

“有氧三项”精英赛12日老山开赛

南京450名金融精英即将齐聚浦口老山，在青山绿水中享受别样运动的乐趣。现代快报记者获悉，11月12日，“2017老山有氧三项精英赛”将在南京浦口老山举行。值得一提的是，比赛过程中，“南京老山库珀有氧运动基地”将根据选手的运动数据，为他们今后的有氧运动开出“运动处方”。

通讯员 张晓妹 见习记者 吕洁
现代快报/ZAKER南京记者 刘伟娟



去年赛事现场 通讯员供图

此次赛事由南京市浦口区人民政府等单位联合主办，南京老山旅游度假区管委会办公室等单位协办。比赛以银行等金融系统内部推荐邀约的形式开展，共邀请450人作为选手，并延续去年——“登山5公里+自行车10公里+跑步6公里”的比赛形式，每3人一组（必须有男有女），以接力赛的形式进行。赛事起终点设定在七佛寺停车场，以老山中部为

核心区，精选三段优质赛事线路。赛段途经老山新28景，自然与文化资源的有机结合，将让选手感受到步移景异的越野体验。另外，赛道路况丰富，包含碎石、土路、台阶、木栈道等，这样的混合路线也增加了户外比赛的趣味性。

“如今，越来越多的人热衷运动，但如何科学运动则是个大课题。”南京老山旅游度假区管委会办公室相关负责人告诉现代

快报记者，据不完全统计，目前至少有一半以上的人运动科学性不足，有四分之一的人在做无效运动，还有10%的人在做有害运动。此次参赛，选手都将获得一张运动芯片，通过有氧运动的身体表现，有关专家将建成大数据系统，并以此为指导让运动达人更科学有效地锻炼。即日起至11月5日24:00，可以关注微信公众号“青奥空间”报名。

下周五来看国米传奇球星队比赛

快报讯（实习生 周圆 记者 王卫）11月10日下午6点，国际米兰传奇球星队将与中国元老明星队在南京奥体中心进行一场友谊赛。

目前，对阵双方球员名单已经基本敲定，国际米兰队由国米

元，买1赠1，赠送区域与所购球票区域一致。购买了2017赛季江苏苏宁套票的球迷可凭套票和身份证于比赛当天14点至18点在南京奥体中心西入口二层平台票房中心免费兑换本场比赛指定区域球票1张。

这个秋天最火的网剧，非《白夜追凶》莫属。虽然该剧已圆满收官，但热度依然不减，剧中潘粤明精分的演技、海港支队里扑朔迷离的人物关系，仍是剧迷们讨论的热点。11月2日，赵馨诚的扮演者、南京演员吴文璟回到家乡，接受现代快报记者专访。没想到，他心中《白夜追凶》武力值最高的人不是很多网友属意的关宏峰，而是被看作“智慧担当”的韩彬。

实习生 张晶蕾 现代快报/ZAKER南京记者 郑文静 宋经纬

《白夜追凶》武力值谁最高？

赵馨诚扮演者吴文璟：韩彬

潘粤明是好演员，生活中也有两面性

吴文璟扮演的赵馨诚是海港支队副队长，为破案，他带着智囊韩彬一起出现，一文一武。吴文璟透露，从人设上看，韩彬其实是特种兵出身，第一季中虽然没有机会大展拳脚，但后续也许会显露惊人武力值。“当然，具体还要看剧本怎么写，目前第二季剧本还没有写完。”

其实，令吴文璟印象最深的并不是打戏，而是赵馨诚审问变态杀手王志革的那场戏。吴文璟回忆，这其实是自己进组后的第一场戏，但是当时和饰演王志革的演员却意外地很有默契，双方都很入戏。

对于潘粤明的演技，吴文璟十分赞叹。“潘老师在生活中也有两面性，平时不爱说话，演起

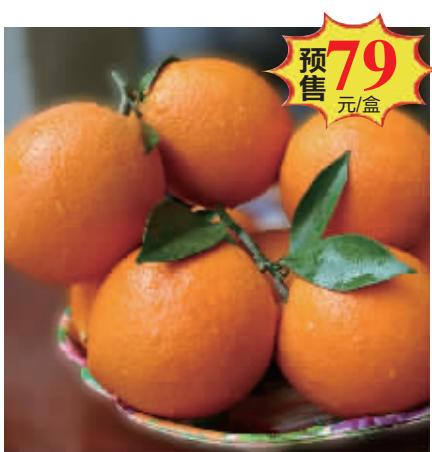
戏来立马就不一样了。而且不是端着演，是很自然很生活地演。好演员就是这样的。”

赵馨诚不谈恋爱，第二季依然是“直男戏”

由王伟执导，潘粤明、王泷正、梁缘、吴文璟、吕晓霖、尹姝贻领衔主演的悬疑罪案剧《白夜追凶》，讲述了刑侦支队队长关宏峰为了洗脱弟弟杀人罪名，一路破获多起案件的故事。关宏峰与关宏宇到底谁才是真凶？内鬼到底是谁？各种疑问都要等待第二季来解锁。

接受采访时，吴文璟笑称就算是家乡人民问的，也不能剧透。“不过第二季依然会是部直男戏。很多人都问过我赵馨诚会不会有感情戏，应该没有，我们这个团队还是更擅长表现纯爷们的友情。”

赣南脐橙即将开摘！ 预售特惠79元/10斤



扶贫特产

赣南脐橙因其个大、口感脆甜，得到了广大消费者一致好评，每年11月左右开始成熟，然而市场上9月底就开始有黄澄澄的赣南脐橙在卖了，其低劣的口感破坏了赣南脐橙的这块金字招牌。

想买正宗的赣南脐橙要记住这几点：1.天然脐橙颜色可能并不均匀，如果过于发亮可能是经过打蜡或者其他处理。2.摸脐橙表皮稍有凹凸感，否则也很可能是经过处理的。3.通过看、摸还不能确定时，可以用湿巾或布擦果皮，发现红色时，要怀疑是否染色了。

即日起，快报电商特供优品推出产自寻乌的赣南脐橙，每一个脐橙都采自于寻乌当地果园，不打蜡、不早采、不染色，新鲜直供，仅售79元/盒(10斤)，**预订后一周内发货**。

甘肃成县野生核桃仁



成县野生核桃仁采自深山中的老核桃树，经人工精心挑选，自然晒干，不添加任何防腐剂，保证了核桃的原汁原味，吃起来口感香醇，而且富含锌、锰等微量元素，有利于脑部营养的补充，是一款老少皆宜的绿色食品。

山西黄河滩枣



红枣，又名大枣，不管是营养价值还是口感，都受到大家的一致好评，既能当零食又能煲汤。本次快报电商特供优品推出的黄河滩枣产自数十年老枣树，远离工业污染，而且根须深扎发达，汲取了更多的自然营养，是绿色、有机的健康之选。经过晒干，在温暖太阳中吸收充足光线，祛除水分保留营养，保证每粒干红枣上乘的品质。

散养老母鸡，不打激素不喂饲料



又到了滋补的季节。今起现代快报推出一款不打激素、不喂饲料的健康散养老母鸡。散养鸡四处奔跑，吃虫子长大，生长环境好，绿色无污染，造就了鸡的高品质，皮薄、肉紧、毛孔细，最重要的是口感好。散养老母鸡煲汤，不需放味精、香料，满室飘香，肉紧有弹性，味有回甘、鲜嫩，煲的汤透明澄清。

阿克苏驼绒被



冬日已近，南京的最低气温已低至个位数，是时候给家人准备一床温暖舒适的被子了！市面上各种被子鱼龙混杂，让人难以抉择。今天我们给大家推荐一款温暖舒适的被子——驼绒被。驼绒是双峰驼粗毛底部的细绒毛，为球状海绵体结构，有利于空气的储存，具有轻、柔、贴身、温度适中的特点，对人没有压迫感，非常适合老人与小孩使用。阿克苏驼绒被经过多道灭菌工序，彻底地去除了原料的异味并且可以长效抑制细菌生成，防虫、防蛀。

学生驼绒被 980元/床

(规格1.4m×2.1m)

驼绒被(双人) 1360元/床

(规格2.0m×2.3m)



更多商品更多优惠
请扫描二维码关注
特供优品电商平台

江西南康红心甜柚



南康红心甜柚是当地的标志性产品，南康甜柚在当地有1500多年的种植历史，由于特定的环境气候和土质条件，加上传统的种植技术，形成了南康甜柚特有的外形特征，果皮具芳樟香气，果肉脆嫩，化渣爽口，呈蜜蜡色，甘甜略有苹果味，回味持久，风味独特，在柚类中独具特色。

订购电话:025-96060/84783555

南京主城部分地区免费送货

广告