

亮相南京“小女人”王楠很幸福

婚后生活咋样? 王楠只说一个字:好

北京奥运会乒乓球女单决赛,王楠赛后挥手告别的场面令所有喜欢她的球迷心痛;一个月前,王楠和老公郭斌举行的那场浪漫的海上婚礼则又让所有人对她深感幸福。昨天,举行完婚礼后第一次在公众面前亮相的王楠来到了南京,为某楼盘的开盘仪式助阵,而她的出现也让现场疯狂了。

王楠秀钻戒
快报记者 泱波 摄



小伙子就想签名

不少市民几天前就知道了王楠将会在开盘仪式现场亮相的消息,因此昨天上午,该楼盘门前被围了个水泄不通,这其中既有来选房的,也有不少人是专程冲着王楠来的。一位小朋友就告诉记者,“爸爸妈妈都去看房子了,我跟他们来就想看看王楠阿姨,最好是能得到一个她的签名。”

上午10点半刚过,王楠就以开盘仪式嘉宾的身份出现在大家的面前,立刻引

得台前围观的人群一阵骚动,以至于现场的安保人员不得不采取围追堵截的方式防止有人冲上台去。在为楼盘开盘之后,王楠还为该楼盘举行的乒乓球比赛的获奖选手颁了奖。

此后,便到了台下的人群盼望已久的环节,只要能够答对主持人准备好的几乎不可能答错的问题,就可以获得王楠亲笔签名的T恤。一时间,只要主持人念完题目,刚一说开始,现场就有无数双手高高地举过了头顶,而最终有幸上台领取王楠签名T恤的人也都是喜笑颜开。就在所有的幸运者当中,还有一个小伙子显然是有备而来的,上台之后,他根本就顾不上那件T恤,而是直接拿出了自己专程买的一只乒乓球拍请王楠在上面签名,“我最喜欢的乒乓球运动员就是王楠,这次有这样的机会,我早就买了乒乓球拍了,不过没想到今天天气有这么好,真的能签到。”

楠姐变身小女人

在上个月27日举行完婚礼之后,王楠只去北京出席了奥运庆功会,因此这次南京之行,可以说是她在婚后的首次公开亮相,而王楠昨天也确实像是个沉浸在幸福之中的小女人。脱去了陪伴自己很长时间的

运动服,王楠以一身很有女人味的休闲装扮亮相,而她手上戴着的那个分量不小的钻戒则像是在向所有人展示自己的幸福。昨天,王楠婚后的生活自然也成了大家关心的一个话题,不过王楠却表示:“其实我们结婚已经有三年了,只不过是前不久刚刚办了婚礼,但是要是婚后的生活,我想说的是不管是三年,还是刚刚过去的一个月,如果用个字来形容的话,那就是‘好’!”说完,王楠自己都有些不好意思地笑了。

王楠在国家乒乓球队中一直都是“大姐大”,就连张怡宁提到王楠也总是一个劲地叫“楠姐”,但如今的王楠却少了几分球场上的霸气,多了很多笑容。昨天活动现场,王楠无时无刻不在向大家展示她的笑容,而且在活动过程中选择幸运者时,王楠也总是选择小朋友或是老年人,让人感觉很有人情味儿。

事实上,离开了球场的王楠在生活中的目标就是做个贤妻良母,成为一个幸福的小女人。而现在,还没有成为母亲的王楠至少已经是个贤妻了,据记者了解,其实王楠这次来南京,主要就是因为老公郭斌和这家楼盘的老板关系很不错。

快报记者 陶晶

马术锦标赛 江苏队获亚军

经过三天的激烈争夺,2008年全国马术(三项)锦标赛昨天下午在南京国际赛马场落幕,主场作战的江苏队最终获得了团体赛的亚军,冠军被内蒙古队获得,广东队名列第三。在个人赛方面,江苏队没有队员进入前三名。

在十运会上,江苏队在三项赛团体比赛中夺冠,而此前不久他们又从法国引进了三匹战马,希望在明年的十一运会再续辉煌。这次全国锦标赛是这三匹法国马在国内比赛中首次亮相,从它们的表现来看,对中国的气候和场地还不是很适应,江苏马术队教练兼队员徐远在接受采访时也表示:“这三匹马到南京也

才两个月的时间,所以无论是对于场地的适应程度还是和我们骑手之间的配合都还不是特别好,这对我们在比赛中的表现会有一些影响。对于这次的成绩,我们队里也不是很满意,主要是没有能够正常发挥出我们在训练中的水平。”

快报记者 陶晶



选手在越野障碍赛中奋力向前
快报记者 顾炜 摄

简讯

●昨天的斯诺克世界系列赛华沙站,丁俊晖以4:0轻取波兰本土选手穆拉特,半决赛,丁俊晖将挑战老将戴维斯。

●昨天,中国网球大奖赛进入冠军赛的首日角逐,孙甜甜逆转取胜天津队名将谢颜泽,3盘比分为3:6、6:4和6:4。

●昨天,因伤退出中网大奖赛的郑洁,出现在南京“明日之星”青少年网球训练营。

快报记者 陶晶

●当地时间10月24日,篮网执行了易建联的合同选项,将他目前所持有的新秀合同延续至了2009-2010赛季。

●昨天,第21届中国围棋名人战五番棋决赛第2局比赛结束,挑战者朴文尧五段中盘击败卫冕冠军古力名人,以2:0领先。

●记者昨天获悉,“西门子家电杯”中国体育舞蹈大赛将于11月1日至2日在南京林业大学体育馆举行,此次比赛共有1200名来自全国各地的专业和业余运动员参加,其中南京运动员达400余人。

天冷了,谁来关心你的睡眠?

曾几何时,“睡觉睡到自然醒”与“数钱数到手抽筋”并列成为人生两大幸福之一。你的睡眠质量好吗?如果你说很好,那要恭喜你,你是全球失眠大军之外的幸运儿。如果你睡得不好,也要恭喜你,你至少赶上了一样时髦流行——全球三成以上的睡眠障碍人群,从此有了一个你。不过这个流行一点也不好,倘若你示此不疲地失眠下去,损失可就大了。科学研究表明,睡眠质量与人体健康息息相关。睡眠不好,是心脑血管疾病、糖尿病、中风、癌症等疾病的重要风险源。如何在有限的时间里获得高质量的睡眠?这是一个世界性难题。全世界的失眠大军四下寻觅,谁已卸掉花明容光焕发的机会。就在你我身边……

想睡得好,铺比盖更重要!

快节奏的生活在吞噬着人们越来越多的睡眠时间。世界卫生组织公布的最新数字显示,全球三成以上的人受失眠困扰,每年近8.6亿人患失眠和抑郁症。33%的美国人失眠,40%的澳大利亚人经过一夜睡眠后仍浑身乏力,53%的法国人想在白天打个盹,中国呢?约24亿人打盹,近3亿人失眠,5000万人在睡眠中发生过呼吸暂停……大量研究让人们

看到睡眠不佳的危险。美国哈佛大学护士健康研究发现,睡眠不佳会让人患结肠癌、乳腺癌、心脏病的风险增大。而哥伦比亚大学关于肥胖症的最新研究再次指出,在32-49岁之间的人群中,夜间睡眠质量和不佳的人极易引发肥胖,同时诱发糖尿病和高血压,并有可能使已患病者进一步恶化……

出来混,总是要还的。睡眠也一样。越来越多的人为“睡眠债”付出惨痛代价的同时,也开始寻求改善之机。生活节奏越来越快,如何在有限的时间里获得高质量的睡眠呢?

科学家的无数次检测发现,对我们睡眠质量影响最大的,不是床多高,不是盖什么样的被子,而是你选择了什么样的卧具!选一个软硬适中、对身体具有支撑保护功能的床,将直接决定了你左交给给睡床的时间,能否得到最好的休息。德国睡眠医学协会的最新研究表明,一张舒适的卧具可前人的翻身次数减少2/3,长年卧床者则可延长其寿命。

那么究竟哪一种床垫是帮助睡眠的首选呢?

在欧洲,记忆棉床垫、乳胶、乳胶床垫等卧具都流行一时,在欧洲乳胶床垫甚至占到68%的占有率。

然而崇尚自然,环保,健康理念的消费者把目光舒适、尊贵、柔呵护、脊椎护理和超强御寒功能的羊毛床垫始终视为卧具精品。它向它有多普及,以日本为例,95%的家庭使用美利奴羊毛产品。其实有关这一纤维制品的神话传说,早在两千年的古埃及广为流传了。公元1850年,美利奴羊毛以其神奇护发功效,让澳大利亚取代西班牙,成为英国最大的海外羊毛市场和供应地。

不甘失败的西班牙羊毛商请来国际上多位权威专家鉴定,欲以羊毛质量一比高下。结果却是西班牙吃尽苦头。检测结果表明,澳大利亚美利奴羊毛的纤维密度、支撑力、吸水透气等各项性能指标,全都遥遥领先于包括西班牙在内的其他任何地区的羊毛品质。

西班牙人曾骄傲,就是美利奴羊毛的胜利。从此该产品以其独一无二的品质进入英国皇室,以其环保自然舒适的成为欧美各国医疗机构首选的医院床垫……

而当年所产的今天,意大利成为全球最大的羊毛出口国,其中75%以上为优质的美利奴羊毛。最能体现其品质的是羊毛婴儿襪款,婴儿床褥。迄今为止,美利奴羊毛是成功取代传统纤维

品,进入英美高档医院药房的唯一产品。

为何美利奴羊毛具有如此神奇效果?中国医学巨著《本草纲目》中亦能找到答案。《本草纲目》对羊毛的解药分为:“取皮卧伏,可治打伤”,而羊毛则主“转筋(活络筋骨)”。李时珍还特地强调,其中尤以充质与尚未充足的南方羊毛功效最佳。但头来看澳大利亚的地理气候条件,正是李时珍所述之“最佳”,而其“散打筋骨,活络筋骨”之功效,对于缺乏运动、身体不动,夜夜未睡且时间又极少的现代人来说,自然就等于于助眠了。

睡得好,其实也不难

美利奴羊毛既有此奇效,中国大陆市场自然不乏独具慧眼的商家。早在几年前,以凝聚全球顶尖精华为宗旨的奥林匹克皮业集团率先引进该系列产品,将这一经受历史考验的睡眠上品带入中国百姓家庭,而中国消费者在使用过程中,也发生了诸多趣事。

在南京某信贷公司做财务工作的何先生,是个常年失眠症患者。试过多种保健品、保健药,结果总是失望。偶然到了奥林匹克皮业集团专

时,销售人员明于说到美利奴羊毛的神奇舒眠效果,他不屑一顾:“你这套我听多了,别忽悠人了!”

最终听说可以“30天内无条件退货”,他决定一试。买回家一用过了半个月,他又来表明,连连道谢。“我最近一年来没睡过这么香的觉!原来想睡得好并不难!可我很奇怪,你们在这床垫里究竟添加什么秘方了?”此后何先生,何先生已在奥林匹克公司买了7床美利奴羊毛床垫,赠送亲友,而这些亲友在使用之后,也为其神奇舒眠魅力所折服,纷纷又带人来买。今年秋风一起,南京十四路仁里街8号的奥林匹克专卖店,南京金鹰,苏宁,中央,无锡商业大厦,苏州美罗,徐州金鹰,扬州金鹰,江阴华地,昆山西夏非自店等全省各地的奥林匹克专卖店迎来了络绎不绝的求购者,而奥林匹克集团的025-83731389热线也日益越发繁忙了。今年奥林匹克皮业集团免费送货上门,10天内无条件退货的全程服务,且可根据订购者提供的亲友地址代为送货上门。这一贴心政策的出台,让公司送货员成了最忙的人。他们每日四轮换转驱车奔走于城郊,为千家万户送去好睡眠的同时,自己也得到了报应的睡眠。多位送货员都告

诉记者,每晚送货完毕,累极归来,往床上躺,脑袋刚挨着枕头就睡着了。

还真让人羡慕,他们从来不知失眠为何物。

如康

测测你的睡眠状况

中国人的睡眠状况不容乐观,您可以通过以下简单自测表测试一下自己的睡眠质量:

- (1) 时常躺在床上,半个小时或者更长时间难以入睡
- (2) 醒后不醒,夜间一旦醒来就难以入睡
- (3) 晚上管不住自己的身体,不得不活动他们,以选择相对舒适的姿势
- (4) 入睡前常有动静就能知道
- (5) 晚上睡觉出现打鼾声
- (6) 早上起床后常常感到头痛
- (7) 早上醒来感觉腰酸腿酸,身体倦怠
- (8) 经常有神经衰弱的感觉
- (9) 集中力、记忆力减弱,有越来越退步的迹象
- (10) 在白天,无论多么努力的保持清醒,还是总是发呆

提示:如果您以上10个症状选择超过5项,您的睡眠质量有了严重下降,您的选择超过3项,您的睡眠质量比较差,您的选择低于3项,您的睡眠质量良好。

针对以上每项选择,如果某个症状非常严重,您要高度重视您的睡眠质量,您应该改善您的睡眠状况。