我在校期间一直忙于社团活动,所以错过了爱情。我比较喜欢姐弟恋,最好女友的年龄比我大3岁左右。”吴璐的兴趣爱好非常广泛,“近期,我打算找些志同道合的人,一起骑车去西藏。如果哪位女孩感兴趣可以和我一道骑车进藏。”

见习记者 郭芷冰

夏季,“蜂胶养生宝” 重点保护三种老人

第一种:心、脑血管存在病变的老人。有高血压、高血脂、脑血栓、冠心病的老人,以及有过脑梗、脑梗发病史的老人;

第二种:患有糖尿病及糖尿病并发症患者,以及血脂、血糖偏高的中老年人。

第三种:45岁以上的中老年人。

三种老人需重点保护——

心脑血管有问题的老人:血管腔窄,供血供氧困难,身体抵抗力日益下降。轻一点会感觉头晕、胸闷、乏力,重一点就会诱发心绞痛,甚至心肌梗塞、脑梗塞危及生命。

蜂胶养生宝——心脑血管的“清道夫”、“交警”

蜂胶养生宝无疑是心脑血管最称职的“交警”、“清道夫”。它能切实做好四个方面的工作:

1. 维修“道路”。蜂胶养生宝能软化血管,扩张血管,降低血管脆性及异常的通透性,改善微循环,防治动脉硬化,保障“通道”各种设置完好无损。

2. 清除路面“垃圾”。蜂胶养生宝日夜不停地巡逻在大小血管中,活化解瘀,抑制血小板聚集和血栓形成,特别是对血脂过刺,血清胆固醇过高有特效。服用蜂胶养生宝后血液粘稠度过高,红细胞积压,纤维蛋白淤积都能大为改善。

3. 捉拿交通事故的“肇事者”和其它“破坏者”。蜂胶养生宝具有抗菌和抗毒素的广谱功能,能排除和灭杀潜入血管中的多种入侵者。

4. 维持秩序,疏导“高峰”。高血压是造成心脑血管病猝发而来不及

抢救的祸根。降低高血压是防止意外病变的有效途径。蜂胶养生宝有降高、疏导、平衡血压功能。据美国医学家L·托比恩临床报告,服用蜂胶,可使心脑血管病患者意外危险发生概率减少40%。

糖尿病及血糖有问题的老人:“蜂胶养生宝”在对付糖尿病方面,具有“双管齐下”、“一箭双雕”的奇妙功效,即一方面能直接防治糖尿病,另一方面能有效控制并发症。值得重视的是,蜂胶养生宝具有双向调节血糖水平的作用,因而正常人服用后,血糖不会发生变化而丧失平衡。因而它能有效防治糖尿病引起的体质下降、易受病菌病毒感染,能调节血脂,对抗血脂升高,降低血清胆固醇,软化血管,净化血液,改善微循环,提高免疫功能,有效防止并发症心脑血管诸病。

45岁以上的中老年人:通常,从45岁开始,身体走下坡路,免疫能力开始下降,并逐年递减,能量匮乏,人就会感觉神疲力乏没精神,抵抗力下降,身体综合机能下降。高血压、高血脂、脑血栓、冠心病、脑梗塞、糖尿病随之而来。

尤其现在正值夏季,是疾病高发的时期,这些老人抵抗力差,此时,免疫力下降会诱发上述很多危险。

中老年人如果存在上述问题,请服用南京中科生物研究所专家专为中老年人研制的“蜂胶养生宝”。

“蜂胶养生宝”是南京中科生物研究所的专家为中老年人开的一剂“健康处方”。纯天然、无毒副作用、效果好!

“蜂胶养生宝”六大优势

蜂胶养生宝自问世以来不断传来佳音。各大新闻媒体纷纷报道:蜂胶养生宝获国家专利(专利号02317584.2),蜂胶养生宝在“广交会”、“科博会”、“高交会”引起轰动,蜂胶养生宝得到新加坡皇家医药研究中心的论证和检测,被称赞:中国科学家了不起!前不久网上信息公布:蜂胶养生宝在同类产品销售中排名第一。同时,被消费者协会评为“消费者信得过产品”。

蜂胶养生宝与同类产品相比,具备六大优势:

(一)纯天然 蜂胶养生宝的养蜂基地设在黄山深山区,这里胶源植物丰富,空气、水源纯净无污染,这就保证了蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。

(二)健康处方 南京中科生物研究所的科研人员经过六年的攻关,研制成功了“蜂胶养生宝”,“蜂胶养生宝”是根据中老年人的生理特点,专为中老年人制造的。蜂胶养生宝高效浓缩,少剂量服用效果就好,被中老

年人誉为“健康处方”。提醒:蜂胶养生宝不仅仅是蜂胶,它是科学组方(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基- α -萜烯酸:1100mg)。目前,北京、上海、广东、厦门、江苏、山东等数十万中老年人自服用蜂胶养生宝以后,身体状态得到改善。

(三)生产通过GMP 蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过GMP国际认证,确保生产管理与国际接轨。

(四)价格合理 蜂胶养生宝是南京中科生物研究所的科研产品,价格合理,每瓶仅售66元。

(五)效果实在 “蜂胶养生宝”上市七年来,销售量越来越大,并出口到美国、英国、日本、新加坡等国家。“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年朋友在服用后,心脑血管、糖尿病和免疫力等都有了显著的改善。

友情提醒:蜂胶养生宝并非单纯蜂胶,它是一个科学组方。消费者在购买时认清“南京中科生物研究所”字样及国家专利号:02317584.2。

中老年人好消息:买“蜂胶养生宝”送高档罗布麻凉席

一、蜂胶养生宝优惠方案:

买十瓶(660元)赠送二瓶(价值132元);

买二十瓶(1320元)赠送五瓶(价值330元)。

绿芝胶囊优惠方案:

买十瓶(960元)赠送三瓶(价值288元);

买十五瓶(1440元)赠送五瓶(价值480元)。

满一定金额,中科生物高档“亚麻凉席”、“罗布麻凉席”、“心脑血管机”等任您选择!详情请见店堂公告!

二、中科院研制的AZN检测仪,可免费为您检测,随时跟踪您的身体状况,及时为您的健康提个醒!

三、健康专家,与您面对面 著名中科健康咨询中心医学顾问为您免费咨询,为您解答中老年人常见的病症!

四、特价产品,真情回报消费者 为将更多的实惠和健康传递给大家,中科健康咨询中心高层研究决定,本月苦瓜胶囊以特价60元奉献给广大中老年朋友(原价136元/瓶,90粒),五瓶起售,数量有限,售完为止。

如您工作繁忙,请拨打各地区免费送货热线,我

们的服务专员将在第一时间配送上门,免去您的后顾之忧!

活动日期:即日起至2006年07月16日

日常销售地址:

中科生物专卖·山西路(中山北路34号,大方巷口江苏议事园对面)

中科生物专卖·大厂(大厂区杨村路213号,扬子二中对面)

中科生物国际连锁(南京市石鼓路107号华威大厦14楼)

中科生物专卖·江宁(金箔路831号竹山公园旁)

中科生物专卖·洪武路(洪武北路133-5号,演艺学院旁)

红十字医院门诊一楼(白下路242号,中医科对面)

咨询电话:025-83367338、83223426

市内免费送货热线:025-83367338

团购热线:025-83223426

中科健康咨询中心·镇江(梦溪路15号7-4,桃花坞路口,审计局、水利局正对面)

咨询电话:0511-4422405