

踏遍青山人未老,风景这边独好

深夜 12 点,伸手不见五指,作为领队,周华杰孤身一人,仅凭电筒的光亮向前走去。临走前,他告诉剩下的 4 个队员,如果他发生不幸,其余人立刻弃包反方向逃生。

脚下碎石沙沙,耳边山风萧萧,前方 200 米处斜斜地停着一辆货车,车门虚掩,车内人影幢幢。河南当地人曾说,此处多发沿路抢劫。这一刻,周华杰想到了生他养他的父母,想到在北大尚未完成的硕士学业,想到了朝夕相处的导师、同学和朋友……然而他别无选择,率队沿路返回,是 10 小时的山路,深山的夜里,没有御寒衣物,没有食物,更谈不上合眼睡觉的地方。



暴走 6 人行动小组 (图片由采访对象提供)

个女孩打电话报名,我说女生恐怕不方便。她说我同意也好,不同意也罢,反正她是跟定我了。结果证明,她比男生还厉害,太强悍了!”

出发之前,他带着几个队员集中训练了 3 个月:每个人包里放 5 本词典,从北京大学徒步走到香山,再走到未名湖,最后走回北大。28 天的暴走行动证明,3 个月的“集训”是很有必要的,一些因为工作关系没时间进行这么大强度集训的队员,曾在暴走过程中出现不适症状。

旅途,不在乎目的地,在乎的是沿途的风景和看风景的心情。如果你也曾一个人背上背包踏上行程,或许会有这样的经验:风雨兼程的旅途中,虽然苦,虽然累,却会交到很多有意思的朋友,经历到终身难忘的人和事。

周华杰和李剑两个大男孩对此深有感触,途中他们曾经傍晚翻越封嵩山少林寺城墙,偷偷进入寺内参观,从开封国家森林公园的一侧偷偷游过河,爬进去玩。在暴走途中,他们遇到过为迎接奥运,准备从湖北徒步走到北京的朋友,也遇到过路边客栈里笑靥如花的酒家女,甚至在返程途中特地去看望人家。

“其实暴走一点都不贵,28 天的行程,包括购置徒步鞋、徒步包,以及食宿在内,我一共才花了 4000 元左右。如果有机会,我还会跟朋友们一同出行,希望有机会去西藏!”说到这里,周华杰的眼睛又开始发亮了……

快报记者 苑纯洁

金吉鸟教您预防“空调病”



赤日炎炎似火烧,对于长期在空调环境下办公的都市白领来说,时间久了便会患上人们常说的“空调综合征”。如:颈椎痛、失眠、心情烦躁、新陈代谢紊乱、内分泌失调等一系列症状。

金吉鸟瑜伽的品牌创始人周荣提醒广大上班族,夏天除了要适时给机体补充水分和能量之外,适当的身体调养是必不可少。于是,在紧张工作之余,越来越多的都市族群加入了练习瑜伽的行列。

瑜伽,这项来自印度的古老而神秘的养生学,如今已风靡全球,被越来越多的人了解和接受。金吉鸟的教练用事实证明,长期练习瑜伽,可以调节人体机能,舒筋活络,让您保持优雅紧致的身材和轻盈灵动的姿态。

更为重要的是,瑜伽姿态配合呼吸,通过对穴位和经络的刺激,促进气血流通,“调体、调心、调气”三位一体,让人在炎炎夏日倍感心境澄明,神清气爽。

毗邻金吉鸟专业瑜伽馆龙江新城市顶级店,“金吉鸟健身俱乐部”经过几个月的认真筹备,于 6 月 28 日盛大开业

了。该店位于龙江新城市广场餐饮广场的四楼(阿酷 KTV、老妈火锅楼上),这是继今年 2 月 28 日“金吉鸟健身俱乐部虹桥店”开业之后斥巨资重点打造的又一综合性健身俱乐部。同时,位于珠江路新世界百货四楼的金吉鸟健身俱乐部旗舰店正在积极的筹备中,预计 8 月底开业。

金吉鸟健身俱乐部所有连锁店均设施先进,项目齐全,高薪聘有经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,俱乐部的设施包括:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等;开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杠铃操、踏板操、搏击操、动感单车、瑜伽、普拉提……

如今,金吉鸟健身俱乐部走上了连锁直营的轨道,将继续秉承高性价比的经营特色,进一步满足会员的多样化需求,与旗下另一健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”一起,更好地为南京健身爱好者提供专业化服务!

旅馆:连房门都关不紧

“这 28 天,是我们一生中最快乐的 28 天,队员们结成生死之交,其间发生了很多之前没有预想到的事,有快乐的,也有恐怖的……”回忆起两年前的“河南安阳—西安”暴走行动,周华杰至今难以抑制内心的激动和兴奋。

2007 年 7 月 15 日,3 个志同道合的年轻人从河南安阳出发,一路向西徒步行走。到郑州,有两个人加入进来;走到三门峡,最后一个小组成员、“摄影师”李剑与大部队会合,至此“6 人行动小组”

全部到齐,继续西行。8 月 11 日是个值得纪念的日子,“6 人行动小组”顺利抵达目的地——西安。

“暴走并不是一件浪漫的事情,7 月中旬到 8 月中旬,正是酷热难当的时候。包括女生在内,我们的步行速度是每小时 5 公里。为避开酷暑,大家每天凌晨 5 点起床。早餐是在行走途中解决的,中午 12 点找个地方吃饭、调整,下午三四点上路,徒步行走到晚上七八点。找个旅馆,9 点左右全体休息。平均下来,一天少则步行 30 公里,多则 55 公里。”

不论男生女生,所有的装备都背在肩上:衣物、雨衣、手电、干粮、水、药品、充电器……每个人的平均负重 20 斤—30 斤。夜里住宿的旅馆,有时候是规范的星级酒店,但有时候只能是路边客栈,连房门都关不紧。为安全起见,6 个人中惟一一个女孩跟其他 5 个男生睡在一个房间。条件艰苦的时候,6 个人只有两三张床,大家挤作一团。

集训:背着 5 本词典从北大走到香山

“一开始,我在北大的 BBS 上发帖,征集同行者。有



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”龙江店盛大开业、珠江店特惠预售

金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队
网址: <http://b572828.xici.net>

庆金吉鸟健身俱乐部
龙江店盛大开业、珠江店火热预售中

20%
OFF

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
年卡 8 折酬宾 (特价年卡不参加)
●暑期卡 (2 个月):
高温 600 元, 常温 480 元
顶级店上浮 50 元!

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
龙江二店: 龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话: 86371997
虹桥顶级店: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
瑞金路顶级店: 龙蟠中路 317 号达美御园南二楼 电话: 84796899
珠江路精品店: 珠江路 88 号新世界中心 B 座 1102 室 电话: 84721128
大行宫顶级店: 太平南路 2 号日月大厦 4 楼 电话: 84653299
新街口精品店: 石鼓路 42 号建华大厦 2706 室 电话: 84702468
山西路精品店: 山西路 67 号世界贸易中心 A 座 1203 室 电话: 83200879
牌楼巷会所店: 牌楼巷 47 号-1 金吉鸟 万源健身会所内 电话: 86663232
苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城 1 楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

珠江店 预售特惠中
特种年卡 1380 元 惠

龙江店 盛大开业
特种年卡 1380 元 惠

虹桥店 新张特惠中
特种年卡 1380 元 惠

万源店 全面特惠
游泳+健身 年卡 1880 元 惠

万源店暑期少儿游泳培训班特惠招募中

更多优惠套餐, 请电询

珠江路店: 珠江路 88 号新世界百货四楼 (珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场 4 楼 (阿酷 KTV、老妈火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
虹桥店: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
万源店: 牌楼巷 47-1 (万源大厦内) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书, 国际通用!

全日班、周末班

你想做瑜伽教练吗?
你想系统的学习瑜伽吗?

3800, 4800, 5800, 6800 元,

不同的价位总能满足不同需求的你,
变换的价位
不变的是助您成就梦想的真诚

周末班即将开班, 欲报名从速

新街口肚皮舞暑期班 480 元, 持续进行中!

咨询热线: 025-84799686 咨询 QQ: 794950222
地址: 新街口石鼓路 42 号建华大厦 1304
公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
其他 10 家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线: 025-84521131 更多信息详见 <http://b1071039.xici.net>