



脚下这地在走 身边的水在流

“都市暴走族”用双腿解放快乐

“突然很想不坐车,想要走路去上班,看看这一路我曾经忽略的一切……”这首经过改编的歌曲《走路去纽约》,道出了南京习惯于坐公交车、地铁、私家车上下班族的无奈。有一天,他们中的一些人,忽然厌倦了车厢单调的节奏,开始徒步丈量脚下土地,欣赏路边美景,只要有时间,再远的路也不在话下,他们成了新新的暴走一族。

周六暴走 在东郊散心

在某网站的讨论版,记者找到了这样一批暴走族,他们厌倦了日复一日不停息的工作,开始利用更多时间投身大自然,将旅游和探险作为生活的一部分,即便在不大的南京城里,也能发觉自己未曾去过的地方。

“暴走源于美国,风靡欧美、日韩等地,是一种时尚的新运动方式。暴走,其实就是在一段时间内,预定

好路线和方向,带好路上需要的物品,就开始上路行走。暴走的路程不宜过近,往返20公里以上才算真正的暴走。目前世界上暴走一族大约有7000万人。”在南京某通信公司工作的张先生就是一位暴走族,不过用他自己的话说,都市里的人,已经把暴走城市化。张先生就是初级“暴走族”,他一般选择在周末有空的时候,徒步快速行走约45分钟,路程4公里以上,“我会往东郊走走,风景好,空气也好。”张先生说出行最好选在周六,这样周日还可以养养神。如果周日暴走,最好别走得太远,否则周一上班可能会受影响。

暴走找“绿” “折腾”双腿寻找快乐

“我最近搬了家,从网络卫星地图 google earth 上看我所在的城南地块,发现了不少大面积的绿地,而这些都是我从前不知道的地方。”另一位在媒体工作的暴走族陈小姐说,发现绿地后,周末她就和老公一起

去寻找这块“绿色”,结果他们在一条深巷的尽头发现了它,“是个墓园,建在面积很大的山丘上,有很多树木,生态也很原始自然。”

陈小姐说,现在的人把自己的双腿从走路、骑车中解放了出来,挤上了公车,坐上了地铁,开上了私家车,可被解放了的双腿越来越不听使唤了,腿脚没力气,身材也走形了。于是,她想到用暴走来“折腾”自己的双腿。陈小姐说,“徒步行走中,慢慢地将生活沉淀下来。正是这一路的风景让我不再浮躁,给予了我豁达乐观的生活态度。”

下班走回家 跟压力说 byebye

“乘地铁在地下穿行时,满目都是熟悉的广告,到单位又是一整天坐在办公室里,很少有出门。”记者在采访中发现,选择上下班的时候暴走,除了锻炼身体以外,更多人表示是为了舒缓压力。

27岁的王维杰是土生土长的南京人,在新街口某

证券公司做IT,他每天的生活从赶地铁开始,又在地铁里结束。“我家在宁南,除了骑自行车去地铁站,每天的行程中有一大半是做地铁,每天坐在晃荡的地铁里,我就在想地铁经过的地方,头顶上的风景会是什么样子。现在我会选择,每天上班提前出门一个小时,大步地赶路,其实我们的工作压力比较大,在路上行走也是一种心理的放松。特别是下班的时候,一路走回家,坏心情就慢慢散掉。”

于是王维杰找来南京的城市地图,将自己家到公司最近的线路标出来,选择树荫较多的道路,也选择很多小巷小巷。“走起来才发现城市好大,看着一些小巷子里人闲适的生活,看着他们和邻居亲切地打着招呼,我就觉得生活真是美好。”不过王维杰也表示,选择暴走一定要有双好鞋子,穿着舒适而不容易磨破,还要带好足够的水、准备好帽子和防晒用品。 快报记者 陈岚/文 快报记者 齐天天/摄

视频回放

去塞班 不用自带水了

LV一族向读者传授海岛游妙招

近日,两位“LV一族”莲花与Tina走进了www.lifenanjing.com.cn视频,向大家传授境外旅行省钱妙招、提醒大家在住宿、游览过程中可能遇到的陷阱。

LV不是包包

在视频节目中,不停有读者发问:“你们是在谈论奢侈品LV包包吗?”非也!所谓LV,即Long vacation(悠长假期),实际上就是喜欢与自己的爱人、朋友一起度假的一个群体。莲花介绍说:“在南京,有许多‘LV一族’,他们一有假期,就自己联系开通境外旅游路线的旅行社,请他们帮忙订机票、订酒店,抵达当地后自主选择每天玩什么项目。”

安全宗旨:不要轻易搭讪

Tina是金融业人士,去过很多地方,马尔代夫、巴厘岛、塞班岛、香港……很多读者好奇:“一个女孩到处走会不会不安全?”Tina说:“我还是比较谨慎的。有一个安全宗旨,就是在公

共场合尽量少说话,不要轻易和别人搭讪,少表现出我第一次来,我要去哪里。马尔代夫的安全还是不错的,因为该地是由岛屿组成,每个岛屿只有一个酒店,没有其他地方可去。”

塞班已不用自带水

莲花是《东方》的编辑,今年5月她一个人提着小箱子去了塞班,莲花说:“塞班岛面积不大,开车半小时可以纵穿南北。在塞班,我最大的兴趣是看海,在岛上的最高山峰塔泊超山顶俯瞰全岛,周围有许多起伏不平的珊瑚礁,在阳光的照射下呈现出不同色彩。”

有读者问,去塞班需要注意什么?莲花出人意料地说:“千万别带矿泉水!”原来很多网络上的塞班攻略里写:塞班缺水喝!而实际上网上攻略更新比较慢,情况就不是这样了,塞班的水肯定够喝,酒店房间里可以烧水,吃饭时的茶水没有限量也没有额外收费,不需要千里迢迢扛那么重的水找罪受啦。见习记者 赵颖

虾公馆酒店

虾公馆酒店以精致贴心、精致环境、优质服务、高素质管理人才及优秀服务人员诚聘以下岗位:

- 1.前厅主管2名,领班4名
- 2.服务员多名,吧员3名
- 3.收银员2名,迎宾2名
- 4.优秀荷王、切配、厨工各4名
- 5.厨工5名

要求:在同行业、同岗位工作时间不少于一年的,男女不限,月收入800-2500元。

要求:在同岗位工作时间不少于一年的,月收入1000-1500元。

月收入700-800元

地址:草场门石头城路99号 水木秦淮A区,电视塔下
电话:025-83730486 13770687888
即日起本酒店面试,欢迎在校大学生应聘



英泰移动通信学院

移动通信主导软件未来——

学3G技术,做高级移动通信软件工程师

- ★政府规划:三网融合和3G技术明确纳入国家“十一五”规划
- ★课程体系:三大方向:嵌入式、移动商务、移动增值!填补国内移动通信职业教育领域空白!
- ★权威认证:教育部、信息产业部、中国软件协会联合认证,含金量最高、最权威的移动通信职业认证。
- ★就业无忧:每年约有3000个岗位向英泰学员提供,入学即签订就业协议!

软件工程师技术 + 移动通信技术 = 移动通信软件工程师


3G技术 + 学历文凭 相同的投入,不同的人生

免费3G讲堂	3G带来新机会、新机遇
演讲人	中兴3G资深专家
时间	8月31日(本周四)18:30
地点	本学院大讲堂

招生对象:应往届高中、大中专毕业生,在读大学生;在职、待业人员;爱好IT的有志青年。

3G时代的到来,让移动通信软件工程师取代传统软件工程师成为必然,据信息产业部专家预计未来每年的人才缺口高达50万;而通信业连续四年名列薪酬排行榜首位。

咨询电话:025-84703980 84703970 网址:www.njmti.com 学院地址:南京市中山路129号中南国际大厦8层(金陵中学旁)



中国软件专业人才培养工程
China Software Talent Training Project

上大学就上“技能+学历”

(2006年限招280人)

[国家承认学历,教育部电子注册,教育部网上查询]
[历年毕业率、就业率100%,入学即签定就业保障协议]

地区	招生对象	招生计划
南京	高中/中专/职高	40
苏州	高中/中专/职高	21
无锡	高中/中专/职高	20
常州	高中/中专/职高	20
镇江	高中/中专/职高	18
盐城	高中/中专/职高	20
淮安	高中/中专/职高	20
泰州	高中/中专/职高	19
扬州	高中/中专/职高	17
宿迁	高中/中专/职高	15
南通	高中/中专/职高	17
徐州	高中/中专/职高	17
连云港	高中/中专/职高	10
外省市	高中/中专/职高	28

国家三部委、南京工业职业技术学院携手CSTP南京教育基地推出“技能+学历”JAVA软件开发工程师专业,让您高薪就业,成就IT金领!合格学员100%推荐至科技部火炬中心下属国家级软件园就业!

南京工业职业技术学院是江苏省首家教育部人才培养水平评估“优秀”等级院校,隶属于江苏省教育厅领导和管理,是伟大的无产阶级革命家张闻天、大数学家华罗庚的母校。学院毗邻著名的南京中山陵风景区,现已形成一校三区(中山校区、天堂校区和仙林校区)的办学格局。学院占地面积1400亩,建筑面积39万平方米,总资产6.6亿元。在八十八年的办学历程中学院认真贯彻落实国家教育方针和素质教育思想,遵循和借鉴黄炎培先生所倡导的“手脑并用,双手万能”的职教理念,为国家培养了近七万名各类建设和管理人才。

□报名咨询中心:中山东路532-2号(南京工业职业技术学院) □招生咨询热线:025-83615118
□咨询QQ:396683310 □网址:www.cstp.net.cn ; www.njjoatp.cn