



冬奥会中国单板滑雪实现奖牌零的突破 女子U型场地刘佳宇摘银

中国队单板滑雪项目奖牌零突破的目标13日在韩国平昌凤凰雪上公园实现。刘佳宇在女子U型场地决赛中以89.75分摘得银牌，这也是中国代表团在平昌冬奥会上获得的第一枚奖牌。

刘佳宇第一轮整套动作干净利索，看到大屏幕上85.50的分数时，颇感满意的她面对镜头兴奋地晃动着身体。预赛排名第一的美国“00后”选手克洛伊·金最后一个登场，首轮她接连做出900度和720度的动作，飞起高度方面同样出众，一举拿下93.75分暂居第一。

其他几位决赛选手在动作难度和飞起高度上相

差较大，金牌争夺战就在刘佳宇与克洛伊·金两人之间展开。第二轮更进一步交出89.75分的答卷后，刘佳宇在第三轮完成一个900度动作时出现失误。

2000年出生的克洛伊·金在锁定金牌的情况下，又在第三轮用一套近乎完美的动作拿下98.25的全场最高分。

而在昨天进行的短道速滑比赛中，中国队半小时内4次遭遇争议判罚。女子500米，范可新和曲春雨止步半决赛；男子1000米预赛中，任子威和韩天宇也先后被判犯规，无缘晋级。中国队主教练李琰愤怒离场。

本报综合报道

如何防止“每逢春节胖三斤”？ 来听听健身教练们的经验——

出门旅游充分利用酒店健身设施 家里墙壁床垫也都能当运动器械

假期明天开始，接下来日日盛宴。“每逢春节胖三斤”是很多人的烦恼，那么除了去参加跑步打球等运动，还有没有更便捷的应对方式？记者昨天采访了专业健身教练。“即使你打算去旅游，也可以充分利用酒店的游泳池、健身房等设施。”宁波市健身健美协会秘书长吴忠梁说。而私人教练孙曼表示：“关键要养成动一动的习惯，天天宅在家里也可以用对墙下蹲、平板支撑、俯卧撑和仰卧起坐等简便有效的方式锻炼。”

健美达人的“旅游秘籍”： 用好酒店体育设施，早起出门步行逛街

作为我市元老级健美选手，吴忠梁当初走上这条道路有点偶然：上高中时曾大病一场，这让他意识到了锻炼身体重要性，开始了经常性的锻炼。后来结识了宁波体育运动学校的举重高级教练郁延年，在后者指点下练起了健美。吴忠梁获得过数十次省赛冠军，如今拥有自己的“忠梁健身会所”，主要从事中国健美协会CBBA健美教练培训，偶尔也还参加元老组健美比赛。

“这么多年下来，我早已经养成早睡早起的习惯，不管是不是假期都一样。春节吃多少当然要胖起来，如果大家能多用运动取代酒局、麻将之类作为交流娱乐平台，相信体重不会大起大落。”吴忠梁说，这么多年来他对自己一直要求严苛，节假日都保持正常的生活规律，通常早上跑步，白天和晚上抽空进行器械训练，“过年的时候，我们练健美的人也肯定比平时吃得多，但是我们会加大一点训练量。饮食和运动之间应该保持好平衡，多吃后做到多运动，就相当于冬训储存身体能量。”

吴忠梁春节期间也打算外出旅游，记者问他远行期间如何健身，他的回答是“充分利用酒店的健身设施”。吴忠梁告诉记者，自己还有一个习惯，那就是早起出门去走走逛逛，“旅游不能只顾景点拍照、酒店睡觉。我每次出远门，不管是旅游还是开会，一般早上都从住的地方出去，花个把小时走走逛逛，既可以深入了解当地风土人情，又能起到锻炼身体作用。如果路上看到有公园之类的地方，我就小跑二三十分钟。”他

说，吃得多动得多的情况下体重也可能还是会增长，“那不用担心，肯定是长肌肉，说明你体格更壮了”。

私教美女的“居家方案”： 墙壁床垫都是器械，这种方式风雨无阻

“过大节还是首先要管住嘴。”从事私人教练职业的孙曼笑称，每年春节后都是健身房的“减肉旺季”，“特别是女同胞，节后天气就慢慢转暖和了，体重控制不好的话又得新买一批春装。”

孙曼在大学里学的是会计专业，出于对健身运动的兴趣，毕业后她考取了《健身教练国家职业资格证书》、《NCSA-CPT美国体能协会注册私人教练证》、国家级社会体育指导员证书等七八本证书，转型当健身教练，并且每年都给自己制定学习计划，至少去北京、上海等地参加两三次健身培训，“健身教练也需要不断充电，才能跟着市场的发展，更好地为学员服务。”她每年花费数万元“充电”，比如为了普拉提教学，她曾专门找了一位英国老师。

孙曼说自己假期主要在家里做一些垫子上的运动：“比如普拉提、瑜伽等等，都是比较温和的运动，不容易出现损伤。每隔一两天也做做有氧运动，每次30分钟左右。”对于没有接受过系统健身训练的市民，她说也有不少简便易行的锻炼方式，比如对墙深蹲、平板支撑、俯卧撑和仰卧起坐等都有不错的锻炼效果。“根据天气预报，今年春节期间宁波雨天为多，所以参加室外运动估计不是很方便。大家不妨尝试一下在家里锻炼，家里有瑜伽垫等垫子的最好，没有的话，找点道具也不难，大大小小的矿泉水瓶也能当哑铃用，卧室里床垫上可以做仰卧起坐……”

作为私人教练，记者问孙曼假期里是否会给学员布置“寒假作业”，年后学员们回健身房是不是会让他们“过磅”，她的答案是否定的。“我希望每个学员都养成自觉运动的习惯，然后才是帮助他们做到动作规范，有效锻炼。说到底健身是一种生活方式，而不单纯是减脂、降体重。”孙曼说，她反而提醒学员们假期里多做那些简单熟练的健身动作，以防做高难度动作时受伤。

记者 戴斌

辽宁卫视春晚今晚“开席” 语言类节目阵容 堪比央视春晚

拼科技呈现，拼特色语言类节目，拼热门电影借势共赢，辽宁卫视春晚将于今晚19:30“开席”，捧上这道“三味拼盘”。

语言类节目一直是辽视春晚的拿手好戏，这次的阵容也颇为豪华，冯巩、蔡明、巩汉林、潘长江、郭冬临、闫学晶、开心麻花等明星基本也是央视春晚的标配。今年宋小宝不拼酒改征婚；蔡明撕掉“毒舌”标签，当起“国民好婆婆”；潘长江、潘阳父女，巩汉林、巩天阔父子两对“笑星家庭”，与黄晓娟、郭金杰，一起演绎既搞笑又充满温馨的小品《团圆饭》，宣传“家文化”的传统。

沈阳籍艺人陈思诚回归家乡，还呼朋唤友带来了自家“兄弟”，为将于大年初一上映的新片《唐人街探案2》造势。今晚，陈思诚携王宝强、肖央组成主创“三兄弟”，亮相2018辽视春晚。作为东道主的陈思诚导演一到沈阳便带着两位兄弟吃起了烤串，并爆料王宝强蚝油韭菜花蘸肉这一奇葩式吃法。说到接戏缘由，主演肖央吐槽说：“一开始陈导告诉我，是一部幽默悬疑片，结果去了才发现是一部动作片。”原来肖央在电影中有很多高危戏份，跳车、光膀吊威亚都是常态。

据悉，今年辽视春晚继续融入“高科技”的自主研发。世界最大室内遥控飞机模型将在今天的晚会上亮相。此外，辽视春晚将更有“温度”地运用高科技手段，全方位交互呈现舞台，突出刻画充满年味的狗年元素。

记者 庞锦燕



近日，宁波市中医院邀请书法家们到医院开展送福送春联活动，该项活动已是连续第三年开展。我市书画家王介堂、沙石、仇素莲、俞国忠、王怡婕等挥毫泼墨，将浓浓的祝福写进春联中，为患者和职工送去新春的问候，半天时间共送出春联500多副。

记者 刘波 文/摄

福彩开奖信息

双色球 第2018019期:

03 11 12 16 21 23+09

15选5 第2018044期:

05 06 10 12 14

3D 第2018044期:

9 0 2

体彩开奖信息

6+1第18019期:3 1 6 3 7 6 4

20选5第18044期:07 08 09 13 16

排列5第18044期:2 3 7 2 5

(均以公证开奖结果为准)