



世界步行日,约你老山走起

9月29日那天,有神秘奥运冠军助阵,还有免费装备、精美纪念品

还记得去年嗨翻全城的“醉氧老山万人行”吗?今年,你又有一份来自现代快报的“邀请函”——9月29日,世界步行日,我们约你老山走起,共赏十里温泉、千年银杏、万只白鹭,还有精彩节目表演、游戏互动……一路美景、一路惊喜,我们还为选手们准备了免费装备和精美礼品,更有神秘奥运冠军助阵,现代快报·ZAKER南京全程直播。本次活动共设1万个名额,等你来抢。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍 通讯员 张晓妹

穿越“城市绿肺”,畅快徒步

秋风起,有没有被撩得想出门走一走?9月29日7:30~11:30,江苏省发展体育基金会、南京市体育局、南京老山有氧运动推广工作委员会、现代快报,以及奥运冠军和体坛名人,邀你来老山,一起健身走。

老山是江苏最大的国家级森林公园,占地80平方公里,森林覆盖率高达80%,素有“南京绿肺”的美誉。

这次徒步活动,我们设定了一条环山环湖的路线:全长7公里,从象山湖市民休闲公

园文化广场出发,途经象山湖大坝、水库管理站,穿越珍珠路,路过不老村,再从象山湖骑行道回到广场。

出发前,在象山湖市民休闲公园文化广场,我们安排了精彩的表演和互动。

9月11日,现代快报记者提前去探了个场,朝着象山湖大坝的方向出发,路过坝下花田,到达象山湖水库,只见湖光与山色相接,秋水共长天一色,不知不觉抛却了许多烦扰。

老山将成市民健身赏景佳地

据介绍,老山已开启有氧运动基地建设计划,五年内将形成一个覆盖整座森林区域的巨大运动网络,健身步道总长将达到100公里,徒步步道、骑行道、登山道、跑步道错落交替。

基地位于老山中中部,包括象山湖有氧运动示范基地、“穿越老山”生态旅游廊道及老山国家登山健身步道。

象山湖有氧运动示范基地占地约4800亩。这里有象山湖、不老村、大椅子山和东山

大峡谷等众多景点,游客徒步、登山、骑行都可以。目前,已经建成开放的环湖栈道,成了浦口市民的休闲胜地,每天都有上千人来此环湖走。

“未来,老山将成为市民健身赏景的佳地:东起林场、西至汤泉,一路上穿过山谷、山涧、山坳和山峰,经过溪水、河流、湖泊和泉眼,穿越100公里的森林,聚合100平方公里的氧气。”老山旅游度假区管理委员会办公室主任朱久康介绍。

徒步山水间,挑战和惊喜不断

本次活动旨在推崇健康、积极向上的理念,因此不计成绩和名次,不设竞技奖项。不过,徒步过程中,一定会有挑战与惊喜。

你可以选择一个人参加,也可以邀上好友组团来报名。团队可以自己设计造型,成为全场最受关注的焦点。同时,欢迎爸妈带上宝贝一起来参加,无论是一起慢跑,还是推着婴儿车散步,都将成为最难忘的亲子时刻。1.2米以下的孩童需在家长陪同下参与,无需报名哦。

为了方便大家参与,南京老山户外运动俱乐部联合现代快报·ZAKER南京,特意每位参赛选手准备了一套活动配套装备,包括纪念T恤、衣服贴、完赛纪念品等。康贝佳口腔医院还将在沿途设点,为大家提供牛奶等补给品。另外,号召环保出行,大家可以选择公共交通,乘坐公交605、610、686到象山北路下,也可以乘地铁10号线到龙华路站。当天上午7点到8点半,在龙华路地铁站1号出口,我们安排了专车免费接驳。

活动须知

- 活动规模:10000人,先报先得;报名时间:9月12日~17日
- 报名方式

个人报名:关注现代快报官方微信,回复“有氧老山”,获取报名链接;下载ZAKER,在ZAKER南京频道,获取报名链接。

微信关注现代快报电商公众号“特供优品”,点击购物首页一个人中心—查看全部订单—提货信息,即可获取签到二维码,此二维码为领取装备唯一凭证,请妥善保管。

团队报名:拨打电话025-96060

现场报名:现代快报(南京洪武北路55号斯亚置地广场707室);南京康贝佳口腔医院(鼓楼区新模范马路46号,联系电话:83433333)

- 咨询电话:025-96060
- 活动时间:9月29日

7:30~9:00 签到,凭报名二维码领装备;9:00~9:30 启动仪式;9:30 徒步开始;10:50~11:30 凭衣服贴领取完赛纪念品



快报官微



ZAKER



特供优品



老山徒步路线,一路湖光山色 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

重要提示

健康要求:市民可根据自己的身体状况和实际能力,选择报名。有以下疾病患者不宜参加活动:

- 1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者;
- 2.高血压和脑血管疾病患者;
- 3.心肌炎和其他心脏病患者;
- 4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者;
- 5.血糖过高或过低的糖尿病患者;
- 6.其他不适合运动的疾病患者。

本活动最终解释权归南京老山户外运动俱乐部和现代快报所有。

胃痛胃胀看似小事 可能暗示有“大病”

近段时间,“100元不插管查胃病”爱心检查项目的有关介绍引发持续关注,共有近千人参与检查,其间也陆续查出多例晚期胃癌,可见胃肠道健康问题不容忽视。 通讯员 陈炎

故事一

胃胀常排气,一查竟是胃癌

家住莫愁东路的侯先生,平时身体没什么异样,就是喜欢排气,有时候一天能排十几次,而且还有便秘的情况。本以为这些症状是因为肠道问题引起的,可最近报名一检查,才发现是胃癌引起的胃肠功能紊乱。

故事二

老胃病多年没查演变成胃癌

卢先生5年前查出轻度萎缩性胃炎伴间质水肿,服药一段时间后情况好转,故一直没有再做复查,直至近段时间出现胃部隐痛、恶心及黑便,报名无痛检查发现全胃黏膜肿胀、粗糙,呈结节样增生,胃腔稍小、僵硬、蠕动欠佳,活检诊断为胃浸润性腺癌(又称“皮革胃”)。

专家点评

早期胃癌7成无症状

“7成早期胃癌无明显症状,多数人以为只是普通胃炎。”陈明伦教授谈道,早期胃癌病人精神体力较差,易贫血,体重会逐渐下降,病人会有食欲减退、饭后上腹饱胀、嗝气、烧心等症状。癌变发生在贲门处,可导致吞咽困难、食物反流,发生于胃窦时可导致呕吐。此外,胃癌可导致胃痛的时间变得不规律,吃药无法有效缓解。

专家档案

陈明伦,主任医师,南京医科大学教授、硕士生导师,南京市第一医院原业务院长,现任南京远大胃肠首席专家、名誉院长,终身享受国务院特殊津贴待遇,是江苏卫视《万家灯火》健康栏目特邀嘉宾、江苏新闻综合广播《名医坐堂》栏目特邀专家。其《激光血卟啉诊治癌症的研

快报“便民查胃直通车”

不插管查胃病 仅需100元 附带检查肝胆脾胰肾等脏器 省千元检查费

一些胃肠病患者常因害怕检查而抓瞎吃药,其实,胃肠检查早就可以不难受了。自快报开通“便民查胃直通车”服务以来,市民不仅预约检查更方便了,而且经济负担也减轻了不少:

- 1.体验不插管不下镜的胃部影像检查仅需100元(附带检查肝胆脾胰肾等脏器省千元检查费);
- 2.超细无痛胃镜检查仅需380元(含血糖、幽门螺杆菌、乙肝两对半检测);
- 3.简化市民就诊流程,当天空腹预约,即可当天检查取报告看专家,看病只需不到半天,省时省心。

快报“便民查胃直通车”服务热线: 025-84783561

每日限30名。应广大市民的要求,快报爱心普查活动报名截止日期延续至9月30日。(医保可用)

究》《诊治癌症的光敏剂-光卟啉的研究》等科研项目荣获国家卫生部授予甲级科学技术成果奖,入编《世界华人重大科学技术成果公报》。临床擅长消化系统常见病、多发病,尤其是胃肠疑难病症(如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、溃疡性结肠炎、胃癌前病变)等的诊断及治疗。