

三八节关爱女同胞 从身体健康开始

社体中心免费体质测试 每天吸引上百人参与

“前两天知道有这个免费活动后就报名预约了，平时因为工作忙锻炼得也不多，想想应该多关心和了解一下自己的身体，以后可以有针对性地锻炼起来。”昨天，在宁波市社会体育指导中心参加免费运动风险评估测试的石佩君说。社体中心在三八节到来之际，专门针对20-69周岁、无心脏疾病等的妇女健康人群，推出600个测试名额，参与者通过电话预约后可进行骨密度、体成分、心肺功能、血管机能等项目检测。

演艺界女同胞有感受 “身体强才能做好工作”

石佩君在市演艺集团负责乐队工作，她说舞台专业练习也有一定锻炼作用，但和体育运动肯定有所不同，“身体是底子，我们最怕的就是临近演出了身体状况不佳，演出都是早就排好的，不是说请假就可以请假。演员要对观众负责，所以有时候是打完点滴就得上场……”

这次社体中心推出免费体质测试，市演艺集团工会就通知和鼓励大家参与。“这两天在紧张排练《呦呦鹿鸣》歌剧，这几天要在天然舞台演出，下星期还要去北京演出。每个人都有自己的工作要忙，所以工会没有统一组织，由我们自己分头报名预约。”石佩君告诉记者，自己是第一次参加运动风险评估测试，“希望了解一下自己的体质状况，看看哪些方面需要锻炼。另外说实话，我也是真的感觉到需要锻炼了，如果自己感觉身体状态很好就可能不会关心这些。”

根据昨天的测试结果，她的体成分评定达到82分，肌肉量比重、骨密度等方面都不错，但是心肺功能得分不高。社体中心工作人员的建议是：“心肺功能分数低说明平时运动量不够。平时可以从慢跑开始，也可以选择你喜欢的运动项目多参与。不过锻炼以后胃口会更好，在饮食上也要注意控制，不然体脂肪率等项目数值又可能超标。”石佩君收好几份测试报告，她打算加强锻炼，以后每年参加测试，看看数值变化。



石佩君参加心肺功能项目测试。

“管住嘴，迈开腿” 很多人会说但是没有做到

网名为“甬上花”的女士昨天告诉记者，自己是新宁波人。“家里有亲戚朋友以前在广州、深圳那边参加过这样的测试，所以我也知道这个运动风险评估测试。前些天看到晚报上登了三八节可以免费测试，就报了名。”她的身材看着挺标准，但其笑称自己肯定是“隐性肥胖”。

最后测试结果出来，体成分评定为78分，体重是标准的，不过肌肉量比重偏低。“果然是精肉偏少，心肺功能分数也低。”开朗的“甬上花”说，平时手机玩得多当惯了“低头族”，“其实知道需要动起来但是一直没行动，‘管住嘴，迈开腿’也是会说没去做。今天精确地了解自己的体成分和身体基本功能情况，以后把对着手机的时间改成运动时间。明年再来测，争取把五花肉变成精肉。”

此次三八节免费测试从前天开始，延续至3月16日。记者从市社体中心了解，前天和昨天分别有近百名女同胞预约并参与了测试，其中绝大多数是中老年市民。昨天测试人群中，乐爱娥、王菊妹等几名50多岁的姐妹妯娌结伴从东钱湖过来。王菊妹透露，自己曾做过腰椎间盘手术，脚也因为车祸受过伤，所以平时连广场舞都不敢跳，只能通过早上和晚上慢走的方式健身。昨天的测试结果显示，她的心肺功能和身体肌肉量等数值都好，让她感到欣慰，她表示将继续坚持走路锻炼。乐爱娥的测试则显示骨质疏松，工作人员建议她多喝牛奶之类。“我平时是不喝牛奶的，以后要注意一下了。我每个星期都去登山，骨质疏松了爬山也要当心点。”乐爱娥说。

2017年浙江省国民体质监测数据 “合格”以上人数比例宁波居首

国民体质测定中的基础指标包括身高、体重、握力、纵跳、俯卧撑、仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、肺活量、台阶测试等11个项目。在此基础上根据服务对象的不同，增补了心肺功能、体成份、骨密度、亚健康、平衡能力、糖基化等检测设备，开展运动风险评估。

浙江体育科学研究所和浙江省国民体质监测中心今年初公布的《2017年浙江省全民健身活动状况数据报告》显示：2017年我省达到《国民体质测定标准》“合格”等级以上的人数比例为92.2%，各地市中宁波合格率达94%位居第一，杭州为93.6%位居第二，温州93.5%列第三；2017年全省经常参加体育锻炼的人数比例为38.1%（含在校学生），各地市中杭州最高，为42.3%，宁波以40.1%位居第二，湖州39.0%列第三。

记者 戴斌 文/摄

备战省运会 谢千童领队

宁波青少年高尔夫球队成立

第十六届省运会将于10月底在湖州举行，高尔夫球成为首次进入省运会的比赛项目。为备战省运会，宁波市青少年高尔夫球队昨日在宁波观澜高尔夫练习场成立。高尔夫国家队最年轻的选手、宁波籍球员谢千童作为队长，届时将带领其他7个队员冲击高尔夫项目奖牌。宁波市小球训练中心的金伟芬对此信心满满：“这块金牌很有希望。”

谢千童成了明星队长

板寸头、黑外套，身高1米8的谢千童落落大方、阳光帅气。在昨天的组队仪式开始前，谢千童先在球场里练了把手。这两年，由于长期在外训练比赛，谢千童很少回宁波，已连续9年不在宁波过春节。前两天，他一回到宁波，先去学校宁波三中上了三天的课。“很开心回学校上学，课程上的话，数学跟不上，其他都没问题。”

从去年到今年，16岁的谢千童在球场上表现惊艳。2017年8月，谢千童开始参加职业高尔夫球比赛，先后参加了四站中国职业巡回赛和一站欧洲职业巡回赛，并在2017年12月，正式入选备战亚运会国家队名单。记者问他这两年有什么改变，他笑着说，“感觉自己成长了，心态平和了不少，以前比赛前一天紧张得睡不着，现在不会。另外球技有所提高，对球的控制能力提升。”

球队成员普遍自信老成

宁波市青少年高尔夫球队由8名成员组成，4名为男孩，4名为女孩。记者在现场与他们沟通交流后发现，这些孩子有一种相同的气质，他们独立、自信且老成。10周岁的任美霖是惠贞书院五年级的学生。“她去年10月才开始打高尔夫球，小时候因为经常看爸爸打，慢慢就喜欢上了。”任妈妈告诉记者。对于任美霖来说，打高尔夫并不是纯粹的锻炼身体、晒太阳，她老成地告诉记者：“高尔夫深藏着智慧，处理每一个球都要开动脑筋。”

来自宁波赫德实验学校陈智凌有另外的打算。她今年13周岁，打高尔夫2年。她说学高尔夫可以为她去美国读大学做准备，“凭着高尔夫球的特长，可以敲开美国一些一流大学的大门。”记者了解到，全美大学体育协会(NCAA)给了很多擅长体育的人一个进入美国名校的机会，这其中就包括高尔夫球。

宁波有200多名儿童学高尔夫

目前，国内的青少年高尔夫球选手的人数呈急剧增长的趋势，宁波的情况怎么样？“早几年没有比赛时，全宁波学高尔夫的青少年只有20个左右，现在宁波已经有200多名。”宁波观澜高尔夫练习场的王玉洁教练说。至于为什么人数一下子暴涨，她说一方面是高球名将的引领、带动作用，另一方面由于青少年高尔夫赛事增多，这项运动的普及率和参与度大大提高了。记者 庞锦燕

福彩开奖信息

七乐彩第2018026期:06 08 10 11 12 14 28 +07
6+1第2018026期:8 4 1 9 3 0 生肖码:马
15选5第2018059期:02 08 12 14 15 +01 13
3D第2018059期:9 4 7

体彩开奖信息

大乐透第18026期:01 02 03 04 30 03 05
20选5第18059期:04 05 08 18 19
排列5第18059期:7 5 5 6 8

(均以公证开奖结果为准)