看过《单车上路》的人,一定对影片里的公路景致以及单车旅行的自在与逍遥记忆深刻。南京有一个80后,也喜欢单车上路。这几年,他坚持骑车上下班,周末只要不下雨,他还会到郊野骑行逍遥一下。

“骑车低碳环保,还有更多机会享受内心的宁静。”目前,已经有500多名同道者跟他一起单车上路了。

□快报记者 钟晓敏

给爱车做保养,他很专注 快报记者 施向辉 摄

慢下来,看到很多美好事物

这个80后喜欢“单车上路”

一辆车要十多万 爱它胜过爱女友

“谈恋爱的第一个条件是接受他的爱好”

昨天,记者在一座单身公寓见到了80后梁晓哲。与一般人的住处不同,他的单身公寓更像一个车行,里面整齐地放着各种山地车、公路车。“这都是我的最爱。”梁晓哲蹲在地上一边给爱车做保养,一边接受记者采访。

这些单车都是他自己组装的,乍一看并无奇特之处。“你拎拎看。”他随便指了一辆公路车,记者试了试,竟很随意地就拎起来了。“这么大的自行车一般重三四十公斤,这辆车只有6.3公斤。”他介绍,车上很多零件材质不一样,这辆单车的轮毂是用航空材质制成的。当然,价格也不便宜,一对轮毂就要3.9万元。另外一个time架,也要3.5万元……记者粗略算了一下,一辆单车竟要十多万!

为了得到梦寐以求的宝贝,他把挣来的钱全部砸了进去。“当初跟他谈恋爱时,他第一个条件就是让我能接受他的爱好。”现在的女朋友说,跟他谈恋爱,必须接受他的另一个情人——单车。

成立单车俱乐部 边看风景边健身

用他的话说“瘦得骨头里都长了肌肉”

有付出也有回报。梁晓哲介绍,因为经常去郊野骑行,他身体越来越好了。以前,整天坐办公室的他,腰上长了一圈赘肉。骑车锻炼之后,用他的话说“瘦得骨头里都长了肌肉”。

2008年,他还成立了一个“红星单车俱乐部”,定期骑自行车外出旅游。目前,这个俱乐部已经有500多名骑友了。周末,他会约上一帮骑友去南京周边看风景,小长假就骑得远一点。这个清明小长假,他就准备和一批骑友去皖南。大家还排了日程表,第一天骑车在荆州公路上看风景,第二天去石谭乡一个摄影基地转转,第三天再去山水画廊新安江享受一下那里的美景。“因为慢了下来,大家可以把迷人的景色看个够。”

“不仅可以看风景,还能培养出坚韧的性格。”梁晓哲说,他和骑友每年都组织一次单车挑战杭州行活动,就是在一天之内骑行330多公里去杭州。虽然很累,但非常锻炼人。

他的骑友周先生介绍,自己本来有严重的哮喘病,以为不可以做剧烈运动。自从参加单车骑游活动之后,身体越来越健壮,已经有一年不发病了。

»我能成长

“好孕妈咪大课堂”下月9日开课

春暖花开,我能网新一届孕妈主题活动再出发。今年的主题活动将于4月9日起航,免费参与的公益讲座升级为“好孕妈咪大课堂”,第一堂课今起接受报名。

孕期周期长,需要注意的事项很多,而且随着社会的发展变化,新的现象和问题层出不穷。如何及时了解动向,做好对十月孕期的全过程呵护,我能网在“好孕妈咪大课堂”新一年的主题设计上颇费心思。据悉,今年的“好孕妈咪大课堂”会与行业权威进行深入探讨,并充分吸纳孕妈们的需求和意见,成为最实用最及时的孕妈贴心服务中心。第一堂课的主题是“孕妈妈不生病的智慧”,邀请到的专家是来自南京市妇幼保健院的蔡满红医师,蔡医师在孕期常见病的防治方面有自己独到实用的见解和做法。 撰稿:于程飞

报名方式:

登录我能网(www.wonengw.com)—我能成长—活动报名帖—跟帖报名

咨询电话:96060 025-84783473

孕妈无忧QQ群号:86792174

活动时间:4月9日14:30

活动地点:洪武北路55号置地广场8楼

狐臭 无效者奖10万元

狐臭(腋臭),手术及微创(只能切除部分汗腺,青少年绝对禁止)激光、药物注射、以香掩臭等传统方法都不能根除……

何氏狐臭净,纯中药无色无味透明水剂,温和无刺激、无污染,不改变皮肤颜色。五天只需用一次,涂抹于腋窝,渗入大汗腺,调理汗腺正常分泌,清除狐臭及体臭,告别油耳。只用一次,即无异味;只需一瓶,彻底清除,标本兼顾,杜绝遗传。无年龄、无季节、无饮食限制,不影响沐浴。老幼、孕产妇均可使用,老品牌值得信赖!

厂家郑重承诺并经法律公证(公证号408号):每位患者只需一瓶【何氏狐臭净】,就可彻底清除狐臭不复发,如有复发补偿2000元。无效者重奖10万元!每套产品都有书面承诺及信誉卡,密码防伪,免费查询,杜绝假冒。

咨询电话:025-83228040(免费保密送货)

指定经销★南京:新街口第一药店(石鼓路大洋百货一楼南门旁)、中央门国盛药店专柜(南京商厦东150米,龙蟠路33号)、志信堂药店(鼓楼口腔医院旁)、大华中药店连锁(省中医院对面、中山东路解放路口钟山宾馆对面)华悦大药房(中山南路101号)、华江药店(中山北路178号)、光华门大药房(御道街74号)、康鑫药店(长乐路好又多对面)、苏鲁大药房(杨公井车站对面)、天使药店(珠江路291号)、江宁:颐年堂药店(新医路步行街东口)、麒麟镇:鑫仁堂药店(步行街西NO4-6号)、大厂:欣乐药店(欣乐菜场内)、六合:泰山路药店(原大众药房,人民医院路口)、溧水:健民药店(通济街百货大楼对面)、高淳:玉寿堂药店(电力宾馆对面)、浦口:康福来大药房(服装城转盘)

分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗 失

遗失 王忠兴(身份证号320102195802060810)南京廉租房承租通知书,编号D0130038-1,声明作废。

遗失 南京韦尔斯博流体技术有限公司公章一枚,声明作废。

遗失 明发滨江新城147幢202室田军、陈花粉、田晨阳购房收据1张,票据号0370910,金额109510元,声明作废。

遗失 南京三江学院周朱琳学生证,B085061066,声明作废。

遗失 营业执照正本,320103600232608,声明作废。

遗失 李玉锡营业执照副本,320103600185026,声明作废。

遗失 王克家未来物业装修保证金收据,票号0072849,声明作废。

遗失 南京大猷科技有限公司税务登记证副本,编号为320107660679733,声明作废。

遗失 汪乐俊身份证,320104198111101616,声明作废。

遗失 马晓杰就业登记证,080320080147,声明作废。

遗失 江苏金陵装饰城东理建材销售部开户许可证,核准号J3010005714401,声明作废。

遗失 天堂街40号407室曾永喜户口簿,声明作废。

遗失 教练证:陶洪庆,证号320104195909301250,编号000056,阙永庆,证号320105195609140 6,编号000049,声明作废。

遗失 束永定身份证,321119195708096030,声明作废。

遗失 南京市玄武区许海军百货超市店营业执照正本,注册号320102600190832,声明作废。

遗失 南京源自原坊贸易有限公司营业执照正本,编号320102000200909030010S,注册号320103000164150,税务登记证正副本,白国税税字32010367492789X,组织机构代码证副本,代码67492789-X,声明作废。

遗失 南京市江宁区启航宾馆合同专用章,声明作废。

遗失 南京市白下区金夫人美容美容院营业执照正本,注册号320103600009804,声明作废。

遗失 张厚华就业证,AC133030196208280548,声明作废。

遗失 南京医科大学口敏学生证,09180104,声明作废。

遗失 张美娟身份证,320621198611093724,声明作废。

遗失 南京师范大学学生张艳2008年7月至2011年6月住宿发票,发票号为335273,368799,422589,声明作废。

遗失 南京师范大学陈杰同学2008年6月至2010年12月住宿发票,发票号335106,368631,422578,声明作废。

遗失 鼓楼区两棵树餐厅营业执照副本1份,注册号320106600020258,声明作废。

遗失 许春萍就业证,030320000374,声明作废。

遗失 匡阳就业证,050120071986,声明作废。

遗失 南京工业大学刘传生就业推荐表,声明作废。

遗失 南京六合乾昊电器经营部发票,识别号:32088219810424321801,发票:06008476-06008500,声明作废。

遗失 江苏青春老年大学中华人民共和国民办学校办学许可证0000188339教民3200007XY0025正、副本,声明作废。

遗失 苏A81995营运证,号06320367,声明作废。

遗失南京丰禄德投资管理有限公司银行开户许可证,编号:3010-02185718,声明作废。

遗失 苏运包字416521-416579、418176-418179号南京教育旅行社有限公司,声明作废。

遗失 肖晋寒身份证,320112197701121620,声明作废。

遗失 郑翔身份证,320481198603066617,声明作废。

遗失 汪为科身份证,320114196810043033,声明作废。

遗失 赵洋士兵证,苏消09010807号,声明作废。

遗失 苏A4C095道路运输证,宁05308990,声明作废。

遗失 南京佰特枫纺织品有限公司电子口岸法人卡3201962598,声明作废。

遗失 江苏弘盛建设工程集团有限公司南京江宁分公司税务登记证正副本,苏宁税字32012177398454X,声明作废。

遗失 南京快全旅汽线路牌苏A58652,苏A89196,苏运包字416781,416783号,声明作废。

遗失 南京张家芳中医骨伤科诊所营业执照正、副本,注册号:320111600096949,声明作废。

遗失 海乐电子有限公司许可证正本号:320111301273,声明作废。

遗失 南京任亚平副食品经营部组织机构代码证,号:L1032605-8,声明作废。

遗失 陶述伟身份证,号340221198911208951,声明作废。

遗失 蔡宁就业证,030420071371,声明作废。

遗失 南京全时康饼店的发票专用章1枚,声明作废。

遗失 南京市秦淮区王宏财烟酒百货店个体工商户营业执照副本,注册号320104600064322,编号320104000200803030153,声明作废。

遗失 江苏智远交通科技有限公司《交通建设工程监理企业资质等级证书》正本(交监公机第018-2006号,发证日期2006年12月20日),声明作废。

遗失 南京市雨花台区浪涛橱柜经营部经营者刘军营业执照正本,号320114600159060,编号320114000200902260008;税务登记证正本,雨国税税字342225197101240 75X,法人代表刘军,声明作废。

遗失 吴振林身份证,320103197709060539购房通知书1份,编号:小AC020068,声明作废。

遗失 南京怡龙科技有限公司发票领购薄(国税)1本,纳税人识别号:320104762130231,声明作废。

遗失 江苏大地益源环境修复有限公司二级建造师注册证:李绍朴,注册编号:苏232101002423,证书号:00479964;吴海霞,注册编号:苏232101003757,证书号:00483069;杨国庆,注册编号:苏232101002424,证书号:00479965,声明作废。

遗失 南京旭美家具有限公司国税发票领购簿,320105759460117,声明作废。

遗失 雨花台区中俊五金机电销售部营业执照副本,注册号320114600063952,声明作废。

遗失 王海燕身份证,320121198211180346,声明作废。

遗失 南京牧龙玻纤制品厂财务章1枚,声明作废。

遗失 南京联阳顺达佳苑百货超市店营业执照副本,注册号320121600137655,声明作废。

遗失 双巧旅社特种行业许可证(正本),公特(江旅)字第294号,声明作废。

遗失 李鑫就业证,AC320121198809180033,声明作废。

遗失 张巧顺道路运输经营许可证,宁320115302556,声明作废。

遗失 刘庆身份证,320121199010014522,声明作废。

遗失 徐光健身份证,320121198709243 71,声明作废。

遗失 因保管不善,南京尊金机电设备有限公司(注册号为320104000093219)遗失营业执照副本两本,副本1/2本编号为(320104000200911160033S),2/2本编号为(320104000200911160034S)。现公告声明作废。

遗失 南京光华化玻有限公司第一分公司税务登记证正副本,税号320103704158316,声明作废。

遗失 吴锦良道路运输经营许可证正副本宁320115304481号,声明作废。

遗失 苏AF7312车牌,声明作废。

遗失 助力车084481及牌照,声明作废。

遗失 曹恩展业证:020001320100800200901089 1,声明作废。

遗失 吴红就业登记证,050220011141,声明作废。

遗失 高福来身份证,321023196507264679,声明作废。

遗失 南京优卡汽车服务有限公司工商银行宁南支行开户许可证,声明作废。

遗失 南京帛华汽车服务有限公司苏A66703网上审理试用包车牌编号:苏运包字414043,声明作废。

遗失 南京舜煊物贸有限公司营业执照正本,注册号320102000036853,声明作废。

遗失 南京萌润电脑科技有限公司劳动和社会保障证,声明作废。

遗失 南京金颐和文化实业有限公司营业执照副本2/2,注册号320100000096497,组织机构代码证正本,代码72175368-6,声明作废。

遗失 南京天技数码科技有限公司防伪税控金税卡IC卡税务证副本,发票领购簿等会计资料,声明作废。

遗失 南京宁加悦电子技术有限公司开户许可证一份,声明作废。

遗失 李冬梅就业证,090520020307,声明作废。

遗失 高唱自考专科毕业证,66320102071001350,声明作废。

遗失 红跑车三山街店卫生许可证,320104020134,声明作废。

遗失 南京锐正文化艺术有限公司财务专用章、法人陈冬莉私章各壹枚,声明作废。

遗失 南京童清建筑材料有限公司组织机构代码证正副本,号码:69040504-7,声明作废。

遗失 南京楚明电子经营部税务登记证副本,地税宁字320114770613242号宁地税白下字0367062号,声明作废。

公 告

减资公告 南京聚绿环保科技有限公司,注册号320123000182739,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由原注册资本100万元减至50万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求,特此公告。

公告 为维护企业合法权益,经南京港华燃气有限公司授权,本律师就委托事项公告如下:原南京港华燃气有限公司员工周以良先生,已向本公司提出辞呈,并于2011年3月14日正式与本公司解除劳动关系。自2011年3月14日起,周以良先生的一切行为均与本公司无关。特此公告。江苏唯衡律师事务所 律师:陈志刚、樊莎莎 二0一一年三月二十日

注销公告 南京绿森广告传播有限公司(注册号:320103000155219)申请注销,特此公告。

南京南汽同泰房地产有限公司减资**公告** 根据2011年3月19日股东会决议,南京南汽同泰房地产有限公司拟将注册资本从2000万元减至1200万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京南汽同泰房地产有限公司 2011年3月30日

声明 苏AT7008、苏A34073已转户,以后事与金加明无关,特此声明。