

李达三善泽甬体



民间体育领跑人²⁸

民间体育领跑人²⁹

严春芳 远近闻名的 “功夫奶奶”

今年81岁的严春芳,是63岁才开始拜师学练少林武术的,从2004年开始参加省内外国际传统武术比赛,迄今为止共获得省级比赛金牌58枚、银牌2枚、铜牌5枚,国家级比赛奖牌3枚。坚持习武健身,让严春芳成了远近闻名的“功夫奶奶”,曾被央视《中华医药》《夕阳红》等栏目报道。

“我从小爱好体育运动,喜欢奔跑、爬树、游泳,从小养成了坚强的性格,什么都不怕。”严春芳告诉记者,自己一直参加各种不同的项目,例如2003年在慈溪市游泳比赛中获老年组女子第一名;2004年去北京参加全国老将田径运动会,获1000米、800米、400米三项冠军;2006年参加扬州马拉松半程赛,获得老年组第二名。“2006年,为迎接北京奥运会的召开,我下决心坚持冬泳,当时宁波参加冬泳的人还不多,我也在其中,后来参加冬泳的人越来越多。”她说。

不过她最得意的锻炼项目还是武术:“我从小就喜欢武术,非常崇拜功夫片里那些武林高手,但真正下决心习武,却是在我63岁那年。”有一次,她晨跑经过海曙公园,看到一名武术师傅在教小孩子打拳,这一幕点燃了她内心的“功夫梦”。“经过6年的苦练,我初步掌握了武术的基本功,学会少林武术套路10套,从2004年开始参加浙江省每年举办的国际传统武术比赛。我每年都去参赛,每次都获金牌。现在,我教出的徒弟也已经有100多个了。”她说,“2016年我从宁波回老家慈溪二塘村,许多村民要我教他们打拳,经过一年时间的刻苦学练,在2017年省举办的国际传统武术比赛中,我们共有8人参赛,获得金牌14块、银牌4块。在我的组织带领下,二塘村还成立了中老年武术队。每次乡镇搞活动,我们村的中老年武术队都上台表演,每次都得到观众的好评。”

记者 戴斌



文林波 上过热搜榜的 热心义工

今年2月,宁波跑友们的微信圈曾被一只“巨狗”刷屏:跑友文林波在核心城区跑了32.02公里,跑步软件的地图上显示,他跑经的路线轨迹刚好“画”成一只巨型狗。这个路线是他借用另一名跑友卫兵的创意跑出来的,之后在鄞州长跑协会与宁波市长跑协会的组织下,文林波又和240名跑步爱好者一起完成了狗年旺跑活动……这个跑步事件得到国内十多家新闻媒体采访及转载,第一次上了热搜榜。

文林波有不少运动方面的头衔:宁波钢铁有限公司登山协会会长、跑团团长、篮球队教练,宁波大自然跑团团长,宁波公益户外领队第一期一组组长,马拉松一级跑步教练员,拔河国家二级指导员,宁波市紧急救助员、AHA急救员。个人成绩方面,他参加过国内很多城市的马拉松赛并取得不错的成绩,更是宁波本地赛事的常客,曾在今年四明山越野赛50公里赛获第三名、在去年的横溪山地马拉松获第十一名、在宁波市城市定向赛名人赛中获团体冠军等。

文林波热心于组织群众体育活动并担任体育“义工”。他在单位里组建的登山协会会员达到420人,组织员工周末登山活动上百场,带领大家游走于省内名山、游步道;他还在单位里组织过国内极少有的企业马拉松——宁钢马拉松。2016年4月,文林波组织起了大自然跑团,从最开始参加九龙湖马拉松赛的46人,逐渐发展到现在的500人大跑团。文林波为此还参加了马拉松教练员培训,然后组织聚跑、约跑、拉练,帮跑友们组织报名参加各种比赛。通过两年多的训练及比赛,目前跑团里的大多数跑友能顺利完成半程马拉松。

文林波还在宁波十峰登山大会、环四明山自行车赛、女子樱花马拉松等体育赛事上做过义工兼摄影、急救;组织过儿童节跑步日、宁波山马训练营等跑步方面的公益活动;还参加过华茂彩虹计划公益跑、远离贫困公益跑、拒绝毒品宣传公益跑等。

记者 戴斌

利用演化力量开发出人类所需蛋白质 美英科学家分享 2018年诺贝尔化学奖

新华社电 瑞典皇家科学院3日宣布,将2018年诺贝尔化学奖授予美国科学家弗朗西丝·阿诺德和乔治·史密斯以及英国科学家格雷戈里·温特,以表彰他们在酶的定向演化以及用于多肽和抗体的噬菌体展示技术方面取得的成果。

据诺贝尔化学奖评选委员会介绍,今年获奖的研究成果主要涉及对蛋白质演化的控制,获奖者利用了遗传变异和选择,开发出人类所需要的蛋白质。

阿诺德在1990年左右就提出了新理论,认为人类因为对分子体系认识不够,无法合理设计分子,所以要在试管中通过随机突变、随机杂交来模拟自然界的进化,从而设计包括酶在内的生物分子以及生物体。

酶是由活细胞产生的、对其底物具有高度特异性和高度催化效能的蛋白质或RNA,因此是一类重要的生物催化剂。1993年阿诺德完成了首个酶的定向演化实验,也就是首次实现了她的理论,此后她不断完善这个方法,现在已能用于开发新的催化剂。

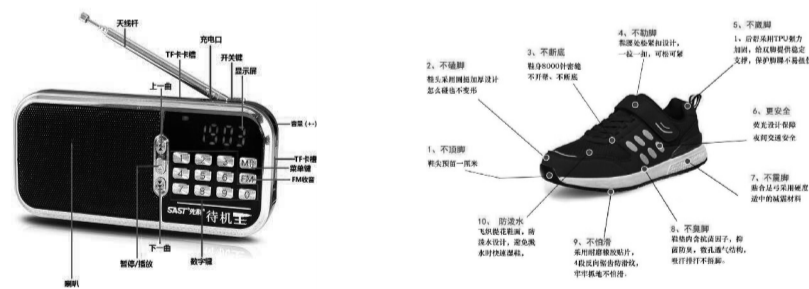
基于阿诺德的研究成果,业界可以通过更环保的方式来制造化学物质,比如生产药物和可再生能源等。

史密斯在1985年研发出一种名为噬菌体展示的新技术,主要原理就是将噬菌体这种能感染细菌的病毒用于新蛋白质的演化。随后,温特将这一技术用于抗体的定向演化,以制造出新药物。基于这种新技术开发的第一批药已在2002年获得相关批准,可用于类风湿性关节炎等疾病的治疗。

今年诺贝尔化学奖奖金共900万瑞典克朗(约合100万美元),其中阿诺德获得一半,另一半由另外两位科学家分享。

60岁以上离退休老人免费领取

秋季健步鞋+保温壶+收音机



收音机八大特点:

- 1、全中文标示,无需说明书,到手即用。
- 2、LED数字屏显示
- 3、体积小,方便携带。既可平常听戏,又可晨练之用
- 4、配大功率高频喇叭,声音洪亮,音量大
- 5、超长时间播放
- 6、支持TF卡音乐播放,下载方便
- 7、带FM调频收音机,高灵敏度调谐旋钮,及6节超长拉杆天线,收音效果超好好(频率70-108MHZ)
- 8、断电记忆功能:自动记忆上次播放中断的播放曲目及播放模式

保温壶七大优势

- 1、新款老人专用户外保温壶有三层保温系统持久保温。
- 2、双层密封锁定,精密锁水设计,确保杯内水不露出。
- 3、配备PP材质提手,携带方便还不勒手。
- 4、杯口抛光处理,内胆采用304不锈钢材质。
- 5、无尾真空焊接技术,健康环保,坚固耐用,柔韧性强,不易损坏。
- 6、可拆卸易清洗,轻松方便卫生。
- 7、严谨制造工艺PP碗+杯盖多人使用更方便

特别提醒:

- 1、60岁退休可领,物资3选2,仅限本人领取,每户2份;
- 2、报名时携带身份证+退休证+报纸报样;
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、等信息,待物资到达后统一时间、地点、分批发放;
- 4、已经报名或领取过的谢绝再领;
- 5、限300名额,先到先得。

活动时间:10月4日-10月6日(3天)
(上午8:30-11:30,下午1:00-5:30)

咨询热线:
0574-27905176 27813856
地址:百丈东路787号包商大厦A1803 华人家(宁波市公安局南临)
乘车路线:3、9、11、15、27、516、505、639、901、912、111、180、117-1、108、117、131、135、135-1、160、354、357、291、356、513、753,朱雀社区,华侨城车站下

福彩开奖信息

七乐彩第2018116期:
05 14 20 21 24 26 30 12
6+1第2018116期:7 7 9 1 7 6 猪
15选5第2018269期:01 02 03 04 09
3D第2018269期:6 5 9

体彩开奖信息

大乐透第18116期:
01 14 17 21 33 07 10
20选5第18269期:01 02 09 11 17
排列5第18269期:4 2 6 7 5
(均以公证开奖结果为准)