



体育志愿者参与治水系列活动 皮划艇爱好者成河道卫士



皮划艇比赛前,水上瑜伽助兴表演。 记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 顾嘉懿) 昨天上午,“诗画宁波 水韵江南”体育志愿者参与治水系列活动启动仪式在鄞州区鄞江镇晴江岸的“新常态健身园”举行。活动旨在通过皮划艇运动与“五水共治”活动的良性互动,由体育志愿者兼任生态环保志愿者,让皮划艇运动爱好者参与“五水共治”,在健身的同时传播公益理念,以切身感受向广大市民宣传展示宁波五水共治成果。

鄞江晴江岸古树林是我市一处户外皮划艇休闲基地,山清水秀,风景如画,是大批皮划艇爱好者热衷的运动胜地。而这项由宁波市“五水共治”领导小组办公室与宁波市体育局等单位一起主办的体育志愿者参与治水系列活动,一方面是让这批长时期与大自然接触的皮划艇运动爱好者了解治水、参与治水、监督治水;另一方面,也是通过向

“五水共治”河长及工作者传授皮划艇运动、水上救生等技能,招募体育志愿者,培养公益和专业的社会体育指导员。

在启动仪式的成果展示环节,户外运动爱好者、皮划艇教练何旭东在几百米的河道上划了一个来回,带回一袋垃圾,“我们以前看到垃圾也会捡的”,何旭东说,不人为制造垃圾、看到垃圾随时带回,这是这项运动的爱好者们心照不宣的“准则”。“生态环保志愿者”这一头衔加身后,“对自己更是一种警醒,也多了一份责任感”,何旭东说。

据了解,体育志愿者参与治水系列活动还包括专题培训、寻访宁波美丽河道活动、皮划艇邀请赛、“运动与激情”摄影征集、“美丽水乡·宁波”征文等内容。

省大学生运动会 足球甲组奉化开赛

本报讯(记者 戴斌 胡龙召) 浙江省第十四届大学生运动会足球甲组比赛昨天在奉化开赛,比赛设武岭中学和宁波城市职业技术学院溪口分院两个赛场,共有省内18所大学代表队参加,其中我市参赛队伍为浙大宁波理工学院队和诺丁汉大学队。

省大学生运动会每4年举行一届,不过足球项目每年也有大学生锦标赛。作为东道主队伍之一,浙大宁波理工学院队领队朱天明在接受记者采访时表示,从目前情况来看,高校足球氛围不如篮球等项目。“大学体育课,学生选足球的不算多。总体来说当下的学生更偏爱乒乓球、羽毛球等室内项目,重要原因之一就是‘怕太阳晒’。”他说,学校为了推动项目开展,都会举行各分院参加的校园联赛,包括足球、篮球、排球、乒乓球、网球、木球等。

本次赛事,我市大学生队伍中实力较强的宁波大学因故缺阵。而据记者了解,目前我市也正在酝酿大学生足球联赛事宜,以推动足球项目在大学的开展。“省内高校足球队的实力方面,总体来说,面向全国招生的学校要强过省内招生的学校,外省生源踢球好的比较多。”朱天明老师认为,随着目前中小校园足球的热度兴起,若干年后大学生联赛的水平将会有明显提升。

欧洲足球运动员市场价值 C罗第一鲁尼次之

据新华社电 据一家体育营销公司10日发布的一项有关欧洲足球运动员市场价值的调查报告,世界足球先生克里斯蒂亚诺·罗纳尔多(C罗)名列榜单首位。

报告显示,全球有83%的人都知道C罗的名头,“全球范围内,罗纳尔多把其他欧洲球员远远甩在了他身后”,这家名为雷普卡姆的公司称。有85%的被调查男性和80%的被调查女性都听说过这位葡萄牙巨星。

据估计,罗纳尔多每年约从赞助商处赚得3000万-3500万欧元,而排名榜单第二的英格兰球星鲁尼,每年的赞助费预计在450万-500万欧元。

名医名方进社区进家庭系列 中国首届国医大师 颜正华教授 教你如何防治心脑血管病

俗语为什么讲“不怕高血压病,就怕高血压病突发”?
为什么讲“中风患者怕复发,复发一次加重一次”?
为什么讲“心梗不痛,危害更大”?
心脑血管病,为何久治不好?



颜正华教授获得首届“国医大师”荣誉称号

首届国医大师带头献名方“欣欣方”

行医70余载,九十多岁高龄的颜正华教授,北京中医药大学和南京中医药大学创办者,荣获首届国医大师,并获得中华中医药学会终身成就奖。2009年在中国老年学学会组织的“名医名方进社区进家庭”活动国医献方仪式上,贡献出自己行医几十年,行之有效的心脑血管病名方“欣欣方”。

2012年,颜正华教授的“欣欣方”经审批,获得正式文号,是国家认可的适用于心脑血管病的名方。至此,意味着广大心脑血管病朋友不用去北京找颜正华教授,也可以有机会用上这一国医名方了。

国医大师教你如何防治心脑血管病

国医大师颜正华教授认为,心脑血管病之所以久

治不好,是因“治了标,忽略了本”。导致血管病变的因素主要有两方面,一是血管痉挛,二是脂质代谢异常。现在很多心脑血管病患者,之所以久治不好,还是没有抓住引起血管病变的重要原因“血管痉挛”。而长期服用血管扩张剂、降脂剂或活血剂时,还容易导致药物的继发性失效。

国医大师颜正华教授针对血管病变的成因,找内源,“清肝稳络,从而稳定兴奋的血管神经,解除血管痉挛”。同时针对损伤破坏血管壁,易形成血栓的血液脂质垃圾要排栓排脂,再者针对血管阻塞的情况下帮助建立侧枝循环。血管病变的共性特点是血管受损,因此,修复受损血管是解决血管病变、恢复血管弹性的关键之一。(节选《国医大师谈慢性病治疗》金盾出版社 IS-BN978-7-5186-0257-5)

国医名著、国医良方等你免费领

凡打进电话者,均可参与由中国老年学学会中医研究委员会发起的“名医名方进社区进家庭”活动:
活动一:有心脑血管病、糖尿病等慢性病的读者,可致电免费申领由中国老年学学会付仁杰会长、刘永军秘书长共同主编的《国医大师谈慢性病治疗》国医名著一本
活动二:打进电话可获得由活动组委会免费提供的国医大师颜正华教授名方产品沙棘阿胶药膳面和颜老推荐的丹参茶,总价值500元
申领及咨询热线:87499221 87858209

名医名方推广中心宁波站