



资料图片

老年人健身七戒

现在参与健身的老年人越来越多,那么,老年人健身需要注意些什么呢?记者采访了省国民体质监测中心的有关专家。专家向老年人健身提出了“七戒”,分别是:

- 1.戒急于求成:刚开始锻炼的老人,不妨逐渐增加运动量,每周参加锻炼至少3次,每次不要超过20分钟,以后可逐步增加锻炼次数以及每次锻炼时间,并且持之以恒。
- 2.戒单独锻炼:老年人特别是患有心脏病的老人,最好不要独自锻炼以确保安全。
- 3.戒剧烈运动:短跑、长距离游泳,因消耗体能过多,一般老人不适宜。跳高、跳远、健身操等项目,极易造成骨质已疏松的老人发生骨折。
- 4.戒坏天气:参加运动的老年人大多反应较慢,坏天气可能引发种种事故,特别是高温、奇寒、刮大风、下雨、下雪等时。
- 5.戒仅从事一项锻炼:如长年参加某项锻炼,兴致往往可能大减,不妨多选择几项自己感兴趣的项目,既增添锻炼兴趣,且对身体更有好处。
- 6.戒不做准备活动:老人锻炼之前,务必做好准备活动,如弯腰屈膝、宽松肌肉、做深呼吸等,预防运动伤害。
- 7.戒穿皮鞋锻炼:有的老人以为锻炼运动量小,就“潇洒”地穿皮鞋锻炼,不知老人脚病本来就多,穿皮鞋锻炼更易受伤。

记者 江锐



□ 记者 江锐
作为一名篮球爱好者,你的投篮够准吗?那么还不快去参加安徽三分王万人PK篮球大赛,一辆北京汽车也许就是你的。记者近日获悉,2015年安徽三分王万人PK大奖赛8月1日起开始接受报名,并将于8月16日进行最后的决赛,决出今年的安徽篮球草根“三分王”。

安徽“三分王”,等你来PK

赛事精彩,内容丰富

据安徽龙之梦体育发展有限公司总经理熊咏鸽介绍,安徽草根篮球三分王大赛已经成功举办过两届,是覆盖安徽全省的大型体育活动,旨在通过赛事倡导“我参与、我健康、我快乐”的运动理念,影响更多人参与体育锻炼,营造健康和谐的体育氛围。今年的大赛由省篮球协会和安徽龙之梦体育发展有限公司联合举办。

根据赛程安排,8月1日起至12日为比赛报名时间。8月8日、9日、11日、12日下午16:00开始进行海选,地点在合肥滨湖世纪城西广场;8月15日、16日下午16:00进入最后的决赛,地点在合肥马鞍山路绿地缤纷城。届时,不仅有投篮比赛,现场还有酷炫街舞、飞身扣篮、老年女子篮球赛等诸多节目,为广大篮球爱好者奉上一场集竞技、娱乐和公益于一体的精彩赛事。

据悉,本次赛事本着服务于民、公益利民的理念,不设门槛、不收取任何费用。在半个篮球场上三分线处五个点各投两个球,命中率较高者即可晋级拿奖。一等奖可获得北京汽车一辆,完全免费赠送。还有苹果Iphone6等奖品,同时现场众多企业也会赠送礼品、优惠券等。

打造品牌,服务健身
“本次比赛主要面向全省广大篮球爱好者,不限年龄和性别,并且不收报名费。”省篮球协会主席韩其斌告诉

记者,“我们要力争把这项比赛办成我省群众体育的品牌赛事。从明年开始,将扩大比赛规模,计划从县区开始进行海选。目标是未来在全省更广的范围内,让更多的老百姓参与进来,分享篮球运动的快乐。”

熊咏鸽向记者介绍:“作为主办单位之一,安徽龙之梦体育发展有限公司将一如既往地积极响应‘全民健身’的国家战略。除了举办好本次安徽三分王万人PK篮球大赛外,8月还将如期举办安徽省青少年篮球锦标赛,从9月开始持续到年底的安徽省城市篮球联赛将全面展开,届时参赛球队也从上半年的四支增加到八支,新增加的球队包括安庆、芜湖、马鞍山、铜陵等地。”

滁州神秘彩民“出手” 大乐透 10万“收归囊中”

星报讯(曹落落) 近日,位于滁州市湖心路的21097站点在大乐透第15082期中出了一注二等奖,合计奖金近10万元。

开奖后的第三天,笔者对此网点进行了走访。刚到站点门口,就看见老板正在张贴中奖喜报,大红的喜报上用粗粗的黑笔写着“恭喜本站彩民中得大乐透二等奖,奖金10万元”。精明的老板对围观的市民解释着,这个中奖的彩民是一个很神秘的中年男士,听口音有点像外地人,来这边打彩票有一两个月了,每次来都是打大乐透的7+2复式票,也不多说话,也不看店里的走势图,只是从包里掏出一张写着号码的纸条,从头到尾说的话都不超过三句。一来二去的老板也就习惯了这个神秘人。就在当天,这个神秘人来到店里,和平时不一样,跟老板多说了一句话:“今天看号感觉还不错,就打个8+2吧!”说着,就把纸条和钱递给了老板,当天晚上开奖结果出来后,老板就知道了店里中了1注二等奖和15注四等奖,根据大概的印象回忆了一下,就知道这个奖是神秘人中的了。

在听着老板滔滔不绝的介绍时,笔者就在想,大乐透的确是一个比较好的玩法,特别适合打复式,因为大乐透有着同类型玩法没有的中奖条件,就是前面中三个也有奖,在复式时,打的号比较多,这样中三个的概率也就相应地增加了不少,而且只要前区中得三个号,就会有一定的回报,就算没中大奖也会有个保本的保障。

桐城小伙30元“换来”9000元
星报讯(汪南江) 近日,桐城15057体彩专营店传来喜讯,一个小伙子用30元刮中体彩顶呱刮“绿翡翠”玩法二等奖,获得9000元。

桐城小伙30元“换来”9000元

据业主姚老板介绍,当晚9点多,一个小伙子在一旁等待着高频电视开奖,闲暇无聊,就随手让姚老板拿几张体彩即开型彩票刮一刮。姚老板随手就拿了十元面额的“绿翡翠”给他刮。前两张刮到10元小奖,遂继续拿票刮,刮到第三张的时候,小伙子先刮开中奖号码分别是“22、25、27”,然后再刮开“你的号码”。在刮到“你的号码”第一个号码就在中奖号码里有“25”,随即刮开后面的奖金,出现的是9000。小伙子异常激动,姚老板仔细看看,确实中了“绿翡翠”二等奖,一共9000元。姚老板笑着说,“你今天的运气真好,购彩收益率300倍。”

星报讯(王辅忠) 青阳县的马先生玩体彩“11选5”没几个月,但中的奖不少。第15060356期开奖号码为“01、02、03、04、10”,他又中了5倍,收获奖金2700元。兑奖时,马先生透露了中奖的秘密。他说,这次的中奖号码不是他自己研究出来的,是“捡”来的。平常只要有空,他就会到青阳县蓉东市场的26917网点坐坐。“看得多了,自然心里有数。”冷号、热号、任五、任七……马先生耳濡目染,早已对玩法了然于胸,只是不轻易出手。他发现,有些彩民号码把握得准,感觉极佳,但由于缺少资金或持续跟号的胆量,而错失中奖机会。马先生在蓉东市场做蔬菜批发生意。当天打烊了,他没有直接回家,而是来到附近的26917投注站。一进门,他就发现朋友老刘眉头紧锁,一脸不悦。经询问才知道,老刘守任五“01、02、03、04、10”守了一下午都没有开出,很沮丧,决定收手回家。“你不买,我来买。”马先生灵机一动,把这注号码顺了过来,自己进行投注。还剩二十几期,当天的11选5就要结束了,马先生决定5倍投注到81期,到第56期开奖的时候,开奖号码为“01、02、03、04、10”,马先生一击即中,他花了30元,中了2700元。



选号“拿来主义” 青阳彩民巧中奖

星报讯(曹落落) 近日,位于滁州市湖心路的21097站点在大乐透第15082期中出了一注二等奖,合计奖金近10万元。开奖后的第三天,笔者对此网点进行了走访。刚到站点门口,就看见老板正在张贴中奖喜报,大红的喜报上用粗粗的黑笔写着“恭喜本站彩民中得大乐透二等奖,奖金10万元”。精明的老板对围观的市民解释着,这个中奖的彩民是一个很神秘的中年男士,听口音有点像外地人,来这边打彩票有一两个月了,每次来都是打大乐透的7+2复式票,也不多说话,也不看店里的走势图,只是从包里掏出一张写着号码的纸条,从头到尾说的话都不超过三句。一来二去的老板也就习惯了这个神秘人。就在当天,这个神秘人来到店里,和平时不一样,跟老板多说了一句话:“今天看号感觉还不错,就打个8+2吧!”说着,就把纸条和钱递给了老板,当天晚上开奖结果出来后,老板就知道了店里中了1注二等奖和15注四等奖,根据大概的印象回忆了一下,就知道这个奖是神秘人中的了。

大乐透彩票狂送3.6亿
50% 头奖 2400万!

当前奖池: 1518071721元 (目前中国彩市第一)
第 15089 期, 开奖号码: 05、12、18、20、27+10、12
全国中出一等奖 0 注, 其中追加 0 注。大奖出自
大乐透开奖日期: 周一、周三、周六

