

600名女同胞参与免费体质监测 是否经常运动 数据差异明显

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

从3月6日起，宁波市社会体育指导中心专门推出一项为期两周、针对女同胞的大型公益活动：为600名20-69周岁、无心脏疾病的妇女同志提供免费体质监测，对参与者作出运动风险评估，给出适合每个人的运动锻炼指导方案和饮食营养建议。

昨天该项活动进入尾声，社体工作人员告诉记者：“这次报名预约的绝大部分都是中老年人，年轻人很少参加一方面可能是工作忙时间紧，另一方面也说明年轻人对运动风险不够重视。从总体数据来看，参与测试的老年人得分还不错，多数人都达到80分左右，有些综合评分比较低的，都说自己平时不大参加运动。”



市民在进行运动心肺功能测评。

有人特意来“复方”

昨天，王福荣、邹文华等几名相熟的女士结伴从高新区坐公交到城西，在蓝天路上的社体中心参加运动风险评估测试。“去年我也来测试过，记得当时的建议是多参加木兰拳之类的活动，提高身体的柔韧性。这次我又报名来参加，就是想拿到评分报告以后，回家和去年的结果对比一下，看看有什么变化。”王福荣向记者表示。

王福荣已经60多岁了，她昨天得到的综合评分达到78分，尤其心脏功能和骨密度两项都达到良好。“不过我记得去年得分是80分，今年少了两分，也不知道是年纪又大一岁、身体退步的缘故，还是晚上不再跳健身舞的缘故。”王福荣说自己坚持锻炼已经有多年。她以前晚上经常去跳广场舞健身舞，但是后来因为广场舞时间比较固定，又有人抗议喇叭扰民，所以后来她就不参与广场舞，而是用散步取代。“现在早上打打太极拳，晚上有空就出门散步。散步比较随意，不用凑人凑时间。”

爱运动的人得分高

住在白云小区的王明珠女士今年62岁，她是第一次参加这样的监测：“有几个朋友以前测试过，他们介绍说测试一下就可以了解自己身体哪些方面好，哪些需要注意，所以我今年也来做做。”而结果也让她比较欣慰：综合评分80分，各项指标都在“正常”或者“标准”范围内。

“我平时出门经常是骑自行车的，要快就快要慢就慢……”王明珠介绍称，自己平时除了“绿色出行”外，也经常打打羽毛球和乒乓球，“我从50岁以后开始坚持锻炼，天气好就在室外和邻居朋友打打羽毛球，乒乓球也每星期去社区老年活动室打两三次，有时候也跟着朋友去爬山。”

现在她最上心的还是敦促儿子参与运动：“他喜欢吃肉，而且晚饭后经常坐在电脑前面，再加上人有点胖，所以必须让他多运动。现在天气好的时候，他也开始走路上下班了，早上从白云小区走到中山广场那边上班，傍晚走回来。”

少数案例无法“开方”

不少人都已经在坚持运动，但很少有人准确知道自己适合什么。昨天参与监测的周阿姨喜欢骑车、爬山，但是这次运动风险评估测试显示，她的骨强度和标准值有差距，已经属于骨质疏松，万一骑车、登山时摔跤，很容易导致骨折。对她来说，更适合的是快步走，适当增强肌肉力量。

另外一名姓高的阿姨60岁，她的得分只有63分，尤其“体成分”数据显示，身体脂肪超标过多。高阿姨看着测试结果也坦承“都怪平时太懒”，喜静少动。她说自己特别喜欢吃肉类和油炸食品，“好吃又省事，经常吃”，而这样的习惯导致她参加运动风险越来越大。

最终她没有和其他人那样拿到一份“运动建议”，对此社体中心人士解释称：“像这种情况，参加运动就有比较大的风险。她体重81公斤，血压也高，所以我们不再给她具体的运动项目建议，她最好的方式是从降低体重开始。”

本报第九届留学·国际教育资讯展完美收官 参展机构现场支招，家长和学生感觉受益匪浅

3月16日，经过前期精心的筹备，2014春季宁波晚报第九届留学·国际教育资讯展，在南苑饭店国际会议厅如期举行。在现场，学生、家长除了能获得各国最新最真实的留学信息外，也享受到了有关语言、移民等方面的贴心服务。

本场教育展邀请到了启德留学、新航道教育集团宁波分校、剑桥国际英语、环球雅思宁波学校等留学、语言培训类学校，还有镇海中学剑桥国际高中、效实中学IB国际课程班、宁波外国语学校AP课程班、宁波华茂外国语学校、北仑中学、宁波滨海国际合作学校等本土的国际课程学校加盟。

值得一提的是，本次的资讯展还吸引了上海光华剑桥国际中心、上海交大剑桥中心、上海房地产专修学院北美预科中心、上海光华进修学院复旦校区、杭州伊顿剑桥国际中心、中加苏州枫华中学、上海长宁区耀华专修学校等

宁波周边的国际课程学校。

由于正值周末，记者来到现场时看到，每个展位前都聚集了不少咨询者。记者还在现场留意到，在展会上不少教育机构还专门请来了专职外教与前来咨询的学生用英语进行交流，同时，参展机构也为不少家长现场支招孩子的教育问题，这让参展的家长和学生都感到非常贴心。

在教育展现场，还有不少初中生家长前来咨询。记者采访了解到，他们并不打算让孩子出国读高中，而是希望孩子能在宁波本土或是周边的国际高中学校就读，顺便也提前咨询下国外的一些大学的招生情况。这些家长表示，孩子在读高中期间有目的地进行学习和参加培训，可以使得孩子在出国留学前有一段离开父母，在外集体生活的经历，以锻炼孩子的自理能力和与人交际的能力，从而为今后真正进入外国大学做好准备。

记者 徐益霞

■关注下一代



十大问题影响长高

- ★ 营养问题 ★ 睡眠问题 ★ 运动问题 ★ 心理问题 ★ 肥胖问题
- ★ 遗传问题 ★ 环境问题 ★ 病理问题 ★ 早发育问题 ★ 进补不当问题

以上问题您的孩子有吗？青锦象成长中心建议对8岁以上孩子进行骨龄检测，通过骨龄及早了解孩子的生长发育潜力以及性成熟的趋势，预测孩子的成年身高。

孩子的长高是不能等的！青锦象成长中心通过营养、运动、睡眠、习惯等影响身高的关键要素提供科学增高指导方案，挖掘孩子最大的生长潜力，让孩子告别个子矮小的烦恼。

凭此期报纸，孩子可免费学习增高运动一个月，名额有限，请提前报名！

咨询电话：0574-55228811
地址：宁波市江东区江东南路141号
(兴宁桥与琴桥之间奥迪展厅旁)

诚聘：全职运动教练助理 女性，22-40周岁，
真诚，有爱心，热心，善于沟通，学习能力强。



微信公众号: qjx-889

身高	男	女
1.40m	1.40m	1.40m
1.45m	1.45m	1.45m
1.50m	1.50m	1.50m
1.55m	1.55m	1.55m
1.60m	1.60m	1.60m
1.65m	1.65m	1.65m
1.70m	1.70m	1.70m
1.75m	1.75m	1.75m
1.80m	1.80m	1.80m
1.85m	1.85m	1.85m
1.90m	1.90m	1.90m
1.95m	1.95m	1.95m
2.00m	2.00m	2.00m

您的孩子身高达标吗？如果您发现孩子身高落差4cm以上应该尽早诊断、及早干预。

JIAO XUE ZI XUN

教学资讯

垂询电话: 87685743
地址: 宁波灵桥路768号
报业大楼一楼晚报广告部

注销公告

经股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告

宁波海曙科盛瑞特国际贸易有限公司

宁波市人才培训中心全国一、二级建造师考前培训招生

二级建造师3月29日开课，一级建造师6月28日开课，设公共课及建筑工程、机电工程、市政工程、水利水电四个专业，双休日上课，可单科报名，聘请建筑行业权威专家刘平玉、何清华、梅世强、赵军等为学员培训辅导。今年培训中心开设精讲班、冲刺班、协议班等多种办班模式，供学员自主选择。

一、二级建造师协议班“未通过科目全额退款”；冲刺班“精确把握命题规律和特点，押题命中率”。

报名地点: 人力资源大厦(兴宁东路228号) B 701室或A楼2楼服务大厅37-38号窗口
咨询电话: 83867577, 87139160(服务窗口); 87147161(项目负责人毛老师)。
详情查询可登录中国宁波培训网: www.rcpx.net

宁波技师学院培训招生

1. 2014年机械类、焊工、电工技师、高级技师考评报名开始！市紧缺专业焊工、工具钳工、数车、数控等高级工免费培训4月开班。

2. 机械类、焊工、电工、汽修等工种等级班常年开班。

3. 电工、焊工等上岗证初、复训每月开班。

地址: 江北榭嘉路800号
电话: 88168011, 88168699