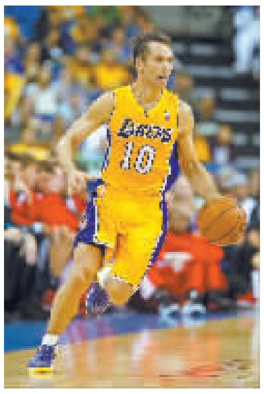
两获MVP　开启跑轰时代
NBA球星纳什昨宣布退役

再见“风之子”



叱咤赛场的“风之子”纳什与NBA说再见。

北京时间昨晨，NBA传奇控卫史蒂夫·纳什在个人社交网站上正式宣布退役，结束了19年的职业生涯。

纳什获得过两届MVP，曾是联盟最好的控卫，开启一个跑轰时代，但未获得一个总冠军。

NBA官网撰文称：“纳什无疑是NBA历史上最杰出的控卫之一，他缔造了诸多成就，在过去这些年里，外界也能够感受到纳什对比赛的巨大影响力。不可否认，纳什的退役也宣告一代传奇的谢幕。”

《雅虎体育》则称纳什开启了跑轰时代：“当年在小牛时期，纳什在老尼尔森的快节奏进攻中找到了灵感，他也将自己的理念带到菲尼克斯，并在那里完成了生涯的升华，从2001~2009赛季，纳什连续九年带领球队打出联盟排名第一的进攻效率。在转会湖人后，纳什虽被伤病击倒，但纵观他的整个职业生涯，纳什代表一个跑轰时代。”

纳什致球迷公开信中说：“能够将我的热情注入我喜欢的篮球当中，这无疑是最棒的礼物，她（篮球）成为了我最好的朋友，我和她交谈，去珍惜她，为她战斗，并被她击倒。在我的生活中，我很感激篮球生涯带给我的这一切，但从另外一方面，我更珍惜我的家庭和我的孩子，这甚至超过了比赛，我已经在篮球场上学到了很多东西，接下来，我会继续学习，去获得另外一个不可思议的礼物。”

张骜

公益训练营教跑友正确跑步

昨天，由江北区政府主办的2015宁波山地马拉松赛公益训练营里，来自北京的陈博士体能康复工作室训练师韩学良，带领140余位跑步爱好者进行了一场和跑步有关的训练课。

训练师从最基本的跑前热身与拉伸开始手把手带领大家做动作，然后教大家如何快速激活身体机能，让身体进入运动状态，跑步结束后该怎样去做一套拉伸放松操，让身体尽快恢复。在讲授过程中训练师还着重介绍并教了大家几种增加肌肉力量，防止跑步伤病的方法。

截至22日晚，2015宁波山地马拉松赛3500个参赛名额全部已经报满。

记者　黄银凤

昨天，我市全民健身大讲堂举行2015年第一次活动，60余名市民在梁祝公园参与活动：听风筝协会老师讲授放飞技巧、安全事项，亲手在风筝上涂彩绘画，然后前往草坪上试飞。

全民健身大讲堂是宁波市体育局推出的一项免费公益活动，旨在倡导科学健身。从本月起，将有30余项讲座和体验活动先后举行，每月都有项目，一直延续到年底。

记者　黄银凤

小朋友正在为传统纸鸢上色。记者　崔引　摄

冯运榆浙派人物画宁波开展

昨天，由宁波市委宣传部、浙江省文联、浙江画院等联合主办的《大道——冯运榆浙派人物画艺术展》在宁波美术馆开幕，将展出画家冯运榆的100多件作品。

冯运榆，祖籍浙江嘉善，1941年生于上海，毕业于浙江美术学院中国画系，深得潘天寿等名家亲授，是浙派人物画代表，浙江画院的一级美术师。他擅长人物，兼作花鸟、山水，能工笔亦善写意。冯运榆怀有强烈的艺术使命感，历经曲折，毅然回归浙派人物画，自喻六十始学，七十起步，九年里封固画室中，取得令人瞩目的创作成果。这次展览为冯运榆首次在宁波开展。

“冯运榆是一位非常刻苦用功的画家，上世纪五十年代就进了浙江美院的附中，一直到六十年代从中国画系毕业，其间还在油画系学习了一年。毕业后又跟花鸟画大师陆抑非学习了一段时间，所以他有扎实的素描基础和造型能力。”上海美术馆馆长、浙派人物画卓越创始者方增光尤其欣赏冯运榆的人物画，“他所作的表现藏族人民生活题材的作品，更为成功。”

此外，昨天冯运榆将作品《背依岗巴宗古堡》赠予宁波美术馆。

据了解，本次展览将持续至4月5日。

记　者　林　旻
通讯员　李雨效

中国平安一账通卡紧急医疗2015年度宁波的援助医院

尊敬的中国平安客户：

当您持有中国平安一账通卡，如遇意外需要住院紧急医疗援助时，可就近在平安人寿宁波分公司指定的平安一账通卡紧急援助医院进行就诊，也可拨打中国平安紧急救援电话：4000999999，我们将竭诚为您提供优质的服务。

中国平安一账通卡紧急医疗服务宁波地区援助医院清单

医院名称	地址	医院名称	地址
宁波市第一医院	宁波市海曙区柳汀街59号	象山县第一人民医院	象山县丹东街道东谷路291号
宁波市第二医院	宁波市海曙区西北街41号	象山县红十字台胞医院	象山县[illegible]号
宁波大学医学院附属医院（宁波市第三医院）	宁波市江北区人民路247号	奉化市第二医院	奉化市溪口镇[illegible]路16号
宁波市第六医院	宁波市江东区中山东路1059号	奉化市骨伤科医院	奉化市大成路360号
中国人民解放军第一一三医院	宁波市江东区中山东路377号	宁波市鄞州区骨伤科医院	宁波市鄞州区[illegible]路115号
宁波市医疗中心李惠利医院	宁波市江东区兴宁路57号	宁波市第七医院	宁波市镇海区[illegible]路718号
宁波市鄞州人民医院	宁波市江东区百丈东路251号	宁波市北仑区小港医院	北仑区小港街道[illegible]号
宁波市鄞州区第二医院	鄞州中心区前河路1号	慈溪市第二人民医院	慈溪市[illegible]路51号
宁波明州医院	宁波市鄞州区泰安中路168号	慈溪市中医院	慈溪市[illegible]路29号
宁波市镇海龙赛医院	宁波市镇海区[illegible]路356号	奉化市[illegible]医院	奉化市[illegible]号
宁波市北仑区人民医院	宁波市北仑区中山东路1288号	宁波市中医院	宁波市海曙区[illegible]路819号
宁波开发区中心医院	宁波市北仑区华山路666号	奉化市人民医院	奉化市[illegible]路36号
慈溪市人民医院	慈溪市浒山街道[illegible]路999号	余姚市第四人民医院	余姚市[illegible]11号
余姚市人民医院	余姚市城东路800号	余姚市[illegible]医院	余姚市万年桥路8号
余姚市第二人民医院	余姚市[illegible]号	宁波市北仑区第二人民医院	北仑区[illegible]北路407号

注：[illegible]医院排名不分先后；2、中国平安人寿[illegible]保留变更援助医院的权利。

中国平安人寿保险股份有限公司2015年度浙江省定点医院

为了满足广大客户的服务需求，保障客户合法权益，为客户提供更优质的医疗服务，中国平安人寿保险股份有限公司在浙江省精选择全省范围内136家医院为定点医院。在此，平安人寿也提醒广大平安寿险客户，如您发生疾病或意外，需要就诊，请选择以下定点医院，就诊后，请及时向我们报案，以便我们为您提供更及时高效的理赔服务。

如需了解最新定点医院信息或理赔报案，欢迎拨打中国平安全国统一咨询电话：95511。

中国平安人寿保险股份有限公司浙江省定点医院清单

宁波	宁波市第一医院	宁波市第二医院	宁波市第[illegible]医院	宁波市第六医院
	宁波市医疗中心李惠利医院	宁波市鄞州第二医院	宁波市妇女儿童医院	宁波市鄞州人民医院
	[illegible]	宁波市镇海龙赛医院	慈溪市人民医院	慈溪市第二人民医院
	宁波开发区中心医院	宁波市北仑区人民医院	余姚市人民医院	余姚市妇幼保健院
	余姚市人民医院	[illegible]	象山县第一人民医院	浙江省宁海县第一医院
杭州	奉化[illegible]			
	浙江大学医学院附属第一医院	杭州市第一人民医院	浙江大学医学院附属邵逸夫医院	杭州师范大学附属医院（杭州市第二人民医院）
	浙江大学医学院附属第二医院	浙江省人民医院	浙江省中医院	建德第一人民医院
	浙江大学医学院附属妇产科医院	杭州市红十字会医院	浙江大学医学院附属儿童医院	富阳人民医院
	杭州市中医院	萧山第一人民医院	余杭区第一人民医院	[illegible]第一人民医院
	余杭第一人民医院	临安第一人民医院	桐庐人民医院	浙江医院
丽水	[illegible]人民医院	富阳第一人民医院	杭州市余杭区中医院	杭州市第三人民医院
	丽水市中心医院	遂昌县人民医院	云和县人民医院	青田第一人民医院
	丽水市人民医院	庆元县人民医院	景宁畲族自治县人民医院	青田[illegible]医院
	松阳县人民医院	龙泉市人民医院	缙云县人民医院	
台州	台州市中心医院	台州医院	玉环人民医院	三门人民医院
	台州市第一人民医院	台州恩泽医疗中心	仙居人民医院	台州市[illegible]医院
	台州市立医院	温岭第一人民医院	天台人民医院	温岭市第一人民医院
绍兴	临海市第一人民医院			
	绍兴第二医院	绍兴文理学院附属医院	绍兴市[illegible]中医医院	新昌人民医院
	绍兴市人民医院	绍兴市妇幼保健院	嵊州人民医院	诸暨市第六人民医院
	绍兴市中医院	绍兴市上虞人民医院	诸暨市人民医院	[illegible]
	嘉兴市中心医院	诸暨市第四人民医院	绍兴市上虞第二人民医院	诸暨市第二人民医院
嘉兴	嘉兴市[illegible]区中医医院			
	嘉兴市第一医院	嘉兴市第二医院	海宁市第一人民医院	嘉善县第一人民医院
	嘉兴市妇幼保健院	嘉善县第一人民医院	海盐人民医院	海宁市第三人民医院
	平湖市第一人民医院	桐乡市第一人民医院	桐乡市第二人民医院	[illegible]
	嘉兴市中医医院	中国人民武装警察部队浙江省总队医院		
温州	温州医学院附属第一医院	乐清市人民医院	[illegible]人民医院	乐清市第三人民医院
	温州医学院附属第二医院	瑞安市第三人民医院	温州市[illegible]人民医院	永嘉县人民医院
	瑞安市人民医院	平阳县人民医院	苍南县第二人民医院	[illegible]第二人民医院
	泰顺县人民医院			
金华	金华市中心医院	兰溪市人民医院	浦江县人民医院	义乌市中心医院
	金华市人民医院	义乌市中心医院	武义第一人民医院	[illegible]
	浙江金华广福医院	东阳市人民医院	永康第一人民医院	磐安县人民医院
	义乌稠州医院			
湖州	湖州市第一人民医院	德清县人民医院	湖州长兴县人民医院	湖州安吉县人民医院
	湖州市中心医院	湖州[illegible]人民医院	湖州市南浔人民医院	
舟山	舟山医院	[illegible]区人民医院		
衢州	衢州市人民医院			

注：1、医院排名不分先后；2、中国平安人寿保险股份有限公司保留变更定点医院的权利；3、如发生意外或疾病，若您所在的区域无定点医院，请到当地县人民医院就诊，并请在保险事故发生后及时报案。