

量身定制的“运动处方” 让锻炼不再盲目

本报讯(记者 周嘉懿) 这几日,宁波市社会体育指导中心连续三年推出的大型公益活动——免费体质监测再次拉开帷幕。该活动在市民中很受欢迎,自报名日起没过两天,600个免费名额就被一抢而空。陈雅莉和叶英是社体中心体测项目的“忠实粉丝”,每年必到。“到了我们这个年纪,身体素质自然容易下降。这个测试让我们对自己的身体有一个评判的标准,好跟不好都能看出来,然后及时改善”,陈雅莉说。

去年的测试结果陈雅莉的骨密度低了一点，“骨密度低说明骨质疏松，摔倒容易骨折，还不容易恢复”。于是她就根据饮食和运动建议，有意识地在保健方面多补充钙质，注意饮食，“粗细搭配，多吃牛奶鸡蛋”，再加上“多运动、多晒太阳、多跳广场舞”，使得自己的身体素质有了一些改善，这一点也在“成绩单”里有了反映。

比她小五岁的叶英三年的测试结果都在80分以上,让她对自己的身体很放心也多了信心,“我就是每天锻炼,早上太阳升起来就去跑步、做广播体操,晚上在小区健步走”。叶英说,“除了坚持锻炼,保持好心态也很重要”,她做完测试还准备和几个朋友一起去老年大学上课,“今天是老年大学开学。我去年学了养花插花之类的,今年报了烹调课,都是自己喜欢的东西”。“开心最重要,心情要好”,这一点也得到了陈雅莉的赞同。

在附近工作的孙素娣是第二次来做体测,还叫了两个同事一起,“自己去年在这测了,感觉挺好,就通知大家来。还有一个同事因为名额满了报不了名”。去年孙素娣测试出82分,“今年也差不多。平时打羽毛球、跳佳木斯,一直蛮喜欢动的。去年说我内脂低,结果一年里拼命吃肉……”不过在大多数人的建议单里,一般会写:多吃粗粮、大豆、蔬菜、水果、鱼类,少吃油腻的肥肉和油炸食品;不要熬夜。“这些建议对我们来说很好”,孙素娣说,“可以有一个参考”。

“从这两天的测试结果看，分数60多分的不



市民正在进行骨密度检测。 记者 胡龙召 摄

多，基本上都在70分以上，80多分算是蛮好的了”，社体中心工作人员告诉记者，“前几年测过，回去按照我们的建议报告在做锻炼的，基本都有改善。有人骨密度以前测出来不怎么好，也很难提升，但是锻炼至少可以延缓进一步的衰老，也是好的”。除此之外，“心肺功能差一点我们会建议她们多做慢跑；血管系统机能不佳的可以经常长跑、打门球或者游泳，能使心肌变得肥厚，心动徐缓、血压降低……针对不同的体质情况，‘运动处方’会有所调整”。

欧冠深一度

失恋后的C罗 至少还没忘了怎么头球

昨日凌晨，皇马3：4不敌沙尔克04，四年来首次在欧冠主场输球，球队也迎来了短短4天内的第二场失利。

漫天的嘘声在伯纳乌萦绕，球迷说：“沙尔克站着离开了，而皇马是跪着晋级的。”

所幸还有C罗。“金球先生”在上半时完成了两次头球扳平比分的好戏，欧战总进球数已经达到78球，暂列历史第一而欧冠75球也追平了梅西的纪录。

但打进第一个球时C罗没有振臂欢呼,而是发泄似的怒吼。看上去皇马7号并不开心。

的确，球迷们都说，世界足坛有四大势不可挡：拉基蒂奇口中的梅西，马竞开场一分钟的托雷斯，争四的阿森纳，还有生变前的C罗。

在和伊莲娜分手后，皇马随即四面楚歌，葡萄牙人一度成为了球迷抨击的对象。本赛季前半段，C罗的场均进球数曾经达到恐怖的1.63个，但在进入2015年后，这个数字骤降到0.57个。

C罗在射手榜上被梅西短短两个月抹平了13球的差距，目前两个人都以30球并列西甲射手榜首位，皇马全队的场均进球也因此从曾经的2.6个下滑为1.3个，就连助攻方面C罗也从峰值场均0.56个降到了0.14个。

这不,就在这几天,伊莲娜说和C罗分手是因为他还是个男孩,不是男人。

C罗被激怒了?C罗复活了?也许是,也许不是。2015年的总共9个进球中,C罗有两个点球,运动战中有一个球由脚打进,剩下的6个球统统来自头球。

球由脚打进，剩下的96个球统统来自于卖球。
看上去运动能力超强的C罗还没有找回过去那种
衔枚疾走、摧城拔寨的感觉，他变得更像一个埋伏在门
前的机会主义者。

谁记得经纪人门德斯去年年底的一句名言吗?“过了30岁对于C罗不算什么,他将在皇马打破所有的球员个人纪录,他到40岁之前都能保持最高水准,当他39岁的时候,一个赛季也能进30个进球。”本报综合报道

The advertisement features a large, modern city skyline at night, with numerous skyscrapers illuminated against a dark sky. In the foreground, on the left, there is a smaller inset image showing a family of four (two adults and two children) walking towards a building entrance. On the right side of the main image, there is a circular logo with the number '450' and the text 'CITY LIGHTS EVERGRANDE'. At the bottom right, there is a QR code with the text '扫一扫即可进入详情页' (Scan to enter details page). The overall composition is a professional real estate marketing piece.