



GuangBo 广博文具 全球绿色文具供应商

WCBA 报道

中国好文具 办公文具 学生文具 时尚文具

八一广博女篮开始征战新赛季

本报讯（八一广博特约记者 戴斌）2015-2016赛季全国女篮联赛（WCBA）前天晚上结束了首轮较量，八一广博女篮开始了新赛季的征程。广博女篮首战客场对阵上海女篮，结果以年轻队员为主的阵容发挥欠佳，以57：69输给上海队。今晚，八一女篮将继续客场作战，在洛阳和河南队交锋。第三轮八一姑娘将回到主场鄞州体育馆。

上赛季WCBA改变了之前12支球队双循环的赛制，增加了南北分区赛，不过该阶段排名并不直接影响季后赛的对阵形势，如此复杂的赛程安排曾遭到不少吐槽。而新赛季的赛制在此基础上又推出了“更新版”，增加前六名和后六名分段赛。如此一来，常规赛采用两周五赛，创下联赛历史新高，每支参赛球队将在常规赛阶段打32场比赛。WCBA联赛办公室主任张雄说：“2015-2016赛季延续上赛季的特点，每支队伍打32场比赛，并增加了强队之间、实力相近队

伍之间的对抗。提高比赛的精彩程度和对抗激烈性，这将有利于联赛的市场推广。”今年针对外援的参赛规则也有变化，取消了各队亚洲外援名额，且有外援的球队常规赛阶段必须有外援出场。

对八一广博女篮来说，阵容和上赛季相比没有太大变化；主教练马连保，助理教练隋菲菲，队员班底以国手露雯、孙梦然等领衔，有新人的加入，但依旧是全华班征战联赛。联赛规定有外援的球队对阵全华班队伍时，第四节不得派上外援。因此首轮比赛上海队就在前三节充分利用强力外援——WNBA榜眼秀、美国女篮主力中锋福尔斯，她和广博队的比赛中三节比赛就得到了31分。

广博女篮将于明天回到鄞州主场，接下来一口气完成分区赛主场赛事：10月22日对阵山东队，10月24日对阵广东队，10月27日对阵江苏队，10月31日对阵上海队，11月3日对阵河南队。然后再打三轮客场，完成南北分区赛阶段比赛。



吴宇航在比赛中。记者 胡龙召 摄



游泳比赛第一天 宁波小将吴宇航 预赛第三决赛第五

本报福州电（记者 顾嘉懿）昨天是青运会游泳比赛的第一天，1997年出生的宁波小将吴宇航在400米自由泳中率先亮相，预赛第三的成绩令人颇多期待，但决赛中，选手们均全力以赴，吴宇航的成绩虽也有提高，但还是跟天津、温州等地的选手有差距，终得第五名。

本届青运会宁波代表团游泳队共有8名队员组成，5女3男。参加男子项目的吴宇航、女子项目的马婕舒都被认为是奖牌的有力争夺者。昨天上午，吴宇航率先在400米自由泳预赛中亮相，3分55秒21的成绩使他以小组第二、预赛第三进入决赛。“吴宇航所在的小组整体水平比较强，他基本发挥出了正常水平”，在现场观赛的陈静是吴宇航在宁波训练时的启蒙教练，她告诉记者，“吴宇航个头不是很高，比其他人要矮一些，但是很刻苦。可以说，他就是凭着刻苦的训练才走到今天的位置”。

在陈静心中，吴宇航是一个性格比较开朗的男孩，从鄞州区被选到宁波市

队，然后再到省队，他的成长一步一个脚印。目前吴宇航曾获得的最好成绩是2013年第十二届全运会1500米自由泳第六，当年获得该项目冠军的是大名鼎鼎的孙杨。“吴宇航的力量比较好，所以长距离是他长项，当初就是看重他这一点才招他进游泳队”，陈静说。虽然已不在门下，陈静依旧经常和爱徒保持联系，“他的成绩一直比较稳定，每天的全国游泳锦标赛、冠军赛他都在参加”。

本届青运会，吴宇航总共要参与200米自由泳、400米自由泳、1500米自由泳和200米蝶泳四个项目的比赛。“2011年城运会汪顺给我们带来很大惊喜，但培养运动员有个周期，不是每届都有，多少年才出一个孙杨”。昨晚吴宇航的决赛成绩是3分53秒52，比预赛成绩高了1秒多，只是天津滨海选手杨金潼忽成黑马，连李朱濠都屈居次席，吴宇航更是与奖牌榜无缘。“吴宇航的主项1500米自由泳值得期待，将在最后一天比”，陈东说。

全国律师足球赛在甬结束



经过三天较量，第四届全国“大成杯”律师足球比赛在我市富邦体育场落下帷幕。本次比赛由北京大成（宁波）律师事务所和宁波市足球协会联合承办，参赛的17支球队均来自北京大成律师事务所全国各地的分所，成都、昆明和上海三支队伍分别获得冠、亚、季军。

图为本次赛事揭幕战场景。戴斌 文 胡龙召 摄

世界卫生组织指出，不健康的饮食、身体活动不足和吸烟等生活方式是导致慢性病的重要行为危险因素，已成为威胁我国人民健康的突出问题。（摘自《全民健康生活方式行动总体规划（2007-2015年）》）

全民健康生活方式之“国医养生大讲堂”走进宁波，营造全民健康生活方式

养生佳品燕麦片特惠申领

1公斤装仅需5元
仅剩最后200份
申领电话87358739

由中国保健协会科普教育分会组织开展，全民健康生活方式之“国医养生大讲堂”即将走进宁波，惠民工程将在宁波启动，本次惠民工程内容是：宁波60岁以上的老年朋友仅需5元钱，即可申领1袋1公斤装的内蒙产燕麦片。

申领条件：1、本市常住居民（市域）；2、申领人年龄必须大于60岁，且患有心脑血管病、糖尿病等慢性病患者（凭病例本）；3、最后200份优先让离退休人员持本人退休证及身份证申领。燕麦片每人限申领一袋，现剩最后200袋，限2日内预约。数量有限，先报先得，望符合条件的老年朋友尽快申请，领完即止。

（友情提醒：为了让更多的人获益，已申领者不再重复申领）

随着经济的快速发展，生活水平的提高，居民的生活方式特别是饮食习惯发生翻天覆地变化，“高脂肪、高蛋白、高糖”等高热量的食物大量摄入，导致三高类疾病呈普遍现象，以心脑血管疾病、糖尿病等为代表的慢性病的发生和死亡率大幅度上升，已成为威胁居民生命健康的突出公共卫生问题。所以，营造全民健康生活方式势在必行。

由中国保健协会科普教育分会批准，全民健康生活方式行动之“国医养生大讲堂”日前走进宁波，旨在营造健康生活方式支持环境，普及健康生活方式相关知识，提供健康生活方式行为指导，降低高血压、糖尿病与心血管等慢性病的发病水平，提高居民健康水平。

为了提高居民合理膳食的健康意识，中国保健协会科普教育分会的营养专家根据目前居民的饮食习惯，向大家推荐营养价值丰富的燕麦片。

（相关链接）燕麦片营养价值：据中国医学科学院卫生研究所综合分析，中国产燕麦含粗蛋白高达15.6%，脂肪8.5%，还有淀粉释放热量以及磷、铁、钙等元素，与其它8种粮食相比，均名列前茅。燕麦中水溶性膳食纤维分别是小麦和玉米的4.7倍和7.7倍。燕麦中的B族维生素、尼克酸、叶酸、泛酸都比较丰富，特别是维生素E，每100克燕麦粉中高达15毫克。此外燕麦中还含有谷类粮食中均缺少的皂甙（人参的三萜成分）。蛋白质的氨基酸组成比较全面，人体必需的8种氨基酸的含量均居前列，尤其是含赖氨酸高达0.68克。燕麦含有丰富的维生素E，可溶性膳食纤维等营养成分。

鄞州国际网球赛 中国男网“一哥”今日登场

本报讯（记者 戴斌）2015“鄞州银行杯”国际男子职业网球挑战赛今天开始有重量级选手登场，其中包括目前中国男子网球“一哥”张择，他最新世界排名第171位。他今天的对手是赛事二号种子詹姆斯·达克沃斯，后者是澳大利亚选手，报名参加本次比赛时世界排名第97位。

张择是中国新一代男子网球运动员中的实力派，1998年开始接受网球训练，2003年进入江苏省队。2012年，他成为公开赛时代继潘兵之后第二位参加四大满贯单打资格赛的中国大陆男子职业网球选手。张择直言：“现在的梦想就是冲击前100位。”

今年4月，张择和外籍教练塔里克开始合作，塔里克曾经做过彭帅的教练。“是我一个在台湾的朋友，把我介绍给了塔里克。相处到现在我感觉挺好的，觉得比较值，如果一个教练一直跟着你，彼此了解会很深，对技术提高有很大帮助。”张择昨天接受记者采访时称，“费用的话，外教到中国都会提升一些价码，不仅

仅是网球，足球也是这样。不过他应该不算很贵，之前带过罗迪克，我觉得比较划算。”事实上，外教的工资并不由张择自己承担，由于明年奥运会的的缘故，张择、吴迪、张之臻等人配外教的费用都由各自所在的省市队伍承担。

“现在最需要的就是钱，最需要的就是赞助。现在这个外教所有工资都是我们江苏队出的，但是他出去跟着我打比赛的吃住行费用都是我自己出的。”张择称自己目前算半个单飞状态，“我也很想组建一个团队，有康复、体能这些，但确实花费太高了，自己肯定没法承担，也一直在寻找赞助。”而吸引赞助最有力的砝码就是比赛成绩、世界排名，今年张择的战绩不错。“这一年还行吧，排名提升比较多。之前一直没有进入前两百，通过中网比赛把自信打出来了。”他说。

张择很希望在宁波能拿到冠军，昨天向记者表示：“这次想拿冠军，但比赛还是要一场场打。看大家排名都不是特别高，但是整体实力挺强的。卢彦勋、添田豪等都是亚洲比较好的选手了。”