



沿途补给鸭血汤,南马选手好口福

10月15日最好地铁出行,共享单车不要骑到赛道周边

10月15日上午7点30分,2017南京马拉松将在南京奥体中心东门鸣枪开跑!9月28日上午,南京银行·2017南京马拉松暨全国马拉松锦标赛(南京站)(以下简称“南马”)新闻发布会·签约会在南京市政府新闻发布厅举行。现代快报记者了解到,“南马”报名总人数已超过3.9万,将有2.8万选手参与。发布会上,公布了本届“南马”奖牌为梅花外观造型,还突出了城墙和貔貅等南京元素。

另外,选手们有口福了,这次“南马”的沿途补给不光有水、饮料、葡萄干、饼干等,还将提供南京特色的桂花米糕、鸭血汤、鸭腿等特色美味。

见习记者 谢毓灵 现代快报/ZAKER南京记者 张瑜



2017“南马”的奖牌样式和服装 组委会供图

今年“南马”报名总人数39154人

报名

预计有600个家庭参与公益亲子跑

据南京市体育局副局长朱华林介绍,今年的“南马”既是全国马拉松锦标赛的组成赛事之一,也是2017“奔跑中国”马拉松系列赛“改革开放”板块的重要组成部分。为此,组委会推出的“南马”口号是:喜迎十九大,乐跑新南马。

据悉,2017“南马”报名总人

数达到39154人,其中马拉松报名人数11856人,中签率59.04%;半程马拉松报名人数18812人,中签率47.84%。“南马”开跑后,还有预计600个家庭参与公益亲子跑。

此外,组委会招募了3000多名各类志愿者,保障赛事平稳运行。

地铁出行,共享单车不要骑到赛道周边

交通

147条公交线路临时调整,有轨电车暂时停运

公安交警部门也发布了比赛期间的交通管控方案。

南京市公安局交管局副局长许华峰建议市民,尽量乘坐地铁等公共交通工具出行,不要骑共享单车到周边。

比赛当天,因交通管控,将有147条公交线路临时调整。届时,地铁客流局部影响较大,地铁运营公司也会视情况调整,优化部分地

铁站点服务,做好提前开通运营和客流疏导工作。比如,地铁首班车提前到5点,保障选手顺利抵达比赛现场。此外,10月14日中午到15日,河西有轨电车暂时停运。

赛事前一天及当天(共计三天),所有工作人员凭赛事工作证、运动员凭号码布可免费乘坐南京市内的公交、地铁和轮渡等公共交通工具。

享受鸭血汤、桂花米糕等南京美味

补给

每100米就有两名志愿者提供救助

今年“南马”共设立了16个固定医疗点和28个移动救护车医疗点,选派了168名医务人员参与到各医疗点,同时还在行程中配置了医疗配速员即“医疗兔”,最大程度地保障“南马”健康快乐跑。据介绍,蓝天救援队的80名队员将在赛道上,为选手做好保障。

南京市体育局局长陈卫红提醒广大选手,不要在准备不充分,或者状态不好的情况下开跑,一旦出现气喘、胸闷或者脚受伤等情况,可以告诉志愿者,赛道上每100米就有两名志愿者,他们会及

时提供救助。

另外,本届“南马”杜绝替跑、蹭跑等情况。“‘南马’的最美赛道需要选手共同打造,也希望大家听从指挥,一起打造圆满赛事。”

现代快报记者了解到,这次“南马”的沿途补给很有特色,除了盐丸、能量胶、香蕉、葡萄干、小西红柿、柑橘等马拉松常规补给外,还有坚果蛋糕、酱萝卜、酸梅汤、桂花米糕、鸭血汤、鸭腿等多种特色食品,让选手享受地道南京美味。

梅花外观,融合了城墙、貔貅元素

奖牌

象征选手奋勇当先、自强不息

发布会上,2017“南马”奖牌首次亮相。

现代快报记者了解到,今年“南马”奖牌以南京市花梅花作为外观造型,象征选手奋勇当先、自强不息的拼搏精神,同时将城墙、貔貅两大经典元素巧妙延续于设计中,辅之以流动的祥云图案,寓意参赛者在“南马”这条山水美

丽、人文璀璨的赛道上勇往直前。

据介绍,“南马”计划在未来几年,打造成为国际化、市场化、专业化的中国顶尖、国际一流的品牌赛事、双金赛事,并逐步加强国际交流,坚持市场化运作,在保证赛事服务质量的基础上,成为南京市体育产业发展的龙头项目,成为南京的世界城市名片。



“南马”当天怎么绕行?扫码看攻略

9月28日,现代快报记者从南京交管部门获悉,为确保“南马”赛事安全顺利进行,交管部门从10月14日起对江东中路等部分道路分时、分段实施临时交通管制。同时,交管部门发布绕行攻略,当天出行怎么走?扫码了解绕行攻略。

通讯员 宁交轩 现代快报/ZAKER南京记者 王瑞

肚子胀常排气 一查竟然是胃癌

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。近日,通过咱们快报查胃直通车预约体检,没想到竟然查出了胃癌……原来,侯先生属于胃部肿瘤引发的胃肠功能紊乱,排气、排便的异常就是其表现之一,这种情况在中老年患者中尤其不典型、不突出。

通讯员 陈焱

早期胃癌必有症状? 专家:七成人错了

早期胃癌必有症状?著名消化科专家、享受国务院津贴待遇的陈明伦教授对我们表示,去年远大胃肠消化内镜中心总共查出近百例胃癌,超过七成的患者自述没有明显的胃部不适,除了部分有像侯先生这样排气、便秘症状的以外,大多表现为胃胀、胃口变差、全身无力容易疲劳等,部分患者因营养不良而引发个体消瘦。

陈教授介绍道,胃部癌变对人体消化吸收的影响很直接,但在症状上很隐蔽,由于影响胃部排空而引发的饭后饱胀、上腹胀气常被人忽视,同时高代谢肿瘤细胞持续性消耗人体的营养成分,则导致患者在一段时间内体重持续降低,日渐消瘦。

胃痛离胃癌有多远?

经常胃痛、烧心,和胃癌是否有关联?在本次快报“100元不插管查胃病”爱心普查期间,查出的十多位胃癌病人,均伴有胃部疼痛、上

腹胀气等现象。“和胃痛、烧心有关的包括胃炎、溃疡病、胆汁反流病以及胃癌,单从症状上难以区分。”陈教授表示,如果是常年的胃痛,但现在胃痛的时间变得不规律,或者疼痛的程度加剧,又或是服药不能缓解,持续性胃痛,那就可能是病情向胃癌转变了。

查胃早已变得不难受

此次“100元不插管查胃病”爱心检查项目所采用的胃肠影像检查,就是一种完全无痛的胃部检查方法。患者通过服用绿色安全的显影剂,配合体外扫描,就可以对胃部的健康状况进行初步的判断,既不用插管也不用下镜,而且还能顺带检查肝胆脾胰肾等十个脏器,经济又实惠。因为检查便捷无痛,有市民带着家人一起来体验。

此外,参与体验新型无痛胃镜检查的人也不少。扎上留置针,躺上检查台,睡几分钟,胃部检查就完成了,不仅能准确检查胃黏膜的炎症、溃疡、息肉及中晚期胃癌,尤其能发现隐蔽性极强的早期胃癌,大大提高了患者的预后和生存概率。

快报“便民查胃直通车”

不插管不下镜,一样能查胃病 仅需100元,附带免费检查多个脏器省千元

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. 市民当天空腹预约,查胃取报告再到专家看诊只需不到半天,省时省心。

快报“便民查胃直通车”服务热线:025-84783561

因报名人数太多,“100元不插管查胃病”爱心项目将延期至10月22日。(医保可用,每日限30名)