



哥玩的不是篮球，是创意

走进浙江街球第一人“坦克”的世界

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

上周末“全民健身大讲堂——阿拉动起来”活动中，表演花式篮球的赵皖翌被一群小男生包围，孩子们看着他一根指尖上滴溜溜旋转的篮球，无不表示出羡慕和崇拜。小孩子纷纷伸出手指：“能不能让篮球在我指头上转起来……”

篮球不只有传统的对抗和比赛，起源于美国的花式篮球有着杂耍般的运球，充满想象力的传球和天马行空般的扣篮，再与强劲的Hip-Hop音乐融合，成为一种极具观赏性和娱乐性的篮球表演。赵皖翌网名叫“坦克”，多年前“坦克”就是浙江街球第一人的代名词。“玩这个不为比赛、不为名次，就因为喜欢，所以坚持了很多年。”他说，这个项目现在还不够大众，希望看到遍地开花的那一天。

要练好篮球基本功再玩街球

赵皖翌从小就喜欢打篮球，已有近20年球龄。小学时，他经常跟着大哥们一起看NBA比赛。因为其勇往直前的球风，初中时候就被队友取了“坦克”这个绰号，沿用至今。“我还记得那时候的电视机上还有两根天线，也没有专门的体育频道，飞人乔丹正值当打之年。”他回忆称，“后来高中的时候，班里的同学一起看关于街球的视频，我才意识到，原来篮球还可以这么打。”

离开学校后他进入部队，业余时间也还是喜欢打篮球，并从

曾和艾弗森周杰伦同台表演

手指转球、手腕转球、胸前转球、胯下运球……诸般手艺操练纯熟后，2006年“坦克”参加浙江花式篮球大赛，最终拿到了冠军。他说：“第一次参加这样有氛围的比赛活动，当时得了第一名，这给了我很大的信心，也对这个项目更加有兴趣了。”同一年，美国哈林篮球队来宁波，“坦克”也担任了表演嘉宾。

在美国，由花式篮球走进篮球圣殿NBA的代表人物有艾弗森、马布里和阿尔斯通等。2012年，“坦克”有幸和自己的偶像艾弗森、美国街球王阿尔斯通并肩竞技。那年南京的一项篮球活动邀

他一直喜欢追求个性与创意

在“坦克”看来，花式篮球就是一种最放松的自由自在的娱乐，讲求展示自我，讲究个性风格、自由创意。

“没有战术限制，也不是和别人对抗，目标不是投篮和得分。”他觉得，花式篮球运动中篮球只是一个道具，“主要是展示和挑战自己，要求玩手动作娴熟连贯，还要不断创新。这个项目的技术是不断被超越的，每个玩家都需要不断追求新的创意。”

“坦克”说：“相对来说，国内一线城市玩花式篮球的人比较多。宁波是篮球氛围很好的城市，但是投入花式篮球的人还是不

那时候开始练习街球。经常对着镜子练球，模仿国外一些高手的视频，网上搜索资料，然后慢慢形成自己的风格。“运动项目都需要身体素质做保障，花式篮球也一样，有身体基础和篮球基本功，再加上不断练习，自然熟能生巧。花式篮球最早的玩家都是从模仿国外的动作开始，借鉴、模仿，然后融入自己元素。”

从部队退伍后，“坦克”留在宁波，成为了宁波花式篮球的领头羊，一度在市游泳健身中心的场地内醉心于街头文体项目的培训。

请来了艾弗森等美国球星，然后选出国内的优秀草根球员和艾弗森一起打比赛。“我很幸运得到了这个机会。比较遗憾的是，我英语并不是很好，所以和偶像沟通比较少，不能完全表达出对偶像的敬意。”当时“坦克”还特意整了一个和艾弗森一样的“地沟垄”发型。

“坦克”还参加过周杰伦在杭州的一次粉丝见面会。当时他被邀请去做街球表演，和周杰伦一起互动做游戏。他说，通过一项自己喜欢的运动，和自己的偶像明星同台表演，是一种难忘的经历。

多，这应该和推广力度有关。像以前小众的街舞项目，现在经过推广已经越来越普及。”

随着年龄的增长，“坦克”的生活也不再只是围着篮球转。“我喜欢自由的生活方式，但生活还有其他需要面对的问题，需要一定的经济来源。我现在主要做文化产品，都是比较个性化的产品。”他告诉记者，花式篮球的兴趣当然延续着，还是会经常操练，“无论商业性还是公益性的演出，我有空都会参加，毕竟花式篮球还需要培育更好的发展环境。”



“坦克”在表演花式篮球。

体彩开奖公告

大乐透第16042期：
02 06 08 19 24 01 06
6+1第16042期：
0 4 0 7 5 0 7
20选5第16097期：
02 12 15 18 20
排列5第16097期：
1 1 1 6 5
(如与公证开奖结果不符，以后者为准。)

对付老便秘，用一个，笑一个

便秘的人，脸色，口气，都不好。是因为，粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。便秘的人心情有时也不好，光吃不排啥人能受的了，有的好多天才排便，肚子胀的喘气都费劲，看见美食都不敢多吃。所以很多便秘患者闷闷不乐，快乐不起来。

这里告诉你一招，这个方子分别由植物的茎叶，果仁，再加上三参九种药源植物精制而成(芦荟叶，郁李仁，莱菔子，火麻仁，厚朴，枸杞子，三参：西洋参，玄参，苦参)，大组方。芦荟解毒，郁李仁，莱菔子润肠，西洋参滋阴补气，增加肠动力，野果枸杞补肾生津，润滑肠道，润肠，清热，解毒，补气，补血，补肾多种功效相结合。大方子。便秘久了需要多方面调理，通补相结合，多种功效改善胃肠道功能，这样效果才好。所以这招儿适合老便秘患者。

本品名叫金舒通是以芦荟、火麻仁、枸杞子、郁李仁、莱菔子、西洋参、玄参、苦参、厚朴为主要

原料制成的保健食品，经功能试验证明，本品具有改善胃肠道功能(润肠通便)的保健功能。

温馨提示：一般便秘者，连续7天正常排毒，排便后，进入调理期，早上服用2或1粒即可。金舒通不含泻药，不拉肚子。按周期调理感觉更好，用量越来越少，无依赖。请向药店领取调理方法卡片。金舒通在宁波上市四周年了，老产品，感谢新老顾客的信任和支持，老顾客4月26日前可用10个正品包装换取一盒。
地址：解放南路55号信谊药房、江东儿童公园西门对面越丰堂药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥新桥南路新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、余姚杜义弄79号象山丹城建设路109号康康大药房、宁海气象北路10号华泰中西药房、奉化老电影院对面广平大药房、镇海大西门口菜场门口永心药店骆驼慈海南路310号康旺大药房、鄞州隘镇中西大药房、观海卫兴冷大药房、洪塘新卫生院对面益沐堂、五乡康旺药店、溪口堂南路平安百姓大药房。

“动脉介入新疗法”——静脉曲张 老烂腿 脉管炎 静脉曲张

下肢静脉曲张、老烂腿、脉管炎、静脉曲张是外周血管常见多发病，主要由静脉瓣膜功能不全(缺陷)及静脉内血栓形成所致。

该疾病早期没有明显症状，只表现为走路稍久时感觉下肢酸胀不适，有时晚间出现足踝水肿，长期因曲张静脉内淤血而引起皮肤营养性变化，出现色素沉着(发黑)，皮肤瘙痒、脱屑、皮肤湿疹等，如不及时治疗或治疗不当易出现皮肤溃疡，形成久治不愈的老烂腿(医学上称臁疮)，部分病人可合并血栓性静脉炎伴有不规则出血，表现为下肢红肿、灼热、疼痛，呈硬性团块或硬索条状，有的伴有发烧或全身

不适，少数病人继发病变而导致截肢，留下终生遗憾!

国内新的科研成果“生物因子动脉介入疗法”，该疗法不手术、不住院、无痛苦，通过高科技治疗设备结合特效生物因子经动脉直接介入，迅速溶解静脉血栓，激活血管神经，修复受损的静脉瓣膜，消除炎症组织，达到从根本上治愈下肢静脉曲张、下肢溃疡(老烂腿)、脉管炎、静脉曲张等周围血管病。该疗法的成功运用及特殊疗效被医学界公认为治疗周围血管病的全新突破!

文/小宋

宁波海曙友好医院 医保定点、新农合定点医院 诊疗项目：外科
市工伤保险定点医院 (浙04)医广[2016]第03-28-0727号(节假日不休)
健康热线：0574-87362060 地址：宁波市海曙区环城西路南段480号(农工商超市旁)

合理饮食，让你的“口气”清香迷人

难闻的“口气”总是令人尴尬，尤其是吃完大蒜等食物后，很多人总随身带着口香糖来遮挡异味。其实，吃下面这些食物，比口香糖更管用。

温牛奶

吃大蒜后，只需喝一杯牛奶，大蒜臭味即可消除。这是因为牛奶中的蛋白质会与大蒜发生反应，可以有效祛除蒜味。喝牛奶时最好小口慢咽，让牛奶在口腔中多停留一会儿，而且喝温牛奶效果会更好。

茶叶

进食大蒜、羊肉等食物后，及时用浓茶漱口或将一小撮未泡过的茶叶，分几次放入口中，慢慢咀嚼，待唾液软化茶叶后再咽下。此方法还可祛除一般的口臭。

花生米

吃过大蒜等“重口味”食物后，嚼几颗熟花生米可以祛除口臭。因为花生含有140多种天然芳香物质。



张峰 摄

香芹

香芹有助于消除口中异味，包括烟味。而且嚼的时间越长效果越好。薄荷叶、蒿叶、桉叶、迷迭香叶和豆蔻等也能起到同样作用。

柚子

新鲜的柚子去皮食肉，细嚼慢咽，能消除饮酒后口中的异味，还能解酒，有消食健脾的功效。

素

想要慢走减肥 需把握好时间和姿势

一般来说，想要通过走路来达到减肥的效果，仅仅是走一两步或者走一小会儿是不可能的。走路现在被认为是减肥和锻炼身体最好的方法之一，因为走路不会受到时间和地点的限制，只要有路的地方就可以走，而且行走速度的快慢和地点都是可以调控的，那么慢走能减肥吗?

行走时间须注意

慢走可以减肥，但是需要注意行走的时间。

一般来说，想要通过慢走来达到理想中的效果，一般是十分钟至少要走一千步左右，而且每一次要持续走动至少四十五分钟才能够让自己身体中的脂肪开始有效燃烧，从而达到减肥的效果。

可以选择在饭后两个小时左右的时间走路，这是较好的瘦身时间段。



张峰 摄

行走姿势也很重要

平时慢走的时候需要注意，走路的时候要习惯性地收起小腹来，这样臀部就会自然而然地提起来，长期坚持下来能够让自己的身材曲线漂亮起来，防止自己的身材走样。

辛华