

# 来,赴一场山水城林间的“善行”

## “2017南京善行者”公益徒步赛前拉练

10月22日,由中国扶贫基金会发起、苏宁易购承办、现代快报协办的“2017南京善行者”大型公益徒步活动,已结束全部报名工作。21日,活动主办方在苏宁大学召开了两场队长说明会,近300位队长前来。22日,一场徒步拉练活动在紫金山进行,吸引了上百名参赛者前来体验,为11月4日南京善行者正式开走做准备。

现代快报/ZAKER南京记者 仲茜  
实习生 高慧敏



2017善行者在紫金山举办徒步拉练 活动组委会供图

### 挑战

#### 不少团队异地来参赛

善行者是中国扶贫基金会于2014年发起的一项徒步与公益相结合的大型户外活动。活动开展第四年,首次落地南京举行。这四年来,有5000多支队伍,1万多人参与,成员遍及29个省,145个城市等。大家在组队徒步的同时,更号召更多人捐款,帮助西部山区的贫困孩子,是一项名副其实的“善者行动”。

21日上午,南京善行者举办了首场队长说明会,近两百名参与者来到位于苏宁徐庄总部的苏宁大学,详细了解活动组织情况。“参加北京善行者时,我就盼望着苏宁能把这项活动带到南京,如今梦想成真了!”家住南京的顾融是善行者活动的“铁粉”,她对将在“家门口”开赛的2017苏宁易购·南京善行者公益徒步活动难掩兴奋。作为队长的她拉着自己北京的同学一起组队参赛。

“思善者行”的队长姚先文首次参加善行者,他讲述了自己队伍名称的含义:头脑中有善意的人,自然应该去做善事。“全程48.5公里的徒步,而且有1359米的爬升和1346米的下行,难度很大,但我们队伍要用我们的思善指引我们的双脚去完成!”

### 善款

#### 用于资助四川留守儿童

筹集的善款如何使用,是这次来参加说明会的队长们最关心的话题之一。说明会一开始,大屏幕就播放了一则公益宣传片,讲述了贵州山区留守儿童缺乏关爱的故事。2014年,中国扶贫基金会发起了留守儿童关爱行动——童伴计划,善行者也应运而生。

“本次苏宁易购南京善行者筹集到的善款将用于资助四川省南充市高坪区佛门乡和东观镇开展童伴计划和NGO公益同行项目。”中国扶贫基金会的工作人员讲解说,佛门乡和东观镇一共有830位留守儿童和6位孤儿。留守儿童大多与爷爷奶奶生活在一起,有的甚至一年都看不到一次父母,缺乏有效沟通和成长教育。

而童伴计划秉持着“一个人一个家一条纽带”的理念,为留守儿童建立监护网络,让他们的童年不再有孤单和害怕。

据悉,善行者活动四年来共有18万人次捐款,筹集善款千万余元,分别用于关注贵州山区儿童的童伴计划、爱心包裹、爱心厨房等公益项目。

今年,南京善行者首次接纳关爱贫困群体的NGO组织参与活动,和他们一起为机构募集善款,支持NGO公益项目的开展。

### 拉练

#### 需要积累徒步经验

参加善行者活动也有双重挑战,一是筹款,二是徒步。前者可以发动你周围的人捐款,或者通过义卖、企业冠名队伍名称等做法,筹得款项。而徒步则因为路程很长,身体和安全都十分重要。为完成50公里全程赛程,需要队员有足够的体力和耐力,在开赛前能坚持徒步训练。

南京善行者活动的出发地和终点都在苏宁总部,途经中山陵景区,环走玄武湖,多次穿越明城墙。这里有南京最美的风景,也是南京跑步爱好者最喜欢的路径。与马拉松不同,善行者活动没有封锁交通,只有临时的交通管制,因此参加徒步的人更要注意交通安全。

22日上午,主办方组织了一场环紫金山15公里徒步拉练,让大家实地体验赛程线路和上下坡线路。很多第一次参与善行者的队员,都表示难度较大。如何在运动过程中省力、自我保护,如何才能坚持走完,各队表示还要通过更多拉练来找到经验、达成共识。“还剩下不到半个月,需要加强训练,增加体力和耐力。”

有队长分享说:“徒步前的拉伸运动和赛后的放松训练都很重要,锻炼需要循序渐进,不能急于求成。”

### 霜降后,气温小降

#### 本周,太阳将保持全勤

快报讯(记者 徐岑)10月23日13时27分,迎来“霜降”节气。霜降后,天气日渐寒冷,早晚温差加大。一股弱冷空气也趁着霜降这天影响江苏,最低气温将降到10℃以下,好在天气将持续晴好。本周,江苏都沐浴在阳光下,秋高气爽,正是秋天最美的时候。

过去的双休日,江苏迎来久违的晴好。全省最高气温普遍在20到22℃左右。

只是白天有多暖,晚上降温就有多快,早晚温差大,大家注意及时增减衣服。新的一周阳光继续相伴。本周,太阳将全勤出席,所以想洗车、洗晒的可以放心进行。这样的好天气,出去玩也很适合,小伙伴们可以计划短期出行出游!

天气虽然持续晴好,但是气温在周初会有小幅下降。今天“霜降”,江苏受到一股弱冷空气的袭击,淮北地区受影响的程度最为明显。具体来看,今天全省最高气温下滑到20℃以下,大部分地区只有16到

17℃左右,有5℃左右的降幅,最低气温则跌破10℃。明天早晨的最低气温,大部分地区只有8到9℃左右。

“霜降”节气也是秋季最后一个节气,气肃而凝,露结为霜矣。从白露到寒露,再到霜降,从节气名称上的变化可以看出天气一天天变冷,这个节气尤其要注意保暖和养生,要防寒防秋燥。

不过,霜降节气的到来也带来一些秋天独有的美景:银杏叶大片变黄,枫叶大片变红,正是一年中最美的季节。

本周中后期,气温又会小幅回升到21到22℃左右,早晚低温也稳定在10℃左右。天气舒适,赏秋正适宜。只是,持续晴好,大气稳定,有可能出现空气污染,提醒大家注意防范。

### 南京三日天气

今天 晴转多云,偏北风4到5级  
阵风6级,11~19℃  
明天 晴到多云,9~20℃  
后天 晴到多云,9~21℃

## 农村公路也有“服务区”

### 自驾游方便更舒适

快报讯(记者 李娜)今后,江苏农村公路也有“服务区”,小伙伴们乡村游不再怕尴尬。近日,现代快报记者从江苏省交通厅了解到,今年十一期间,溧阳松岭驿站、神女湖驿站等5座“服务区”建成迎客,与高速服务区功能相似,停车、观景、休闲、如厕一站搞定。像这样的“服务区”,明年将增加到15个。

2017年,溧阳建起全程300公里的“1号旅游公路”,像一条“金丝带”,以三山(南山、曹山、瓦屋山)两湖(天目湖、长荡湖)为中心,把沿线的旅游景区、乡村旅游景点、特色田园乡

村串联。刚刚过去的十一黄金周,溧阳24个旅游景点共接待游客超百万人次。

在溧阳南山片区,现代快报记者看到,一座崭新的松岭驿站坐落在路边,驿站设置数十个停车位,供游人休息、洗手、如厕。据溧阳市交通局局长赵波介绍,松岭驿站服务范围可以覆盖前后四五十公里,节假日可供游客停车小憩,平时就是村民休闲的地方。像这样的驿站,目前已经建成5座,明年将达到15座,大多是利用一些老建筑改造而成。此外,驿站还将增加农产品和民宿的功能。

## 助力江北新区产业科技金融融合创新发展

### 北京银行南京分行发布“灵雀通”金融服务方案

10月20日,由南京江北新区主办、北京银行南京分行协办的“江北新区落实产业科技金融融合创新发展成果发布暨首批‘灵雀企业’授牌仪式”在南京举行。仪式上,江北新区管委会公布首批50户灵雀企业名单,南京市委常委、市江北新区党工委专职副书记罗群,北京银行副行长杨书剑等领导对其进行授牌。同时,北京银行南京分行正式发布“灵雀通”系列产品综合金融服务方案。

据了解,“灵雀通”是在“灵雀计划”的基础上,北京银行针对已准入的“灵雀企业”及“小灵雀企业”设计的一揽子金融服务方案,项下包括“灵雀贷”、“灵雀投”以及“灵雀卡”三大系列产品,为初创期、成长期等具有高速发展潜力的科技型小微企业提供金融支持,助力企业实现快速成长。

其中,“灵雀贷”针对灵雀(小灵雀)企业高成长、轻资产的特点,提供灵活多样的贷款产品,担保方式灵活、贷款利率优惠,最高授信可达1000万元。“灵雀投”提供股权融资、创业孵化、投贷联动等投资服务,为灵雀(小灵雀)企业打

## 江苏国寿财险推出“一路行”自助理赔服务

“索赔资料内容繁多、理赔程序复杂”是普通保险消费者对车险理赔的直观感受。为了解决这一难题,提升车险理赔效率,国寿财险开发出“一路行自助理赔项目”,简化理赔流程。

据介绍,微信客户只需关注“中国人寿财险江苏省分公司”公众号,进入并选择“微自助”——“自助理赔/报案”——“网络报案/理赔”,即可完成自助理赔操作。APP客户可通过下载“一路

通股权融资通道。“灵雀卡”分为单位与个人结算卡,具有身份识别、转账汇款、现金存取、信息报告、投资理财等基础功能,同时兼具政务通、补助达、融资易、灵雀贷等四大增值服务功能。依托“灵雀卡”载体,构建云端信息交换系统,实现江北新区内“灵雀”企业金融服务一卡通达。

授牌仪式上,江北新区还与中加基金签署“科技创新投资发展基金”合作协议,以深入促进江北新区产业科技金融融合创新发展。 通讯员 钟鸣

指几分钟的时间即可完成自助查勘与现场定损,迅速完成赔案处理。日前,徐州客户刘先生和朋友自驾游,期间发生轻微碰撞事故,山高路远,如果在原地等待查勘,将影响既定行程,刘先生通过微信端选择进入一路行自助理赔服务,不到10分钟就完成了赔案处理,当日下午就收到了赔款。国寿财险“一路行”让越来越多的客户获得了良好的使用体验。 通讯员 施玉星 林牧

行自助理赔助手”,进入网络报案——保单查询——录入报案信息——在线理赔,即可自行拍照,完成定损,闪电赔付。自助理赔有“简”“省”“快”三大特点。“简”是指理赔流程简单,客户自行对事故现场进行拍照并上传损失图片,按照步骤提示完成查勘定损后,迅速撤离事故现场。“省”是指现场采集上传资料,免去现场等待工作人员查勘时间,不需来回跑柜面递交索赔材料。“快”是

## 友邦保险2017年第三季

### 缔造强劲新业务增长

日前,友邦保险控股有限公司公布截至2017年8月31日止的第三季度新业务价值增长20%。

友邦保险集团首席执行官兼总裁黄经辉表示:“友邦保险在第三季再创佳绩,新业务价值增长20%至8.24亿美元。年内所缔造的优秀进展,显示友邦保险非凡增长机遇的规模和弹性、友邦保险业务的实力,以及我们成功执行明确的增长策略。”

黄经辉认为,亚洲的经济发展主要是由劳动人口大量增加,带动收入急剧上升,以及中产阶层迅速增长所推动。社会日益富裕,加上消费习惯转移的复合效应,导致整个地区对人寿保险的需求出现重大转变。

“友邦保险承诺将竭诚服务区内数以百万计的人士,协助满足其庞大且日益增长的长期储蓄和保障需要。”黄经

辉进一步表示:“我们在正确的市场占有独特的位置,以实践这份承诺。我们在区内拥有悠久的历史,从分销和产品平台,以至领先的品牌和强劲的财务状况,已建立了雄厚的实力。我们继续聚焦于那些策略性优先任务,以维持和巩固上述各项竞争优势,并可为友邦保险塑造的未来带来重大的影响,并满足客户不断演变的需求,以缔造大规模的具盈利性增长,并为我们的股东创造可持续的价值。”

据悉,友邦保险在中国大陆全资拥有的业务成为该公司在第三季增长最迅速的业务,新业务价值增长主要由代理生产力提升及活跃代理人数量大幅增加所带动。公司将贯彻执行招聘和发展全职专业代理的策略,让他们更有效地服务客户,满足客户急速增长的财务需要,直接推动中国业务缔造卓越佳绩。 通讯员 吴珂