

快报·欢乐社区行

11月11日是光棍节,也是“徒步节”,因为四个“1”就像是两个人同行迈出的4条腿,也就是人与人同行的意思。为了引领低碳健康生活方式,现代快报欢乐社区行联合南京网络公益联盟、南京大学人文公益联盟、爱心之旅,发起“徒步秦淮河”公益活动。

从10岁的小学生,到80岁耄耋老人;从专业不一的大学生到各行各业的白领……昨天,200多人响应活动号召,跟着我们低碳暴走。10公里走下来,大家不仅锻炼了腿脚,还有很多意外收获。

□现代快报记者 孙羽霖 仲茜 钟晓敏

200多人昨天暴走秦淮河

为什么有的面不改色,有的气喘吁吁?关键在于每天有没有走到6000步

65岁老大爷 提前两天热身

昨天的南京刚从前几天的阴雨天气中走出来,风和日丽,天空格外蓝,空气特别清新。

本打算周末睡个懒觉的李先生,一大早就赶到集合地点“水木秦淮”。“在床上挣扎了好几分钟,我还是决定来了。”李先生说,平时开车代步,已经记不得有多久没有徒步旅行了。这个机会,他不想错过。

家住建邺区玉塘村的徐良森老人和老伴来得更早。别看他们都七八十岁了,身体却棒得很。“我每周都去爬紫金山,几乎每天都要绕莫愁湖走两圈。”徐良森说,他们从没有绕秦淮河走过,但他相信有平常的积累,走10公里对他们来说是“小菜一碟”。

“我担心自己年纪大了,跟不上队伍,所以两天前特地从下关步行到鼓楼。”来自下关区的王良儒65岁,这次,他是有备而来的。

8点整,200多位市民陆续赶到。大家集体合影之后,便浩浩荡荡地从草场门大桥下出发了!

“在远古时代,秦淮河就是扬子江的一条支流。新石器时代,沿岸就人稠密,经济发达,这里孕育了南京的古老文化……”一路上,热心的网友“皮鞋”给大家介绍“南京母亲河”的由来。他说,只有走,才能对秦淮河有深刻的体会,平时开车、坐公交车的人是感受不到的。

10岁小学生 一路小跑到终点

在行进队伍中,年纪最小的队员是来自南京二板桥小学的詹天乐,今年才10岁。活动开始,他便第一个甩开膀子,冲出队伍,惹得奶奶闪宝兰扯着嗓子直喊:“小乐,慢点跑,慢点跑。”

小乐说,平常他特别喜欢上体育课,热爱运动,特别是打篮球、打乒乓球。这次徒步行,全程有十公里路呢,怕不怕走不动?小乐笑呵呵地说:“应该不会的,我就把它当做挑战,走不动也要坚持。”一路上,小乐一边哼着歌,蹦蹦跳跳地紧跟在

最前面举队旗的志愿者身后。

“担心上厕所不方便,一路上他都没喝水,只吃了一个橘子和两片面包。”开始,奶奶闪宝兰还担心10公里的路程,孙子走不了,可沿途的美景和队伍中不断传来的加油声、鼓劲声,让小乐紧跟着队伍,一次都没歇息。

全程下来,他差不多是小跑着完成的,把不少大人都甩在身后。“到终点时,他还兴高采烈地爬上东水关城墙,我却已经累得够呛。”闪奶奶说。

200多人 两个半小时“速读”南京

“你们知道秦淮河有多长吗?”“秦淮河的源头在哪里?”从龙江草场门大桥下出发,走到鬼脸城的时候,活动发起人、网友“皮鞋”向大家抛出了一连串的问题。

“都说十里秦淮,秦淮河应该十公里吧。”“秦淮河是南京的母亲河,我生活在南京20多年了,还真不知道它的起点在哪里,到底有多长。”大伙七嘴八舌地讨论起来,几位来自南京艺术学院的大学生志愿者们也愣住了,都等着听答案。

“皮鞋”告诉大家,秦淮河往往被形容为十里秦淮,可能是古时候的人形容秦淮河的繁华地段,实际上秦淮河远远不止十里。它是南京第一大河,内河和外河全长约110公里。它的源头有两处,东部源头在句容市宝华山,南部源头在溧水县的东庐山(即天生桥下胭脂河),两个源头在江宁区的方山埭交汇,从东水关流入南京城,而这里就是内秦淮河的起点……“我们这

次徒步活动就将沿着秦淮河,从石头城向南,穿过清凉山,钻过汉中门桥,然后绕到止马营,走进内秦淮河,最终到达夫子庙东水关,沿途可以经过石头城、朝天宫、清凉山、瞻园、白鹭洲等名胜古迹。”

“我们可以大饱眼福了。”听了讲解,大学生志愿者们个个兴奋起来。南京艺术学院人文学院学生会主席郑郑阳说,他来南京上学三年了,但对南京城的历史和地理还很不熟悉,这次有机会通过“体验式学习”,快速了解南京,“这比从书本上了解更加深刻。”

一路上,同学们忙个不停,一边为徒步者引路服务,一边向沿途市民发放环保宣传册,还要跟着“老南京”们,讲有关南京的故事。到达东水关时,在南艺学习文化遗产专业的大二学生方向阳说,感觉两个半小时的行走学习,比上了三年学得还多。



大家一边暴走赏景,一边发放环保宣传册
现代快报记者 施向辉 摄

小贴士

每天徒步40分钟 拥有健康身体

看河中碧水悠悠,两岸绿树成行,空中有风筝飘舞,树丛中鸟儿清唱……这次徒步秦淮河,大家不仅锻炼了腿脚,还让心情变得舒畅。全程10公里,没有一个人中途掉队,大家都走完了全程。不过,到终点后,大家的状态不太一样,有的气喘吁吁,有的面不改色,有的腿脚酸痛,有的还健步如飞。“这说明,有些人缺少运动,心肺功能不行,有待提高。”一起徒步的南京体育学院运动生理学教授徐凯说,人一天需要走6000至10000步,每周要达到4万步以上。“有了这样的运动量,才能使得吃动平衡、进出平衡,保持健康的身体状态。”

徐凯说,徒步走是目前都市人最好的运动健身方式,提倡现代都市人养成每天走路40分钟的习惯。“徒步走既方便,成本又小,还特别低碳环保,是城市里最好的有氧运动。对增强心肺功能,增强血管弹性,强健筋骨、灵活关节都起到有利的作用。”据科学测试,人在摆臂走的过程中,全身有80%的肌肉都可以得到运动,如果行走步伐稍快一点,额头微微出汗,效果最佳。“每天走40分钟,你就可以拥有一个健康的身体。”此外,徒步走也特别适合老年人,可缓解腿部关节疼痛,预防骨质疏松症。“骨质疏松是因为骨内的钙质流失,如果你每天徒步,让双腿的骨头和关节都受到压力,肌肉始终都很有力量,骨体组织就不会退化,可以预防骨质疏松。”

50多个报童 冒雨义卖快报 2000元爱心款 送到小楠手中

上周,现代快报报道了“5岁白血病患儿小楠急需5万元进行第13次化疗”的消息,引来了很多爱心读者的关注,很多孩子报名参加由现代快报少年实践营举办的“小报童义卖帮白血病患儿童筹款”活动。前天上午,50多名小报童冒雨来到玄武湖,义卖《现代快报》和鲜花。不少小朋友还带来了自己的玩具、童话书义卖。短短3个小时,孩子们共卖出260份报纸,150件爱心物品,筹得善款2000.8元。

前天上午9点,不少爱心小报童来到玄武湖樱洲广场报到,领取快报和玫瑰花,在景区义卖。来自力学小学一(6)班的王妍璐和南京市诺贝尔双语幼儿园的单景荣是姐弟俩,他们一家人组团义卖报纸。一路上,姐姐捧着报纸,冲在前头,弟弟也不甘示弱,举着“爱心义卖”的牌子跟着姐姐。每当姐姐向游客介绍爱心义卖活动,弟弟就紧跟着举起牌子,让游客看到他们要捐助的小楠妹妹的具体情况。“阿姨,我们是爱心义卖,要把卖报和卖花的钱捐给5岁白血病儿童小楠,请您帮帮她。”看到这对姐弟俩可爱的样子,不少市民纷纷掏钱买报纸、买花。姐弟俩一小时卖出去35份报纸,成为卖报小明星。

在玄武湖樱洲广场的大草坪上,由小报童们捐献的爱心物品义卖活动也吸引了很多游客。奶牛存钱罐、刻有桂林山水的工艺屏风、洋娃娃、插图版童话书、自动机器人玩具……四五个来玄武湖游玩的大学生,一下子就被爱心物品吸引住了。“这次先买一些支持他们,下次我们也要来加入爱心队伍中。”大学生胡小力说。

来自南京爱心妈妈群的志愿者,还捐了几十件儿童棉衣和鞋子进行义卖。“我们捐来的儿童衣服面料都很好,款式也很不错,没有底价,不管大家出多少钱,都是心意。”刘妈妈说。中午,爱心妈妈们还从医院接来等待治疗的小楠,陪她游览玄武湖。

小报童们见到小楠,都围了上来,鼓励她坚强面对病魔。“我们都会帮助你的,小楠,加油。”周欣妍小朋友凑在小楠耳边,轻轻地对她说,并将筹得的2000元善款递到小楠手中。

现代快报记者 仲茜 孙羽霖 钟晓敏



爱心小报童义卖玩具
现代快报记者 施向辉 摄

本周末山西路店重装亮相再享开业力度

备受各大商家及消费者瞩目的“双十一”大促落下帷幕,苏宁线上线下首次大联动,以“0元购”的震撼力度取得了全面大捷。据苏宁相关人士透露,“双十一”期间,南京苏宁同比增长超300%,其中由于生活电器开展买多少送多少等价积分的“0元购”活动,在所有品类中最为凸显,取得了同比800%的增长,同时周末气温大幅度下降也让取暖电器及空调在上周末的销售中表现出良好的态势,而处于旺季的彩电和3C产品的需求也得到了充分释放,尤其是在苏宁独家首发的微软surface平板电脑在上周末一度卖到断货,苏宁已经开始全面补货以满足顾客的需要。

据悉,经过长时间的精心筹备,苏宁山西路店将在本周末重装升级盛大开业。届时山西路店全线产品将进行开业特惠酬

宾,同时端出让消费者心动的开业优惠活动。在本周五开业当天,山西路店将联合南京电视台开展专场团购,劲爆机9元起售,同时著名主持人大大将现场砍价给消费者最惊喜的优惠。

此次重装开业山西路店在店面布局、整体环境、商品出样都将进一步升级与优化,继续巩固南京家电零售的标杆商场的地位,持续为全城消费者提供更优质的服务与购物体验。据苏宁相关负责人介绍,携手主要品牌厂商共同助阵此次山西路店重装开业,活动的力度将得到足够保证并将给消费者带来更大的惊喜。针对如此大力度的开业促销活动,笔者预测届时必将引爆店面的购买热潮,有购置家电需要的消费者需好好把握此次契机。据介绍,开业期间消费者购物满额将获赠折叠自行车、32吋液晶等豪礼。

“指越时空”音乐会

南京晓庄学院音乐学院青年钢琴教师励君玉指导的学生宋本正、沈润洁“指越时空”多元键盘作品音乐会于2012年11月13日下午3点,在南京晓庄学院方山音乐厅举办,这是一次立足传统、勇于尝试的多元化键盘音乐实践活动,拓宽学生的艺术眼界,丰富学生的舞台表演经历,同时为观众带来全新的键盘艺术盛宴。

<p>大智会计出纳就业班 零基础,包推荐工作 会计证11.14 总账+用友+报税+避税11.12白班 会计职称11.24 http://b377120.xici.net 84275470 继续教育11.13 瑞金路、新街口、山西路</p>	<p>注册电气工程师 弱电工程师·一级建造师 由南大老师及资深高级工程师讲授:注电公共基础、专业基础、供配电、发输变电;②弱电工程5A系统的设计、施工和管理;③建筑、机电、通讯与广电工程。名师精讲,通过率高达90%! 报名:广州路22号-5南大科技楼三层(南大东大) 电话:83594583 www.njdh.cn</p>
<p>20年品牌信誉 江苏王春美容化妆职业培训学校 ★人力资源和社会保障部指定专业美容师、化妆师职业鉴定单位★ ★南京市中等职业学校“形象设计专业”指定教师进修机构★ ★《现代快报》“封女郎”指定化妆造型★包就业、高薪推荐★ 电话:84731711 QQ:599184324 www.wangchun.com.cn 地址:南京草场门大街99号(龙江金润发超市旁)</p>	