

雪天赤膊晨跑,大爷威武!

医生:别效仿,适合这样锻炼的人是少数

昨天,雪还没有化,南京的最低气温还在零下,但早上8点多,有市民在鼓楼广场附近看到一位老人赤膊跑步。这么冷的天,老年人赤膊跑步合适吗?对身体会不会有影响?

现代快报记者 郝多



请图片作者来领取稿费

老人赤膊晨跑,网友点赞

昨天早上8点15分,网友“心在远征”在鼓楼广场附近拍到了一位老人只穿一条短裤晨跑的照片。南京刚下过大雪,早上温度很低,路人都裹得严严实实,因此赤膊跑步的老人非常吸引眼球。“老人说只要跑起来,一点都不觉得冷。不过他不建议其他人效仿,因为他已经锻炼很多年了。”“心在远征”在微博里这样写道。

昨天上午,现代快报记者来到鼓楼广场,对于这位赤膊跑步的老人,不少市民都表示见到过,“不是天天来,天气好的时候会来。”鼓楼广场一位负责人说。

看了“心在远征”的微博,有网友认出了这位大爷,“我好几次早上在公司楼下看到他,好像一年四季都跑步的,太厉害了!”不少网友竖起了大拇指,“热血沸腾,好威武!”还有网友留言:“老爷爷,这到了夏天可怎么办呀?”

医生不主张大家盲目效仿

寒冬,有人赤膊跑步,还有人去游泳。西祠胡同“南京铁人”版主张先生告诉现代快报记者,版里年纪最大的冬泳者已经80多岁了。张先生认为,冬天的这种“极端训练”对人的耐受力有好处。不过,张先生强调,这样的锻炼因人而异,“我们版里有人坚持了几十年,短的也有三五年,要循序渐进,慢慢来。”此外,还要注意适可而止。张先生说:“目前这个天气,下午游个两三个小时就可以了。”

“冬天锻炼,确实可以提高人体对寒冷刺激的适应能力。”南京体育学院运动与健康科学系副教授李靖认为,有些人确实通过这样的锻炼能长寿。“但这样的人毕竟是少数,而且他们大多是天生有这样的身体素质。”李靖并不建议普通人去效仿。“极寒环境下赤裸锻炼,很容易让寒气侵入人体,诱发各种疾病。”

《想学南京白局吗?“高人”免费当老师》后续2 快报助力,白局传承人首开培训班

快报讯(记者 仲茜)2月6日,现代快报A7版刊登了《想学南京白局吗?“高人”免费当老师》一文,今年72岁的南京白局省级非遗传承人徐春华委托快报,寻找愿意学习,继承南京白局文化的学生,免费教学。很多热爱南京本土文化、想学南京白局的读者纷纷拨打现代快报热线96060,想拜徐春华为师。

来报名的读者中,有3岁小孩,11岁的双胞胎兄弟,有初中学生、大学生,还有44岁的在职工人,67岁的

老人。“真没想到,会有这么多人报名,要谢谢快报,谢谢大家。”徐春华很感动,“只要有人愿意学,我就有热情去教。”昨天,徐春华就开始筹备开办培训班的事宜,编教材、统一为学员准备道具,“报名中有老人有小孩,我分开编教材。”

【特别提醒】

培训地址:建邺区茶亭东街240号,南京云锦博物馆5楼会议室。
培训时间:3月1日9点(暂定)
报名方式:热线96060(28日截止)

手绘百个景点,栖霞山写真集面世

快报讯(记者 刘伟娟)日前,南京市首个关于栖霞山的手绘作品——《栖霞山百景写真集》出版面世。此次共出版了3000册,每册售价68元。这本耗费整一年时间,集100幅钢笔画而成的作品,由画家江云龙创作。

为何会手绘这样一套写真集?江云龙表示,他一直有个心愿,就是手绘名山。2012年冬天,江云龙入驻栖霞

寺,此后开始了长达一年的绘画创作。此次手绘,江云龙选择了签字笔创作,因为签字笔规格很多,笔尖粗细丰富。而在对景点的选择上,江云龙极其慎重。为了展现作品灵性,江云龙需要不厌其烦地对所要创作的景点进行观察。为了展现一个“太石”的景点的远近高低错落有致感觉,江云龙去了5次。

美国精英蓝带高中--常春藤名校的摇篮

近年来大规模的留学移民潮引发了低龄学生的留学高峰,越来越多的家长和学生考虑直接出国读高中,那么作为中国学生留学的最热门国家--美国,如何选择美国的高中?有哪些好的学校推荐?我们有请到南京加成留学美国部经理周老师来向大家解答。

美国高中主要分为两类:公立高中和私立高中。目前公立高中拿的是J1签证,也是我们常说的交换生。作为交换生,学生在公立高中只可就读一年,学满后要么回国继续高中课程,要么再转入私立高中,所以大多数赴美留学的学生会选择就读私立高中。私立高中也分两种,一种是精英贵族高中,一种是教会高中。以住宿

方式来说分为两种:住校或寄宿家庭。住校往往拥有更好的监管,学校也会统一安排节假日的活动;寄宿家庭学生可以更好的融入美国文化,更加了解美国人的生活。学生与家长可以根据自己的喜好选择不同的住宿方式。

通常就读美国9-10年级需要参加小托福考试,部分精英高中还需要提供SSAT成绩。就读美国11年级需要参加托福考试,精英高中需要同时提供SSAT成绩。如果时间准备不充分,或者无法考到满意的成绩,我们可以为学生提供美国高中入学的SLEP考试,通过该成绩同样可以进入美国高中就读。

美国绝大多数的高中对国际学生提供免费的英语课

程,学生可以在正常的上课之余参加英语辅导,学校会尽可能的帮助学生尽快适应美国课程。当然,越早进入美国高中的学生英语提高越快,也与美国当地学生的差距越小。

另外美国高中入学基本上都需要进行面试,通常是视频的方式,面试是进入美国精英高中的重要及必要环节,加成留学会对每一位学生进行面试辅导,帮助学生以最佳状态获得名校录取。

【讲座信息】

本月23日下午,美国著名蓝带中学--路德高中招生主任将亲临南京加成留学现场招生。有兴趣的家长和学生可以提前打电话预约:400 888 4660。

《来自星星的你》热播,到韩国与欧巴做校友

韩风再次来袭。继春晚李敏镐欧巴引发各位粉丝各种“花痴”之后,近日,随着《来自星星的你》热播,金秀贤欧巴、全智贤MM又成为头条人物。而李敏镐所就读的建国大学、全智贤毕业的东国大学(话剧影像专业)和金秀贤毕业的韩国中央大学(戏剧电影系),也倍受留学生关注。

据新通南京资深留学专家赵文婷介绍,韩国面积虽小,但是娱乐产业确实在亚洲首屈一指,在韩国这种注重教育的国家里几乎每一个明星都是有着本科或者硕士的学位。如果想要学习影视表演或者时装设计,这两所大学绝对

是性价比十分高的选择。专家表示,如果说在中国考“北影”和“中戏”的难度系数为10的话,去韩国读相关专业的难度系数只有5。韩国的影视产业相当发达,而且这两所学校的教育水准都比较高。

韩国著名的建国大学和中央大学、东国大学都是与新通教育合作的学校。申请条件方面,除了念硕士需要专业对口外,不管是念本科还是硕士,不会韩语的都要先念一年语言学校,通过韩国语能力考试后,再申请相关专业。相比于英国、美国高昂的留学费用,韩国一年留学的费用在10

万人民币以内,相对亲民。此外,韩国十分欢迎留学生,申请留学的签证率达到99%以上。更多韩国留学咨询,欢迎随时致电新通南京025-84671466。

【活动链接】

2014留学早起鸟捷报分享暨热门留学国线路发布
活动时间:2月22日(周六)13:30-17:00
活动地点:南京市白下区太平南路1号新世纪广场A栋29楼(地铁二号线大行宫站3号出口)
预约热线:025-84671466(预约获赠留学大礼包)

朗阁新年首场雅思考试突破攻略火热来袭

经过老师长期的观察发现,很多学生英语成绩不好并不是因为词汇量掌握得不够,而是因为考试技巧运用得不好。朗阁的教师在听、说、读、写四个方面,教给学员很多考试中的实用技巧,这些技巧都是在多年的应试经验中总结出来的,经过实践证明,能够帮助学员在考试中得到至少1分的提升。

朗阁为所有烤鸭们献上马年新年礼!2014开年首场

雅思讲座将于本周六下午4点开始火热开启,雅思考试难?难在哪?词汇场景、语音语速、信息辨别与理解,朗阁名师为你各个难点击破!

朗阁给予的不仅是高分的成绩单,成绩单背后更多的是对能力的肯定,对个人能力的提升,为职业发展或者留学生涯打下坚实的基础。据了解,参加本次活动的前20名烤鸭可获得烤鸭新年大礼包:价值400元

雅思之路在线学习账号一个+雅思常规课程88折优惠,机会非常难得!

来朗阁,雅思高分马上有!活动预约热线4008116336

新街口旗舰店地址
南京市中山路55号(管家桥)新华大厦35层

山西路学术中心地址
南京市山西路8号金山大厦A座24楼

商茂定制中心地址
南京市新街口商茂中心22楼

澳星解读--澳大利亚 188C 500万重大投资

澳大利亚作为南太平洋上一颗璀璨的明珠,其初具规模的移民史最早可以追溯到1788年,由海外到澳大利亚的移民人口,在过去的15年里有着极大的增幅,并于2009-2010年达到澳洲移民局自二战结束以来的移民最高峰。

2012年11月24日,澳大利亚移民局宣布:澳洲188C-500万重大投资移民项目即日起正式实施。此政策的重点在于,投资移民的申请者只要投资500万澳币于澳洲,用于购买国债等产品,即可获得申请“重要投资者签证”快速通道的资格。其他简单条件包括500万于澳洲存放的4

年间,申请人须累计注满160天。

尽管500万澳币是一个可圈可点的数目,但是188C项目仍然吸引了来自中国众多投资者的目光,在其他各国移民政策都在不断收紧的同时,该项目还是有很多独特的优势。首先,审核速度快,澳洲移民局明确表态会优先审理该类重大投资者的申请,最快速度60天内即可获批;其次,申请条件宽松,无需经商背景,无需语言门槛,没有年龄限制,资金来源审核宽松。第三,居住要求低,4年内累计住满160天,相当于每年居住时间约为40天,对

申请人国内的事业没有影响。最后,投资资金用于澳洲政府指定项目,项目多元,资金有保障,申请人可组合投资,以达到收益最大化。

该项新政旨在锁定高端商业投资者,简单快捷,对于国内资金雄厚的投资者而言可谓最佳选择。

2014年2月22日下午1点半,南京澳星移民将在南京金陵饭店扬子厅,举办一场澳洲/新西兰/美国/欧洲投资移民主题讲座,在加拿大联邦投资移民一刀切的情形下,澳星带来更多更好的移民选择。预约电话:025-86827163

新航道提分奖学金

特大喜讯:即日起,南京新航道学校为了进一步提高学员的英语学习动力,特为努力学习的学员设立了“提分奖学金”制度。奖励的要求很简单:只要你通过南京新航道的培训后雅思总分提分1.5分以上,托福总分提分20分

以上,SAT总分提分400分以上,SAT单科提分150分以上,均可获得500元的现金奖励。当然啦!奖励也是有条件的,参加我们培训前雅思分数不得低于5分,托福分数不得低于70分,SAT分数不得低于1600分,在此基础上提分达到要求的同学均可享受这份奖励。我

们对南京新航道老师们的教学质量一直比较自信,我们更想看到每一个来到南京新航道学习的同学,能够更认真学习,配合好老师们的教学,拿到自己满意的成绩,提分奖学金的设立就是为了鼓励大家用功学好英语,赶紧行动起来!同学们,用南京新航道的提分奖学金来证明你的努力。

秦淮电大 学历教育

公办学校 业余学习 教育部电子注册 国家开放大学文凭
本科:行政管理、工商管理、会计学、法学、学前教育
专科:行政管理、工商管理、会计学、法学
成人自考辅导班、会计上岗证培训班、成人高中常年招生。www.njhtvu.com

鼓楼电大 学历教育

公办学校 业余学习 教育部电子注册
本科:(专升本、可授予学位):会计学、行政管理、工商管理、小学教育、学前教育、人力资源管理
专科:会计学、工商管理、行政管理、学前教育、电子商务、现代文员
报名及上课地点:①二步两桥8号虹桥校区五楼(南京饭店南面对面),电话51900299 ②南京市建宁路118号建宁路校区综合楼二楼,电话58806384

玄武电大本、专科招生

公办学校 业余学习 教育部电子注册
本科:行政管理、会计学、工商管理、现代文员、计算机网络技术、学前教育、计算机信息管理、会计学、数字媒体设计与制作。(成人高中同时招生)
报名及上课地址:新街口洪武北路133号
咨询电话:84541198 13770564215
报名截止2014年2月28日

当众讲话训练

提升自信 克服紧张 改变内向 主动热情
豆瓜训练南京卡耐基演讲沟通实战课程
咨询电话:025-84210358 84210359
南京卡耐基网址:www.njkj.com.cn

学历·职称

正规程序,轻松毕业 签订协议,保证通过
国家备案,电子注册,调档调函
电话:025-83585196,13952037006 地址:中山北路105号

江宁电大本、专科正在招生

开放本科:机械设计制造及其自动化、土木工程、会计学、法学、工商管理、行政管理、物流管理、社会工作等(本科专业可授学位)
开放专科:物流管理、工商管理、建筑施工与管理、学前教育、行政管理、会计学、电子商务、工程造价、乡镇企业管理、机电一体化等
类别:开放本专科、网络教育本专科、成人脱产、业余专科
培训:会计从业资格证、社会工作者从业资格证、职业英语等级考试、网考英语冲刺、全国计算机等级考试、职称计算机等、成人高考补习班,4月份开班
学历招生咨询电话:52187219、52285129 培训咨询电话:52199628、52185399 网址:http://www.njndd.com 开放本专科春季报名3月初截止