

今天,“全民健康生活方式日”

从新街口到鼓楼,每天走两个来回
你活动量达标了吗?

今天是我国第七个“全民健康生活方式日”。今年江苏行动的主题为“低盐饮食,健康生活”“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”,倡导人群减少食盐摄入量,低盐清淡饮食,不断降低高血压等与盐相关的慢性病发生率。江苏省疾控中心专家为了方便人们记得怎么吃,就归纳成一个特殊的“一二三四五六七”,很容易记住。

昨天,江苏省卫生厅以及省市疾控中心专家,来到南京市鼓楼区和燕路上的线路新村小区广场进行宣传。不少社区居民对健康很在意,都说要运动,要饮食健康。

但是当专家说,每天活动量大约需要走1万步时,不少大爷大妈就有点不理解了:“啊呀,怎么要走这么远?”

江苏省疾控中心专家表示,合理膳食、适量运动、心理平衡以及戒烟限酒是健康的四大基石。

适量运动是指每天最好能走6000至1万步,或者做一些与之相当的活动。

专家表示,普通成年男性,大约一步是80厘米,也就是说走1万步,相当于8公里左右。南京新街口广场至鼓楼广场的距离是2公里左右,这么长的距离,最好每天都能走上两个来回,那么活动量足够了。

当然,你也可以选择其他的健身方式进行替代,比如骑自行车、打扫房间等等,连买菜做饭也可以算做是一种适量活动。“很多人上下班汽车代步,下班就打游戏,这样的活动量肯定是不够的。”

现代快报记者 刘峻

怎么动?

健康运动,遵守“1357”原则

- “1” 每天运动一次
- “3” 每次至少运动30分钟
- “5” 每周运动5次
- “7” 运动时正常心率是170减去年龄数



怎么吃?

合理饮食,记住“一二三四五六七”

- “一” 每日一袋鲜牛奶;
 - “二” 每餐二两面或米,每日六两五谷;
 - “三” 每日吃三份高蛋白食物,每份可以是瘦肉1两,也可以是鱼虾2两,还可以是鸡蛋1个、豆腐2两、鸡鸭2两;
 - “四” 饮食原则有四句话:有粗有细(粗细粮搭配);不甜不咸;三四五顿(指可以少吃多餐);七八分饱;
 - “五” 每日进食500克新鲜蔬菜和水果,蔬菜水果四比一;
 - “六” 每人每天6克盐;
 - “七” 每日饮水量不少于七杯水,要喝白开水而不是饮料。
- 此外,合理饮食还可以“红黄绿白黑”。红:每天一个西红柿,可少饮一点红葡萄酒;黄:多吃胡萝卜、红薯、南瓜等黄色蔬菜;绿:多喝绿茶,多吃深绿色蔬菜;白:多吃燕麦片;黑:多吃黑木耳。



有此一说

有只狗陪你,可以多活11.4岁?

科学家研究表明,第一类容易早死的人是“性格孤僻,不与他人交往的人”。第二类是“不善于微笑的人”,美国某研究者对230名职业棒球队队员的寿命进行了一项追踪调查,结果发现,在拍摄入队合照时露出笑容的队员的平均寿命为79.9岁,而没有微笑的队员的平均寿命仅为72.9岁。

日本科学家认为,有猫或狗在身边,可以使你降低心脏病、中风发作的风险,还可以使身患重症的人尽快好起来。有狗陪伴,可增寿11.4岁。另一项研究显示,养狗可以降低血压和胆固醇水平。而且,养狗比养猫更有好处,因为狗可以“强迫”你每天早晚必须出去散步。 现代快报记者 刘峻

昨晚,中山东路大众书局关闭

书迷:趁着周末,来看最后一眼

“大众书局要拆了?”8月中旬,众多网友就在微博紧急求证。这一消息让与大众书局有着深厚感情的南京市民,心里不禁“咯噔”一下。还好,大众书局相关负责人及时“安抚”大家说,只是搬迁,不是离开。

昨天不少市民发现,书局4层的书架已部分搬空,一时间,伤感的情绪又在微博上弥漫开来,“大众书局有太多回忆了。”

现代快报记者 王颖菲 郝多



大众书局门口早已贴上“搬家”的广告 现代快报记者 施向辉 摄

四楼书架已经部分搬空

昨天下午,现代快报记者来到中山东路大众书局,毕竟是最后一天营业,四楼部分书架已经搬空。

书城二楼的一位工作人员向记者证实,书城将搬迁至位于汉中路6号的国药大厦。读者沈小姐表示,她是特意来书店的,“平时就常来买书,今天刚好是周末,再来看最后一眼吧。”她笑说,“这里没有了大众书局,肯定还是会感觉奇怪

的。”而书店一楼,站在门口盖章的大叔也有些留恋,“毕竟10年了,还是有感情的。”

昨天的微博上,大众书局的搬离更是“刷屏新闻”,不少80、90后纷纷留言,“多少年了,每次约路痴、脸盲接头,暗号都是:我在大众门口等你。以后集合点要变了。”

两个新店都已经试营业

大众书局总部营销部分管江苏区域的负责人赵耀表示,昨天是

中山东路大众书局最后一天营业,“这座楼不拆,将进驻其他企业。”

“我们会对现在书城内的书籍做进一步筛选,留下好书、畅销书,移至新店。”赵耀说,“新的大众书局国药店很近,就和华新商场挨着,那里不仅有书,还有美味的茶饮、明亮的灯光、舒适的桌椅,欢迎家长带着孩子去坐坐。”

书局创始人缪炳文向记者介绍,大众书局在仙林东城汇也开了新店,目前两店都在试营业阶段。

两岁女童地铁站里睡觉
被遗弃了?

快报讯(记者 李绍富)昨天下午,有市民路过南京鼓楼地铁站时,发现负一楼进站通道旁,有个看上去两岁左右的女孩,躺在几个矿泉水箱子上睡觉,周围却未见家长。她是被人遗弃了,还是帮着家长看东西时太累睡着了?一时间引发不少市民关注。

昨天下午4点左右,鼓楼站人山人海,喧哗嘈杂,可小女孩睡得正酣,身上还盖着一件大人的衣服。市民王先生在附近观察了好几分钟,发现小女孩身边一直没有大人出现。担心女孩的安危,他就拍了照片发了微博。

下午5点左右,记者赶到地铁站,找到了这个小女孩,一位大妈正抱着她玩耍。“怎么回事,已经好几拨人来问了,我孙女在地铁站睡觉,怎么这么多人关心啊?”贾大妈得知记者来意后说,孙女下午确实在纸箱上睡觉了。

原来,贾大妈在地铁站内一间



小女孩地铁站内熟睡 读者供图

食品店帮忙看店铺。昨天下午,两岁多的孙女嚷着要睡觉。因店里空间小,加上比较热,贾大妈就灵机一动,从店里搬出三个没拆封的纸箱,摆在过道旁边当床,让孙女睡觉了。“没想到她一睡就是两个多小时。”贾大妈称,她没在旁边,但不时盯上一眼。

正说着,地铁巡逻民警和地铁站工作人员也赶到了,询问孩子睡觉的相关情况。“谢谢你们了,真的很感谢大家的关心,孩子好得很呢!”贾大妈连声道谢,并称以后会避免类似的误会再发生。

车被人开走又送了回来
是谁干的?

快报讯(记者 李绍富)南京市民董先生遇到一件蹊跷事,停在家门口的轿车,因忘记熄火和关门,被人开走。而一夜之后,民警在离家约一公里的地方找到了车,完好无损,只是油耗光了。是谁偷开了车?目前警方正在进一步调查。

董先生家住南京月苑小区附近,8月29日下午1点多,他开车回家。晚上8点半左右,他下楼准备开车外出办事时,发现车子不见了。董先生事后说,当天中午他太累了,停车后急着回家休息,下车时忘记了熄火和关车门。

董先生报警后,辖区派出所立即介入调查。

第二天上午9点多,调查此案的民警在距董先生停车地点约一公里处,发现了丢失的车。董先生赶到现场,发现车已熄火,油箱的油已差不多耗光了,车上的几包香烟也不见了。“我停车时,车上的油至少



被开走又送回的车 董先生供图

还可以跑100多公里,也就是说,我车子被人开了100多公里。”

到底是谁开走了董先生的车子,警方正在进一步调查中。

江苏天渝律师事务所赵娟律师称,如果开走车的人,是准备偷车,后来又后悔了,把车子送回来,那就构成刑事案件了,属盗窃财物。如果只是出于好奇,把车开出去溜了一大圈后,又送回了小区附近,就属于偷开他人机动车。根据相关规定,偷开他人机动车的人应被处以五百元以上一千元以下罚款。

千名达人集体“致青春”
为微博庆生

8月28日,新浪微博迎来四周年生日。前天晚上,新浪江苏在紫峰72层观光层举办了一场四周年生日“复古趴”,邀请全省近千名微博达人来参加。

生日复古趴的主题正是青春,而当晚,无论是50后60后,还是90后00后,所有人都是“微博青春达人”。每位达人一进场就会领到一条红领巾,还会收到一份温馨有爱

的伴手礼,里面有我们儿时的零食“老鼠屎”,当年风靡的饮料“健力宝”,还有经典奶糖“大白兔”……“看到健力宝的瞬间,我就有鼻酸的感觉”,不少70、80后都在感慨。此外,现场游戏环节派送的礼物也让人“泪流满面”——小霸王游戏机、铁皮青蛙!分分钟秒杀这些“老人们”。

现代快报记者 郝多



听经典流行音乐猜歌名,微博达人们很踊跃 通讯员 周睿哲 摄