

12月3日,由江苏省朗诵协会、现代快报、紫金信托有限责任公司主办,南京市女性阅读联盟、江苏省企业文化研究会宣传部、江苏省声乐学会宣传部、江苏旗袍文化传承基金协办,江苏奥林国际皮业有限公司承办的“奥林皮业”杯首届世界文学之都朗诵大赛第一场海选团体赛,在位于江宁区双龙大道的奥林皮业创意工厂店举行。

在现场,参赛者们的精彩朗诵赢得了阵阵掌声。专家也给即将参赛的其他选手提了建议:朗诵不等同于表演,还是要以声音为主。

现代快报+/ZAKER南京见习记者 周明

遇见最美的冬天

“奥林皮业”杯首届世界文学之都朗诵赛首场海选团体赛上演



参赛选手正在朗诵 组委会供图

这群孩子赢得最响亮的掌声

在团体赛的现场,来自浦口区特殊教育学校的孩子们献上精彩朗诵,赢得了全场最响亮的掌声。悠扬的笛声响起,在老师的带领下,他们穿着古装,朗诵了原创作品《遇见最美的冬天》。

浦口区特殊教育学校副校长芮代琴告诉现代快报记者,他们为这次比赛准备了二十多天,“孩子们的阅读能力只停留在看绘本书籍的层面,记词对他们来说非常难。但为了这次比赛,孩子们和老师一起努力,就像作品中朗诵的一样,是‘千锤百炼’。”

“我们参加这次朗诵赛不求名次,只想孩子们能在舞台上展现自己,提升他们的自信,锻炼他们的社交与语言表达能力。”芮代琴说,她非常开心能有这次机会带着孩子们来参赛。

她们借朗诵致敬教育工作者

“从此,乡村师范教育有了拓荒者,生活教育有了实验田……”来自南京晓庄学院学前教育专业的五名大学生,朗诵了充满青春

2020南京世界田联室内锦标赛倒计时100天启动仪式举行

国际大赛吉祥物等你来设计



会徽发布 组委会供图

快讯(记者 王卫)12月4日,2020南京世界田联室内锦标赛主题口号及会徽发布、吉祥物征集暨倒计时100天启动仪式,在南京全民健身中心一楼大厅举行。

现代快报记者了解到,2020年3月13日至15日,2020世界田联室内锦标赛将在南京举办,这是中国首次举办世界室内田径锦标赛,是继2015年北京世界田径锦标赛之后又一落户中国的田径顶级赛事,同时也是2020年东京奥运会前世界田联最重要的一场比赛。目前,赛事各项筹备工作正在有序推进,为赛事新建的国内首家专业室内田径馆“南京魔方”已经初步完工,赛事

配套酒店“长江之舟”综合体酒店也将于2020年元旦对外试营业,赛事组委会工作团队已陆续进驻现场进行集中办公。

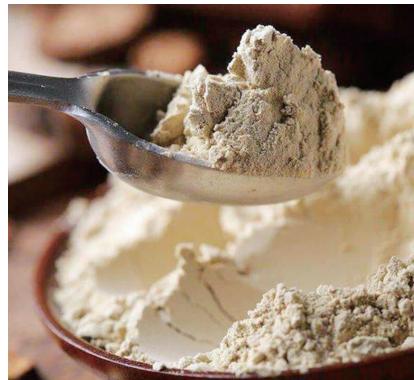
启动仪式现场还公布了赛事的主题口号和会徽。经过组委会层层评选,确定本届世锦赛主题口号为“南京魔方,田径梦想 Nanjing’s Cube, Where Athletes Dream”。赛事会徽以世界田联(World Athletics)要求的最新W形会徽为基础,由南京首字母“N”“J”和城市风貌为整合的设计元素组成。据设计者介绍,会徽整体由紫色、橙色配合渐变的鲜艳色彩,既展示了城市的发展速度,也表达了比赛的速度,美丽古都的象征明代城墙与创新名城的地标紫峰大厦交相辉映,彰显南京的城市定位。

更为重要的是,组委会还面向全球征集2020南京世界田联室内锦标赛吉祥物设计方案。要求吉祥物设计应切合时代精神和现代理念,体现田径运动精神,彰显南京地域特色与人文历史。自公告发布之日起至2019年12月20日截止,任何个人或团体均可提交方案,具体可查询赛事官网了解参赛信息,你的设计或许就将成为赛事官方吉祥物!

冬季手脚冰凉、怕冷…… 中老年人善用三七顺利过冬

近期,全国各地出现大范围降温降雨,南京气温更是一下子步入了冬季,不少市民给广电惠民生活馆来电反映,天气冷,手脚冰凉,尤其是一些心脑血管病人,一下子很难适应,患病风险大。怎么办?三七是冬季养生的不错选择之一,性温,有活血之作用。很多市民说吃了三七之后,浑身有发热的感觉,坚持用更好。三七的吃法很多,除了生吃活血之外,也可以在煲汤的时候加入三七粉,和多种食物搭配,比如当归、大枣、人参都可以。

冬季进补中老年朋友优选文山三七



养血活血效果好热销中老年市场

三七一年四季都可以服用,常驻热销榜单冠军。家住四牌楼的钟阿姨听邻居说惠民生活馆的三七吃得好,“我有点高血压,一直坚持早起用温水冲服三七粉。广电惠民生活馆的三七买3斤送1斤,买5斤送2斤,仅合140元/斤,我比较过,这个价格蛮划算的,其他地方买都比这里贵。”钟阿姨说,现在不少老人都有高血压、高血脂、心脏病,懂得保养的,会服用三七粉,但是市面上的产品良莠不齐,让人难以选择。



产地成疑满大街都是“文山”货

三七主要分布在江西、湖北、广东、广西、四川、云南等地,其中以云南省文山产的三七为上乘。三七的生长对土壤和气候有极高的要求,不能连种,栽种过三七的土地必须经过至少10年

的休整才能够再次种植,也因此非常珍贵。

高品质的三七,营养全部在根系上。个头饱满,体重坚实,不空泡,颗粒大而圆,而且横切面菊花芯明显,所以才被称为“铜皮铁骨狮子头”。

选三七有哪些“别别窍”,个头越大越好吗

什么样的三七是好三七,不少市民把家里的三七拿来鉴别,广电惠民生活馆孙店长也逐一做出解答——

“表面光滑的是加了滑石粉和蜡的,很多还是病三七加工的,常吃对身体不利。”

“品质上乘的三七,一要认准文山产的,二



买货真价实三七在哪里? 南京市民选广电惠民生活馆

目前市场上到处都有卖三七粉的,贵的卖几大百,便宜的几块钱一斤,不少市民买贵了觉得很冤枉,图便宜的买回来一看品质很差,上当受骗。如何才能买到正宗云南文山三七?除了不一味贪图便宜,亲自挑选外,现场加工打粉,选择正规的单位、市场购买也很重要。在

广电惠民生活馆就没这样那样的担忧,品质没话说,关键价格还实惠,折合一斤才140元,划算得很!广电惠民生活馆不卖三七粉剂,只卖三七原枝,让市民现场买,现场亲眼看到打粉,这样出来的三七粉明明白白,不用担心以次充好,杜绝了掺假。

文山三七这么好,怎么吃更有效?

如果您是老朋友,深知文山三七的用法,您就抓紧来广电惠民生活馆!还是那样好品质,还是买五斤赠两斤同品!眼瞅已经步入冬季,买给自己、买给父母,超值特惠不可错过!

如果您是新朋友,不用急,据文山三七当地老农介绍,三七具有“生打熟补”的功效。一般用肉汤、牛奶或温水送服三七粉更佳。

另外还想知道,如何辨别真假三七、三七养生注意啥……带着这些问题,就来广电惠民

生活馆找答案吧!

惠民热线:025-66065188

惠民地址:南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

公共交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行)

广告