



新的一年,希望大家多运动、少吸烟,保持好心情,有个好身体

奔向青奥年 2014

南京举行元旦长跑



元旦长跑,市民欢乐出发 现代快报记者 顾炜 摄

本报讯(记者 刘伟娟)一年一度的南京元旦长跑,昨天在玄武湖公园举行。本次元旦长跑以“奔向青奥”为主题,向全世界发出邀请,欢迎朋友们一起来南京看青奥会,参与青奥会。昨天早上8点,江苏省委常委、南京市委书记杨卫泽打响2014年元旦长跑的发令枪。随后,南京市领导和青奥组委会成员组成青奥第一方阵开始元旦长跑。南京市代市长缪瑞林也参加了此次长跑。

作为南京市全民健身运动的传统项目,南京元旦长跑已经举办了31年,今年的元旦长跑活动因为将于南京举办的青奥会增添了新的元素。今年长跑的主题是“奔向

2014青奥年”,把“我要上青奥”作为宣传口号,从场地布置到队伍设置都充满青奥元素。南京青奥组委、青奥示范学校、青奥参赛队伍、社会家庭、青奥赞助商、市级机关、玄武、秦淮、建邺、鼓楼四城区街道、部队、院校、各企事业单位共组成14个大方阵,56个小方阵,共约3000人。

其中,南京青奥组委方阵首次在群众活动中集体亮相,通过自愿报名形式组成的方阵中既有各部部长,也有普通员工。青奥组委新闻宣传部部长丁铭表示,希望通过和元旦长跑活动的结合,让更多人了解青奥、参与青奥。

南京田家炳高级中学作为南

京106所“青奥示范学校”代表组成了青奥示范学校方阵;中国青年女子橄榄球队成为青奥参赛队伍方阵的主力,其斐济外教奥斯卡还专门结束假期参加长跑,这支队伍在去年的亚青会上获得亚军;众多青奥志愿者和曾观看亚青会的一些家庭组成了社会家庭方阵;南京市级机关、街道、部队、大中医院、苏宁集团等企事业单位也以不同形式表现自己的青奥元素,参加本次长跑活动。

长跑从南京市规划建设展览馆西广场出发,经玄武门、环洲、菱洲、大肚花架、早桥、环湖路……最后返回市规划建设展览馆,全程约4000米。

任志强微博宣布戒烟引围观,有大V给出“极品”劝阻理由:

突然戒烟 会打乱身体平衡?

“抽完最后一支烟,提前半小时戒烟了。新年新气象。减少雾霾,从我做起!加油。”2013年12月31日晚11:25,网络大V“@任志强”在微博上宣布戒烟。不少网友表态支持,但也有一些网友,如@刘春、@封新城等名人劝任志强不要突然戒烟,理由是“突然戒烟会打乱人体的平衡系统”。这种说法到底靠谱吗?
现代快报记者 顾元森



任志强宣布戒烟 网友分成两派

支持派

吸烟一点都不酷 只对身边人残酷

网友“@碧海蓝天JZD”:戒烟对自己的健康和对环境都好,应该支持!

网友“@扬春润语枫”:戒烟是折磨人的事,成功戒了就神清气爽。

著名心理学者@张怡筠:任总任大炮新年的第一发健康大炮,令人激赏,热烈支持!还在吸烟的小伙伴们请跟上节奏呀!吸烟一点都不酷,只对身边人残酷。

反对派

突然戒烟不好 打乱了身体平衡

@刘春:突然戒烟不好,打乱了身体的平衡系统,容易内分泌失调、前列腺增生和迅速肥胖,这就好比急刹车,也好比当年的宏观调控,一点都不科学。

网友“@摩诃阿含”:还真的是这样的,猛地一下子立刻全戒,身体容易出问题,最好的办法就是慢慢地减少数量直至最后完全戒掉。

突然戒烟,会影响健康吗?

“突然戒烟伤身”的说法无科学依据

一位老烟民突然戒烟,真的会对身体带来不利影响吗?对此,南京市胸科医院呼吸二科主任李田告诉现代快报记者,所谓突然戒烟对人体带来伤害,这种说法在医学上不成立。

专家表示,尼古丁可对中枢神经系统产生抑制作用,长期吸入可

导致机体活力下降,记忆力减退,工作效率低下,甚至诱发肺癌等严重疾病。一支点燃的烟会释放出4000多种有害物质,吸烟可导致的疾病包括高血压、中风、消化性溃疡、癌症等。吸烟年龄越早、吸烟时间越长、每日吸烟量越大,患病危险性越高。

特别提醒: 烟民突然不想吸烟 可能是身体出了问题

李田特别提醒烟民,戒烟是好事,但有一种情况值得注意,即如果一个烟民突然感觉不想吸烟了,身体对吸烟产生了抗拒,这要引起高度警惕。因为这种情况往往预示着身体出了问题,如肺炎、肺癌等疾病都会引起这种变化。

怎样做才能成功戒烟?

南京市胸科医院呼吸二科主任李田表示,对于有烟瘾的烟民来说,戒烟需要一个比较困难的过程,需要依靠意志力,摆脱对于吸烟的心理依赖。戒烟者应丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。另外,要坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。只要坚持,戒烟就能成功。

说完房产大佬,再说说房价

南京上月房价涨幅居全国第二

本报讯(记者 马乐乐)昨天刚出炉的百城房价指数报告显示,南京去年12月份房价涨幅高达2.62%,高居百城第二。网上房地产显示,南京去年12月份新房成交量

高达9051套,再次刷新2011年以来的新高。在江苏方面,张家港环比上涨1.28%,与南京一同进入百城涨幅前十。南通、宿迁、泰州都进入了房价下跌的前十。

16.3°C! 南京迎63年来最暖元旦

本报讯(记者 刘伟伟)昨天,南京的最高温达到16.3°C,打破1976年元旦当日14°C的纪录,成为1951年有气象记录以来,最温暖的元旦。今天气温南京最高达17°C,明天开始随着冷空气渗透,气温逐步下降,后天最高温回到10°C左右。下周一开始,江苏大部分地区将迎来降水,江淮地区有雨转雪或雨夹雪,而南京的初雪可能还不会现身。

南京三日天气

今天 多云转阴, 偏东风3~4级, 2~17°C
明天 阴转多云, 4~15°C
后天 多云到晴, 2~10°C



老人东人头攒动 现代快报记者 赵杰 摄

新年首日空气污染

本报讯(记者 吴怡)昨天的阳光明媚,但空气质量却很糟糕。13个城市除了徐州是良好,其余全部污染,其中无锡、苏州、淮安、扬州、镇江和宿迁是轻度污染,南京、常州、南通、连云港、盐城和泰州则是中度污染。

根据“@南京气象”预测,今天南京市全天空空气质量条件为四级,较差,不利于空气污染物稀释、扩散,易造成空气污染。

UFO惊现无锡? 专家:飞机尾气

本报讯(记者 薛晟)昨天早上6点45分左右,62岁摄影爱好者陈惠初,在无锡市锡山区斗山上拍摄到一组“不明飞行物”的照片。他表示,“一开始以为是流星之类的东西,但一会儿这个‘红球’突然由东飞转向南飞,后来又转弯向东飞,就觉得太不可思议了。”

陈惠初的这组“不明飞行物”照片引起不少网友的兴趣,有的网友猜是孔明灯,有的网友戏称:“外星人来无锡度假过元旦?”也有网友认

为这个“红球”是喷气式飞机飞行时留下的痕迹。

紫金山天文台研究员王思潮判断,这个“不明飞行物”很有可能是飞机,“可能是飞机喷出的尾气经过阳光照射后发生散射造成的”。王思潮建议,今后在拍摄“不明飞行物”时,最好能以摄影、摄像相结合记录影像,也希望能有同时多地的拍摄者把拍摄到的同一“不明飞行物”晒到网上,这样可以更科学地判断到底是什么样的飞行物。

4日将迎流星雨

本报讯(记者 胡玉梅)象限仪流星雨的极大值可能出现在北京时间1月4日凌晨3点30分,将达到每小时120颗。观测可以从1月4日凌晨1点开始,观测方位为东北方天空。

中科院紫金山天文台科普部主任张明说,“象限仪流星雨极大时在凌晨3:30,还是值得一看的。”