

栖霞山“玄光”真玄

出现时间让人捉摸不定 今年又比去年提前两天

2009年11月下旬,栖霞山三圣殿发现奇妙“玄光”现象。每年这个时间段,都有不少游客聚集在三圣殿门口一睹玄光真容。昨天,现代快报记者从栖霞山风景区获悉,这玄光还真有点“玄”,以前开始出现的时间是在11月22日15:17~15:43;去年提前了两天,11月20日开始出现;今年,在11月18日下午就出现了,如果天气好的话,可能会持续数日。

■ 奇观再现 玄光出现,一年比一年早

按照2009年和2010年观测得到的规律,“玄光”始于11月22日。当天下午,光线射在三圣殿的无量寿佛脸上,会形成一个极亮的光斑,并慢慢移至眉心的水晶球上,折射出五彩光芒。此后会持续数日,每天下午都出现玄光。这个规律去年被打破,玄光出现的开始时间提前到了11月20日。今年,又有了变化。11月18日下午,就有游客发现了玄光!不但日子比去年早了两天,玄光出现的具体时间,也比去年提前了两分钟。

栖霞山工作人员介绍,从11月15日起,就有不少游客聚集在三圣殿,期待能看到玄光。11月18日下午,有人惊呼“玄光、玄光”,一大批游客“呼啦”全涌向三圣殿门口。工作人员下意识看了下时间:15:15,只见无量寿佛右眼下出现一条细长的光斑,光斑渐渐变大、变亮,形状由细长、长方块变为不规则椭圆、梯形……慢慢地经过鼻翼、鼻梁,最后到达佛像左边眉毛的位置。

然而,15:45,光斑最上端已经覆盖眉心处水晶球下部三分之一的时候,神秘的光突然消失。没有像往年那样,抵达眉心正中。

■ 专家释疑 见或不见,它都在那里

上海向明中学老师黄曾新,也是世界发明家联合会中国青少年创新基地副秘书长、中国创造协会理事,他一直对栖霞山玄光很感兴趣。听说今年玄光出现时间提前了,黄曾新并不觉得惊讶。“因为这个现象才发现几年,大家对它的观测还不够。”黄曾新说,虽然玄光现



昨天下午的“玄光” 通讯员 陈飞 摄

象的原理早已破解,无非就是因为太阳的高度角,但大家观测得还太少。

他介绍,每年11月下旬,南京的太阳高度角在18~20度时,玄光刚好不偏不倚到达无量寿佛正中的水晶球,但这不代表其他时间段不会出现,只是,光斑的轨迹还到不了眉心位置,不能算是“正日子”。“也可能是前几年没有好好观察,也许是刚好前面几天天气不好,没有阳光,所以看不到玄光。”黄曾新说,但可以肯定的是,玄光每年出现的天数是固定不变的,而出现和消失的起始时间,最多也只有一天的差异。 通讯员 李宏 现代快报记者 孙兰兰

这几天还有吗 真悬

“阴雨模式”今夜启动 一直持续到周末

今年“玄光”能持续多久?这取决于天气。可老天不给“面子”,“玄光”恐怕只能持续到今天。根据天气预报,从今天夜里开始,新一轮阴雨天气登场,从明天到周五,包括南京在内的沿江苏南地区,都是阴雨连绵,大家出门要添衣带雨具。这两天空气质量也不是很好,大家还是适当减少晨练活动吧。

一改上周末的晴空万里,从昨天早晨到今天早晨,全省的雾气很重,大部分地区的能见度不足千米,局部地区不足200米。南京一整天也是雾蒙蒙的,看东西像被遮了层纱布。不只是江苏,昨天江南江淮大部分地区都深陷大雾的包围,而且这场雾暂时不会消退。昨天

18时,中央气象台继续发布大雾蓝色预警,预计到今天上午,包括江苏在内的江南中东部地区,仍将被大雾包围。无论是开车还是骑车的朋友,路上都要谨慎慢行,注意避让行人。

大雾天气使得空气质量明显降低,昨天南京是轻微污染,预计今天还会严重些,达到轻度污染等级,如果不是特别需要,大家最好还是减少室外活动时间。

今天夜里,沿江苏南地区新一轮阴雨天气要开始了,而且一直持续到这周末。尽管从气温看,这两天天气没多大变化,但相较于前几日,体感会更冷一些。

现代快报记者 刘伟伟

南京三日天气

今天 白天晴到多云,夜里多云转阴,南部地区有小雨,3~15℃
明天 白天阴有小雨,夜里阴有小雨并渐止转阴,9~14℃
后天 阴有小雨,10~14℃

"动漫英雄"南京初赛火热开启

11月17日,"动漫英雄"华东赛区南京初赛将在中国传媒大学南广学院举行。此次比赛由中国移动手机动漫基地主办,届时将展开COSPLAY之星、声优之星选拔。优胜者不仅可以获得3万元成长基金,还有与动漫名家面对面交流、赴海外学习的机会。

据主办方介绍,比赛吸引了众多参赛者,现场将邀请孙晔、商虹、詹佳、阿紫、阿扑、雪迹等重量级的配音大腕及COS达人,为选手进行专业的点评与指导。比赛中还穿插了有奖问答、微博互动等环节,参与者均可获得移动U盘、漫仔等礼品。此外还可免费参观周边展

示区,尽情欣赏最新的动漫业务和产品。活动期间登录官网(dm.10086.cn)参与活动,积累积分,就有机会抽取iPhone、iPad、话费等奖励。

据悉,目前可以通过官网或比赛现场两种方式报名,手机发送短信“动漫英雄”或“D”到10658099获取官方链接后就能了解具体详情。

南京郑福星茶道文化馆 11月18日隆重开业

一碗人情,百年茶香。得天独厚的水土孕育出美好的茶质,精湛的名家工艺蕴蓄了细腻的滋味,纯净甘美的乌龙茶让人心旷神怡,思绪随着人文茶道的氛围及缤纷的花艺美学,飘然远举。啜饮家乡的味道,让原本零敲散打、琐碎芜杂的世界,凝聚“茶、器、花、艺、道”的真谛,好茶的魅力,大抵如是……郑福星茶业。

台湾郑福星茶业江苏省办事处成立揭牌仪式”也同时举行,南京商务局、南京建邺区有关领导、南京市台资企业常务副会长洪明海、南京餐饮商会会长沈加华、南京茶叶协会会长陈盛峰、南京名品城董事长董磊、台湾郑福星茶业总经理郑正郁、茶业的同行们以及南京各媒体记者出席了开幕仪式。

南京郑福星茶道文化馆为台湾郑福星茶业在江苏省的旗舰店与办事处,负责江苏省内郑福星茶业的经销及加盟事务。文化馆内除了经营

窖藏老茶系列甲子老茶王、窖藏老茶系列三十年老茶、台湾臻品黑金系列、台湾臻品黄金系列等各种台湾名茶、茶礼包以及出自台湾名家之手的茶器具之外,茶道文化馆还将定期举行茶道美学、茶艺师评等等各种茶道文化培训与茶会及茶学讲座。闻香品茗,感受茶文化,南京郑福星茶道文化馆让您尽享茶道真谛。据悉,即日起至12月31日,南京郑福星茶道文化馆还将举行“买二送一”、“会员卡充值特惠”等酬宾活动。

蓝岸 live 科技青年街区——让江北情何以堪

蓝岸 live 科技青年街区主打 35 平方米主力空间,主城区区位,双地铁交通,低总价高回报,全功能精品现房,超低单价便可轻松享受,更以“零首付、低投入”的政策成为南京投资项目的首选。

回顾今年的地产楼市,投资市中心的年代早已一去不返,新城的崛起,给了投资者更多的选择。作为软件园区唯一的配套住宅项目,蓝岸 live 以其 30-40㎡ 地铁精装修小户

型,完备的生活配套设施、便捷的交通、一步到位的家具家电等优越条件,带来拎包入住的生活。

蓝岸 live 科技青年街区连续数月冠销全城,加推房源在当天晚上一个小时内便全部售罄,成为城南板块今年以来的第一家“时光盘”。蓝岸 live 正在以超高的城市租售比做到真正的“让江北情何以堪”!

瑜伽,把教练都给练伤了



南京市中医院骨科主任医师尹宏告诉现代快报记者,骨科门诊时常会遇到一些练习瑜伽的伤者。有的练习者自身的柔韧性较差,但却过度、盲目地要求超越极限,喜欢经常反复地去拉伸肌肉、关节,从而导致肌肉拉伤、软组织增生等损伤;也有练习者在自己还不能完全控制呼吸时,就开始练习调息、屏息,往往将自己憋得难受,从而对身体造成伤害。所以,练习瑜伽要根据自己的实际情况进行锻炼,应该以轻柔的、温和的方式进行练习,切勿操之过急。

想健身却伤身,看似优雅的瑜伽运动未必安全。11月18日,央视《每周质量报告》曝光,瑜伽教练培训机构良莠不齐,导致瑜伽练习者受伤骨折的现象时有发生。其实在南京,也有不少瑜伽练习者受伤,有的甚至还是教练。

32岁的王小姐,从事瑜伽教练已经六年了,除了休息日,每天早中晚要授三次瑜伽课,每天锻炼时间起码三小时。不过,长期以来,王小姐一直感觉颈部和腰部酸痛。最近一两个月,王小姐已经无法正常起居了,最后不得不到医院治疗。医生检查发现,王小姐出现颈部及腰部的肌肉拉伤,由于拉伤过度而且时间较长,出现了骨质增生,脊椎也受了一点损伤,有腰椎间盘突出突出的初期表现,这可能与她过度运动有很大关系。

有的教练自身也会出现身体的问题,就像王小姐那样超负荷的运动,这是属于运动型的损伤。每天三个小时左右的瑜伽动作,就使得肌肉群长期拉伸,不能得到充分的松弛休息引起的劳损,除了肌肉损伤,还有可能出现颈椎病或腰椎间盘突出症等。

专家提醒,高血压和心脏病病人、脊椎滑脱症者、椎间盘突出者、骨质疏松症者等人群不适合练瑜伽。

通讯员 徐翎翎 现代快报记者 刘峻

百家湖现房 清盘一口价! 即买即收益

<p>诚基·百家湖小公馆</p> <p>在家能看到百家湖的地铁口复式公寓</p> <p>66万元</p>	<p>诚基·百家湖</p> <p>地铁口纯写字楼带租约 即买即收益</p> <p>138万元</p>	<p>诚基·丹佛小镇</p> <p>江宁地铁现房 河海大学旁刚需小户</p> <p>40万元</p>	<p>百家湖·地铁南浦</p> <p>利源中路/通淮街 日租金高达6元/平</p> <p>76万元</p>
<p>百家湖国际花园</p> <p>地铁口景观楼王 城市绝版湖景豪宅</p> <p>106万元</p>	<p>百家湖·巴黎城</p> <p>湖畔大平层/跃层 多层绝版景观房</p> <p>185万元</p>	<p>百家湖·印象威尼斯</p> <p>岛中岛独栋别墅 私家湖岸线 赠送2亩大花园</p> <p>8万元/平方米</p>	<p>丹佛·临街门面</p> <p>金智路商业街 临地铁河海大学 带租约</p> <p>238万元</p>

52100222/52100888 江宁·百家湖·利源中路230号

苏宁连续三年上榜 再获“最具创新力的中国公司”称号

《财富》中文版近日发布“2012年最具创新力的中国公司”榜单,苏宁电器、百度、中国移动、联想集团等25家公司成功入选。此次是《财富》中文版联合泛太平洋管理研究中心第三次推出“最具创新力的中国公司”榜单,值得注意的是,今年榜单中只有9家2011年上榜的公司还留在榜单上。而作为零售业唯一代表,苏宁连续三年入选榜单,充分体现了苏宁卓越的创新力。

作为连续三年均为唯一入围此榜单的零售企业,苏宁的创新代表了中国零售企业近年来在复杂多变经济环境下的积极应对,也反映了中国零售业的活力与创新。20多年的发展过程中,以消费需求和市场变化为依据,苏宁一直坚持业态的创新和对商业模式的探索,以前瞻性的战略引领行业发展。面对新的市场环

境与技术趋势,苏宁提出“科技转型 智慧服务”的发展战略,以科技创新实现渠道变革、营销变革、服务变革,重新定义零售业的未来。

2012年,苏宁线下继续推进乐购仕门店与苏宁门店双品牌运营,在商业设计、经营品类、服务体验等方面全面创新,尤其推出Expo超级店,实现了经营品类的超电器化和科技转型升级成果的应用,增强了线上线下融合功能,为零售门店的创新升级做出重要探索。与此同时,苏宁大力发展电子商务,通过企业并购、战略联盟、开放平台建设,扩充经营品类;依托科技创新,实现从实体产品向虚拟产品、内容产品、整体解决方案的延伸;不断强化物流、信息、人才、供应链等核心能力的建设,引领中国电商行业回归零售本质。