

周佳敏王益楠成就“双金王”

里约残奥会宁波选手获奖牌总数已超上届



王益楠在里约残奥会游泳项目男子50米自由泳S8级决赛中，获得冠军。新华社发

本报讯(记者 戴斌 通讯员 范亚儿) 北京时间昨天凌晨，征战里约残奥会的宁波选手又收获两枚金牌。至此，本届比赛甬将共夺得6金1银5铜，12枚奖牌的数量已经超过上届伦敦残奥会2枚。

这是里约残奥会第九个比赛日，在复合弓女子公开级淘汰赛中，宁波选手周佳敏以138:138战平对手，最后决胜箭胜出夺得金牌，这是周佳敏夺得的第二枚金牌；另一名甬将王益楠在游泳项目男子50米自由泳S8级决赛中，以26秒24的成绩夺得金牌，这也是他本届比赛的第二枚金牌。

除了数量上的超越，宁波选手在夺牌项目上也有突破，奉化射箭选手周佳敏成为亮点。“团体比赛那天我等到早上7点多，电视上还没看到射箭比赛结果。后来忍不住发了一条微信问女儿，她说是冠军。我还问她‘是真的吗’？”周佳敏的母亲应世琴回忆，“当时她说，妈妈不相信我能拿金牌吗？后来她把金牌的照片发过来了，我才相信。”

周佳敏大学毕业后，通过考试成为残疾人专职委员。因偶然的机会参与到坐式排球项目，后来被射箭教练选中，进入省队训练。周佳

敏是一个敢于拼搏又有主见的姑娘，今年入选国家队参加奥运会，她也没有第一时间告诉妈妈。“事情没把握的时候，她通常不会讲。这次还是居委会打电话到家里来，我才知道女儿要去巴西……”应世琴说。

昨天出战的其他宁波选手中，孙厨人在乒乓球男子TT6-8级团体赛中与队友合作夺得第四名；林科立在田径男子F40铅球决赛中以9.16米夺得第四名；游泳项目，楼陈泉在男子SM11级200米混合泳决赛中以2分32秒42获得第六名，34分女子4×100米混合泳接力决赛中，陈懿与徐佳玲与队友携手以4分53秒57夺得第四名。

■9月21日公益讲座报名仅剩3天

运动专家赵之心讲座 教你预防慢性病走出健康

“一直坚持运动，可不知道怎么做才科学，这回得听听专家怎么说，赵之心要来我市了！”9月21日下午，著名运动健康教育专家赵之心将来甬开展“如何预防慢性病”公益讲座，现场讲授“八步健走法”、“十四种花式健走法”让您科学合理预防中老年慢性疾病，走出亚健康，实现健康长寿的梦想。



听赵之心讲座 预防慢性病走出健康

赵之心的运动箴言是：“好吃懒动容易诱发脂肪肝，引起高血糖、高血脂等慢性病；没事儿就要欺负俩条腿，抬抬胳膊张张手，踮踮脚尖，科学合理地运动，三高人群更要积极地走起来，向运动要健康。”

“每天坚持十分钟，浑身都舒服！”散步不是健走，健走是向走路要健康，健走是随时随地的运动，所以健走是有标准的。据了解，赵之心教授的“14种花式健走法”简单、实用、有效，一学就会。

三高人群如何健走 大有讲究

赵之心指出，中老年人特别是三高人群运动需要注意几个事项。健步走时，加大每一步的幅度，腰背挺直，尽量挺胸，两脚脚趾朝向行走的方向，每一步都要用脚趾发力，摆臂幅度要加大，尽力前后直臂摆平，让全身的肌肉尽可能地参与进来。每一

位三高人群，只要遵循科学的运动形式，都能实现“相对健康，绝对快乐”的生活。

秋季健走装备要备齐

立秋后老人健走，装备要备齐，除了带水，老人特别是三高人群一定要准备一双舒适健走鞋，选购的鞋应合脚但稍微留点空间，鞋要舒适、轻便、有弹性，并具备避震减震性能。迈凯奇健走运动鞋，根据国内老年人脚型特征和足部受力变化，专为老年人研发的一款超透气、超轻便、超柔软、超舒适、超防滑、超耐穿的一款健康鞋。

听讲座获超值健康礼包

1. 参加赵之心健走运动的“三高”人群均可免费领取一张价值480元讲座门票1张。

2. 听讲座还可免费领取赵之心老师编写的运动健走指导书一本。

3. 听讲座均可免费领取赵之心教授健走光碟1套。

4. 听讲座均可免费领取背景健走户外运动俱乐部提供的迈凯奇健走专用鞋300元代金券1张。

5. 听讲座均可免费领取专用健走袜1双。

6. 听讲座的“三高”人群，免费获赠价值1680元的身体全面健康筛查1次。

报名电话：55110383、55110381、55110391

我市成立《三字经》文化研究会

本报讯(记者 陈晓旻

通讯员 朱尹莹) 宁波市《三字经》文化研究会昨天成立。

《三字经》和《百家姓》《千字文》并称三大启蒙读物。尽管近年来《三字经》受到众多学者的关注，但总体上看，对它的研究还显得比较零散，缺乏系统性。昨天，与会代表龚鹏程表示，有必要对《三字经》的教育思想研究、故事集编撰以及文化转换等进行系统的研究开发。

“《三字经》作者王应麟是地道的宁波人。由他的家乡人来做这项研究，很有意义。”研究会负责人史腾龙介绍说，海曙月湖街道云石小区有条“念书巷”，由民国年间鄞县街巷整理委员会命名。《鄞县通志》载：“念书巷……宋大儒王深宁读书于此，故名。”王深宁即王应麟，

是其晚年之号。

而宁波人民也一直没有忘记王应麟。1996年是王应麟逝世700周年，宁波市民自发召开纪念会缅怀他。2003年8月26日(农历癸未年七月二十九日)，文化界人士在天一阁集会纪念王应麟诞生780周年。2005年10月，家乡人民又在他的出生地、晚年隐居20年的念书巷竖起了一块“宋硕儒王应麟故里”纪念碑。2009年，海曙区在镇明路和云石街口的东北角浇铸王应麟纪念雕像，再现了王应麟晚年辞官还乡后教育本族及乡邻子弟诵读《三字经》的场景。

据悉，为了扩大《三字经》的影响力，该研究会成立后，将尝试把《三字经》的内容用现代动漫故事的形式，制作成影视剧表现出来，以便于更加广泛的传播。

● 经过两个周末的角逐，“祖创杯”第56届宁波市围棋段位赛昨天落幕。比赛吸引了1455名选手报名，年龄最大的49岁，最小的仅4岁。在水平最高的四段组较量中，来自宁波聂卫平围棋教室的周戴鑫和包家恩棋类俱乐部的李乐晨表现突出，以前两名的成绩晋升业余五段。另外，有8名选手晋升业余四段，15人升入业余三段。

记者 戴斌 通讯员 忻志华

体彩开奖公告

大乐透第16109期:03 25 28 31 34 11 12

6+1第16109期:0 6 0 3 9 2 6

排列5第16254期:6 5 2 9 4

20选5第16254期:03 09 12 16 20

(以公证开奖结果为准)

通知

尊敬的读者朋友们：

您好！

首先，感谢您在百忙之中花一分钟时间看完这份“信”。

《健康之路》创刊于2002年，是经中华人民共和国新闻出版总署批准的，由广东省科学技术协会主管，中国保健协会与中华医学会广东分会主办，面向社会公开发行的健康类期刊。本刊国内统一刊号：CN44-1540/R，国际标准刊号：ISSN 1671-8801。

喜欢看报纸和杂志的朋友可报名参加了。



要求：

1. 年满60岁以上的中老年朋友
2. 自愿报名、自愿参加领取
3. 电话报名，统一时间和地点领取
4. 已经报过名、领取过报刊杂志的朋友，请不要重复报名
5. 见本通知24小时内报名有效。由于报名人数太多，本次限报500名
6. 凡是报名并经公司审核通过者，享受助老工程的爱心价，补贴价，助老价鸡蛋或鸭蛋6斤，每斤2元，每次每人限购2斤。

a、第一次：杂志一本+五谷杂粮一份+鸡蛋或鸭蛋2斤

b、第二次：杂志一本+鸡蛋或鸭蛋2斤

c、第三次：杂志一本+鸡蛋或鸭蛋2斤

注：凡是参加大型读者见面会的每人限购补贴价，东北稻花香五常大米（5斤装）助老价10元。

说明：

1. 夫妻可以同时报名参加（五谷杂粮每人一份）（杂志一家一本）

（鸡蛋或鸭蛋每人每次限购2斤）

2. 当您接到领取杂志和五谷杂粮通知时，请带好身份证件或老年证到指定地点领取。

3. 所有的物资严禁代领、冒领，一经发现，取消领取资格。

报名
电话

0574-87461635, 87463565, 87462575