

# 退休了干什么? 骑着单车游西藏

## 南京四人组从上海骑车到拉萨,其中一人“减肥”22斤

退休下来何处去? 骑着单车游西藏。4名南京人从上海出发,沿318国道一路骑自行车到成都,再走川藏线,一直骑到拉萨,花费两个月。14日,骑车游西藏的4名自行车爱好者从拉萨回到南京,63岁的卢家勋出发时体重164斤,回来时变成142斤,变身成功减肥的超级驴友。

现代快报记者 赵守诚



单车游西藏的四人凯旋归来 现代快报记者 马晶晶 摄

骑行者两男两女,卢家勋打头阵,两名女同胞蔡秀英、张倩居中,66岁的吴军负责殿后。4月6日,4人从上海骑自行车出发,沿318国道一路西行。长江中下游地势较平坦,开始阶段一路顺畅,经过28天长途跋涉,5月4日抵达成都。

进入川藏公路,碰巧赶上雅安地震,许多路段塌陷,或被山上滚落的石块堵塞,公安设卡不让通过,他们只好停下来耐心等待,有时要等待几个小时,障碍清除后再继续前行。“经过震区芦山时,余震不断,两边山坡上拳头大的石子往下落,我

们一边骑,一边小心躲避,生怕砸到身上,或是砸坏车子。”吴军说。5月7日,他们顺利通过灾区,到达康定。

川藏公路长坡多,有的要连续爬坡20多公里,对骑行者的体力和毅力都是考验。“最艰难的就数爬坡,每小时只能骑5公里,爬一个坡要五六个小时。”吴军说,路两边又没店铺,吃不好,没地方休息,烈日暴晒,汗流不止,还没法洗澡。晚上住下后也不敢洗澡,因为高海拔地区氧气稀薄,洗澡耗氧严重,也容易感冒。

在川藏线骑行,七八十里范围见不到人家是常事,基本上靠啃馒头就矿泉水充饥。吴军渐渐感觉吃不消了,脸、手、脚都肿了起来,浑身没劲,车子骑不动,他就步行,最后连车子也推不动了。蔡秀英身体棒,先推车到前面,然后步行返回,帮吴军将车子推到前面。就这样,一步一蹭,坚持到了芒康。吴军瘫倒了,他买了到拉萨的长途大巴车票,准备改乘汽车。大巴要3天后发车,到了第3天,奇怪,他感觉体力恢复了。犹豫再三,他决定咬牙继续骑行,又退掉车票,与同伴骑车,5月27日终于抵拉萨。

4名骑行者都在60岁上下,骑车进藏,成功挑战自我,让他们信心满满。“明后天打算再骑行青藏线,趁刚退下来身体有劲多出去跑跑,外面的世界好精彩呀。”蔡秀英说。

### 买房人看过来

## 一年时间,楼市库存少了三成

本报讯(记者 马乐乐)售楼小姐说很快要开盘,其实只是吸引你注意——近来,南京楼市新房上市屡屡爽约,开发商“雷声大雨点小”的推房动作,让想买新房的市民感到焦虑。现代快报记者统计发现,南京楼市库存已经跌至今年新低。到昨天傍晚6点为止,网上房地产显示楼市库存只有36191套,再创今年新低,比今年年初少了7000套。而去年6月

份楼市库存还有51000多套,一年时间就少了15000套,相当于缩水三成。

此外,6月份上市房源格外少,南京房地产建设促进会秘书长张辉认为,6月份开始楼市进入传统淡季,开发商事先安排的上市量就不如春季;从2月份开始以“国五条”为代表的政策,打乱了正常的市场节奏,不少房源提前上市,几个月之后供应跟不上也属正常。

### 有车一族请注意

## 车管业务,在家门口就能办理了

本报讯(通讯员 宁交轩 实习生 王香云 记者 朱俊俊)每到驾照年审时,不少车主特别闹心。有时候,来回奔波要耗费一两个小时,太耽误事了。昨天上午,南京市公安局交管局等主办的“交管进社区”活动正式拉开帷幕,从

现在开始至年底,南京交管部门将开着“车管便民服务车”,带上专业的交通事故、违章处理团队,陆续走进南京20多个社区,像驾驶证补办、驾照年审、曝光处理等,这些开车人日常需要办理的业务,可以在自己家门口办理了!

### 关爱老年人活动

## 22日,市级机关医院有大型义诊

本报讯(记者 刘峻)6月22日,在南京市市级机关医院将有大型义诊活动。主题为关爱老人,加强慢性病防治,提高生活质量。义诊时,免挂号费、免费进行身体状况评估、部分检查减免费用。

化科;老年中医科等  
专家队伍:由市级机关医院、鼓楼医院、军区总医院、江苏省人民医院、江苏省中医院老年科专家共同参与  
时间:6月22日8:30至11:30  
地点:市级机关医院门诊一楼大厅



# 我爱我家 房产专家

ISO9001质量管理体系认证合格企业  
南京市2008年度服务业名牌产品唯一房产经纪企业

## 4008-515-515

买房 租房 我要屋 我要屋

<b>精品推荐</b>	<b>五台花园</b> 395万 28816099 149m² 满五年唯一 高档小区南北 <b>84200835</b>	<b>紫气钟山</b> 2F 27379304 59.74m² 83万 苏宁总部地铁四号线精 装标准两房 玄武户口 <b>86551023</b>	<b>御江金城</b> 296万 28930771 141.0m² 毛坯 户型好 <b>83365527</b>	<b>市政天元城</b> 128万 28950246 96m² 精装双南两房 <b>52127125</b>	<b>弘燕名居</b> 172万 28515198 135.41m² 精装双南 东边户送设施 <b>83300697</b>	<b>四方新村</b> 57万 28677451 47.16m² 朝南,性价比高 <b>89606505</b>
	<b>天润城</b> 97万 28661015 89.29m² 证满五年 且唯一,精装 <b>58990571</b>	<b>金王府</b> 108万 29057493 2/11 75.65m² 稀缺两房 <b>58990736</b>	<b>百家湖花园</b> 173万 28868888 141m² 地铁满五 年精装带阁楼 <b>68170687</b>	<b>双乐园</b> 98万 28499393 72.78m² 全明三室 交通便利 <b>52261833</b>	<b>南秀大厦</b> 160万 28591855 91.4m² 南大稀缺高 层全明精装 <b>83078769</b>	<b>后标营</b> 108万 28769707 64.91m² 双南一 北,随时看房 <b>84646546</b>

游府新村 3/7 218万 70.5m² 游府西街小学学区拎包入住	84200835 天悦花园 1/6 130万 85.61m² 精装修价格可谈	84302170 湖滨世纪花园 2/6 188万 153.9m² 装修好房子现在自住满5年不能	68170687 御河新村 7/7 135万 80.55m² 双阳两房朝南	83078737
花红园 3/7 128万 64m² 成贤街小学学区	84200835 金轮翠园 5/6 310万 166.03m² 满5年独家房源	84275911 亲水湾花园 8/16 45万 35.4m² 两证齐全精装修	89606527 普华巷 2/7 87万 50.94m² 南北户型装修很好	86649336
天堂街 3/7 82万 46m² 石鼓路小学学区	84200835 明湖山庄 5/6 243万 124.09m² 小区环境好	84868732 翠屏湾花园 2/5 140万 126.63m² 满5年精装小户型好房朝南	89606527 南水湾花园 14/15 130万 96.6m² 满五年	58990536
金鼎湾二期 4/28 298万 90.3m² 新街口高档社区顶级	84200835 佛心桥 5/7 150万 89.51m² 成熟小区性价比高	84186536 亚都天元居 7/11 115万 88m² 户型南北通透价格低楼层中	89606527 水月秦淮 7/9 168万 137m² 一期满五年	58990536
半山花园 6/7 370万 202m² 6层7房正阳房景观视野绝佳	84200835 四方新村 4/14 57万 47.16m² 成熟小区楼层好	89606501 万欣翠园 1/5 160万 120.8m² 江宁万达旁精装三房	68153530 金王府 8/11 120万 86m² 稀缺两房	58990536
怡景花园 26/26 172万 59.92m² 总价低拉小学区	84200835 江岸水城 2/11 82万 89m² 两证齐全精装	58652270 市政天元城 6/6 153万 120.9m² 地铁沿线精装三房	52127125 亲水湾花园 10/16 158万 114m² 稀缺三房	58990536
大地·伊丽雅特湾 1/11 130万 91.2m² 豪装20万双南一梯两户全明	86501395 威尼斯水城 8/18 135万 132.53m² 两证齐全婚房	58633592 东渡国际青年城 9/25 96万 77m² 地铁口小两房总价低	68153531 亲水湾花园 6/8 105.8万 56m² 挑高三房全明户型	58990536
东恒阳光家园 5/6 151万 95.31m² 南北通透性价比比高学区	86501395 威尼斯水城 9/11 96万 88.87m² 两证齐全精装	58709667 市政天元城 2/6 170万 136m² 满五年送储物车位	52769291 天地新城 6/6 120万 87.69m² 满五年唯一	58990536
锦河湾花园 9/11 153万 129.8m² 满5年唯一豪装	68156850 威尼斯水城 3/11 92万 87m² 两证齐全精装	58652270 时代雅居 5/6 143万 126.7m² 天阳山旁精装修三房	52105786 康居新寓 4/7 170万 101.45m² 南北通透不满五年	89606516
锦河湾紫苑 4/11 123万 106m² 景观房婚装	68156850 华侨城 7/18 71万 84.05m² 两证齐全精装	58631529 武夷绿洲 1/6 142万 135.32m² 地铁口精装三房	68153532 锁金一村 3/6 86万 53m² 黄金楼层双南全明满五年	85433612
东方城锦园 4/11 229.8万 137.28m² 独栋别墅	86501356 天润城 3/18 83万 90.12m² 新空毛坯无户口	83078722 西一新村 3/30 80万 53.5m² 满五年唯一投资首选	89606771 仙鹿雅居 13/19 150万 86.74m² 南北通透温馨婚房	83606709
诚品城 5/6 113万 90.33m² 小区楼王三学区	68156708 南秀大厦 27/28 160万 91.4m² 南大稀缺高层全明精装	83078769 雨花西路 17/24 185万 89.63m² 户型好交通便利	89606769 教工新村 5/7 148万 100.66m² 近新街口满5年有证无贷款	85518713
金马丽城 7/9 288万 128m² 精装三房黄金楼层	83365527 陶谷新村 6/7 210万 105m² 南大周边楼层三朝南景观包	83078769 雅居乐花园 1/26 320万 141.22m² 两证三房一中心学区房	52633957 五所村 5/6 82万 58m² 双南户型南北通透	68156856
金马丽城 2/5 190万 84.74m² 简装两房户型佳	83365527 汉口西路 9/9 180万 104m² 上海路菜场电梯房性价比高	83078769 莺虹苑 7/7 90万 62m² 满5年唯一户型完整	52614040 金川雅苑 7/7 165万 104m² 自住装修满五年	68156855
仁恒江湾城 26/33 182万 71m² 精装单身公寓温馨舒适	83365527 剑阁路 7/7 218万 73.39m² 力学学区双南一北全明通透	83078769 中江美河 6/6 250万 184m² 南北通透成熟小区	52260712 花开园 6/6 160万 65m² 精装修送阁楼	58990762
仁恒江湾城 32/33 255万 90m² 江景房全明户型	83365527 仙霞路35号 6/6 202万 71.26m² 力学学区南北通透学区可用	83078769 来凤新村 7/7 164万 107.45m² 地铁沿线成熟小区	52261833 海棠里 6/7 83万 50.22m² 南北通透两房	89606758
融桥中央花园 8/18 258万 115m² 户型佳采光好	83365527 广州路227号 26/27 278万 96m² 松下毛胚南北通透满五年	83078769 黄浦花园 3/7 224万 95.4m² 99.22m² 欧式精装设施,家电全送	58990618 华阳佳园 5/9 210万 94.37m² 房型好交通便利生活方便	68156827
御江金城 21/23 330万 140m² 景观房户型佳黄金楼层	83365527 亚都天元居 10/11 155万 126m² 新空毛坯南北通透满五年	83078769 白下路 3/7 101万 58.94m² 采光无遮挡西边户	84415785 福瑞祥·锦园 6/6 248万 108.7m² 学区送大阁楼	68156827
万达新村 1/7 54万 41.4m² 满5年独家房源	84280801 武夷绿洲 8/18 104万 80.6m² 地铁口新空毛坯不满五年	68170687 洪武路 8/8 92万 58.15m² 简单装修可带户口	58990623 教工新村 6/7 150万 70m² 稀缺大两房全明	58990771
			84596572 福瑞祥·锦园 6/7 170万 64m² 全明	68156827