

全国第二届青运会昨晚开幕

我市健儿参加26项比赛 已获14枚金牌超过预期

本报讯(记者 邹鑫) 昨晚,全国第二届青年运动会在太原开幕。本届青运会竞赛项目涵盖了2020年东京奥运会的全部项目和2022年北京冬奥会的绝大部分项目,并增设了我国传统体育项目和跨界跨项选材全能项目,共49个大项1868个小项,宁波健儿将参加其中26个项目的比赛。

据记者了解,本届青运会是一次“高大全”的运动会,从首届的26个比赛大项增加到49个,还特别设置了众多符合青少年运动特点的跨界项目,并首次纳入冬奥会项目,参赛运动员人数是首届的6倍,共有5.8万名青年健儿亮相赛场。

1868个小项的数据也创下了一个纪录。其中,

竞技体育1445个小项、冰雪项目230个小项、群众体育项目99个小项、全能项目94个小项。

本届青运会的另一个亮点是推出了多项改革措施,如不再以城市为参赛单位,而是以各省(市、自治区)内体校和俱乐部为参赛单位组成代表团。增设的5个冬季项目分别是滑冰、滑雪、冰壶、冰球、冬季两项,涵盖了北京冬奥会绝大部分项目。除此之外还增设了中国传统体育项目,如龙舟、中国跤等。

我市运动员将参加体校组田径、体操、射击、小轮车、马术、蹦床、游泳、摔跤、武术散打、跆拳道、拳击、柔道、举重、攀岩、滑雪、冰壶、羽毛球、网球、皮划艇、赛艇、帆船(板)、皮艇球22个项目和社会俱乐部组蹦

床、马术、篮球、跆拳道4个项目的比赛。

上届青运会宁波代表队夺得7金6银6铜,本届的目标是超过8枚金牌。市体育局工作人员告诉记者:“已经结束的项目中,宁波运动员在体校组比赛中表现出色,尤其体操项目上更加突出,共有9枚金牌入账。”据统计,我市选手在本届青运会体校组比赛中已经获得14金22银24铜。

接下来,宁波代表团还有多个冲金点。市体育局工作人员透露:“田径、射击、自行车、蹦床、羽毛球、网球、赛艇、游泳、攀岩9个项目是我市重点冲金项目,余依婷、曹云珠、顾权权、张雯雯等近30名选手是重点冲金运动员。”



市民在接受体质监测

全民健身日做一次体质监测 开出“运动处方” 让锻炼安全有效

在“8·8全民健身日”10周年之际,宁波市社会体育指导中心于8月6日-9日为市民提供免费运动风险评估测试,具体包括骨密度、体成分、心肺功能、血管机能4个项目。“最近几年锻炼得少,从宁波晚报上得知可以来这里免费做测试,就报了名。”24岁的章纪聪在接受监测后直言“不虚此行”,“根本想不到自己的骨密度测试结果这么差,接下来锻炼的时候要注意不能太激烈了。”

要了解自己的身体机能

章纪聪向记者表示,近期参加了几次运动,都觉得特别累,这次来做体质监测,就是想了解一下自己的运动机能情况。他的监测结果显示,心肺功能、血管机能、肌肉力量比值等方面总体不错,但是骨密度显示较差。

按照数据对比,章纪聪的骨密度相当于五六十岁人的正常值。由此,评定报告给出的“运动处方”建议他尽量不要参加剧烈运动。“看来以后要多补钙,多晒太阳。”章纪聪表示,等锻炼一段时间后,再来做个监测看看是否有变化。

体质监测给出“运动处方”

体质监测不同于医院的体检。比如在身体形态方面,体质监测不仅要测量身高、坐高、体重、胸围、腰围、臀围,还专门测量皮下脂肪的厚度;在身体机能方面,不仅要测脉搏(心率)、血压、肺活量,还要通过台阶运动来测定动态心率;在身体素质方面,则要根据不同年龄段的人的情况,从立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10米折返跑、走平衡木、双脚连续跳、握力、背力、纵跳、俯卧撑、一分钟仰卧起坐、闭眼单脚站立、选择灯光反应时等项目中选择部分进行测试。

通过人体成分分析、骨密度测试、心肺耐力测试等,可以充分了解自己的身体机能,知道该怎样专业地达到控制体重、减脂、肌肉训练和营养平衡。社体中心此次推出了几项简便易行的监测项目,在完成之后为每个参加者出具一份综合的体质评定报告,然后给出不同的“运动处方”,即适合每个人的运动锻炼指导方案和饮食营养建议,让测试者可以更有针对性地锻炼。

记者采访中发现,前来监测的不少中老年市民得分不错。69岁的徐孝昌得到81分,其中心脏功能能力达到了优秀值。“我的健身方法就是多走路,平时每天走一个小时以上。”徐孝昌觉得自己的良好状态得益于此。另外一位李先生达到了82分,他也是每天参加晨跑。“总的结果还可以,不过监测显示腹部脂肪偏多,以后在饮食方面要稍微控制一下。”李先生说。

俞女士姐妹俩两年前就来这里做过监测,这次相约一起来,是想看看现在身体机能有什么变化。她们的综合评定得分良好,一个75分,一个80分。“我们平时都是早上走路,晚上跳广场舞,一直保持锻炼,今天的结果还不错,和两年前差不多。根据建议,爆发力、力量性练习不适合我们,不过我们也不太会去做这种激烈运动。定期监测挺好的,隔段时间我们还会来做。”

记者 戴斌 文/摄

福彩开奖信息

双色球 第2019092期:
09 17 27 28 32 33 08
3D 第2019213期:2 4 5
15选5 第2019213期:07 10 12 13 15

体彩开奖信息

20选5第19213期:03 09 12 18 19
排列5第19213期:7 2 8 6 2
(均以公证开奖结果为准)

分类广告

全年无休 全天候办理
56118880
办理地址:海曙区碶闸街58号(都市仁和中心)20楼2011室 支持微信办理 免费鉴证

服装加工

●定做工作服 15001981650
●旧货回收
●高价收一切旧货 13586580881 严

宁波招聘信息

甬慈文化传媒招聘

管理人员10名 行政2名
义工30名 男女不限
年龄:35-68岁,有爱心的优先。
0574-88271562, 88278162
18158569237

宁波驰洋电子科技有限公司招聘

一、会计:一名,具体要求:五年以上工作经验。
二、销售人员:一名(会英语优先)
三、总经理助理:一名
四、无线射频工程师:数名,具体要求:五至十年以上工作经验。备注:以上薪酬面谈。
电话: 87857755 87857758
联系人:林先生 王小娟
地址:宁波市鄞州区启明路818号创新128园区21幢140号

个人征婚

寻找上门丈夫,单身女69岁,肤白大方显年轻,性格随和,退休有劳保,经济条件好,喜欢跳广场舞,一个人生活实在很寂寞。现在真心寻找一位健康实在,性格好、有爱心的男士共度晚年,地区条件、年龄不限,满意后尽快生活在一起。(来者随带证件)
委托电话:15968997250

勤诚婚介

单身男78岁,退休有劳保,身体健康,寻找本地人年龄在70岁左右,身体健康性格脾气好的女士一起共度晚年。
电话:15314580695

新月婚介

单身男55岁,1.75米,一女已成家,家境优,爱好旅游,寻找本地人年龄45至55岁以内,性格脾气好的女士为伴。本所诚信为本,欢迎单身朋友前来登记,提供的信息要求真实有效,女士可免费登广告一次,随带相关证件。
热线:17117456583

搬家搬厂

●千禧搬家搬厂特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

出租转让

精装办公室、商铺出租
丽园南路2号地铁口旺铺十一间
马园路169号6楼办公室295㎡
镇明路36号中信银行大厦29层
办公室715㎡出租 13081901628
●兴宁办公低价出租 13505742668
●宾馆出租1200元起15968075005
●急售历尧边房15000㎡土地30亩价面议中介勿扰18768577161

茅山厂房出租

位于姜山镇茅山村村委会旁边有约2000平方左右一楼厂房,有行车,价格面议。
联系人:陈先生 13805860161

别墅出售

海曙区横街镇中心地段,一套联排,建筑面积390㎡,另赠送配套独立花园140㎡,售价520万。一套住宅158㎡,258万有意者欢迎现场看房!
电话 18905748133 毛

余姚大隐福寿墓园

民政部门批准的正规墓园,位于大隐镇,环境优美,南面靠近玉佛寺边上入口,东面通途路到底桥下入口,交通方便,为客人免费接送。
电话:0574-62915168
13957891168 13605749657

声明公告

●陈茂勇 苏秋芬遗失得力房地产有限公司开具的宁波增值税普通发票一张,发票号码03463848,发票代码3302162350,金额500798元,声明作废。
●廖杰遗失宁波市鄞州区第二医院发票,号码001753150488(7213.33元)声明作废。
●胡佳遗失宁波分公司开具的宁波增值税普通发票两张,分别为:发票代码033021800104,发票号码11042839,金额46237.5元;发票代码033021800104,发票号码11042818,金额13230元,声明作废。
●遗失太平洋产险保单号ANIB905Y1419B004348U声明作废
●陈军、孙纯雯遗失城博(宁波)置业有限公司发票编号01294412,金额375000,声明作废

宁波永彩电子科技有限公司

遗失公章一枚,编号3302820384931,声明作废
●慈溪市帅普车业有限公司遗失公章一枚,编号:3302820221602,声明作废

合伙企业转型清算公告

合伙企业慈溪市海山新大正汽修部(普通合伙)(统一社会信用代码:91330282688033782G)拟转型为有限责任公司,原合伙企业清算组已成立,望债权人于本公告发布之日起45日内,向清算组申报债权。清算组电话:13566392872
宁海县跃龙街道花苗幼儿园

减资公告

经公司股东决定,拟将注册资本由500万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。
特此公告
宁波尚美隆汽车饰件有限公司
个体工商户转型升级为企业公告

债权债务公告

根据债权人转让方宁波九隆五金有限公司与债权人受让方宁波九隆五金有限公司签订的债权转让协议,宁波九隆五金有限公司将其享有经宁波市海曙区人民法院(2014)甬商初字第2154号民事判决书生效法律文书所确认的债权依法转让给宁波九隆五金有限公司(执行案号为:(2015)甬执民字第3012号)。自债权转让公告之日起,宁波九隆五金有限公司行使债权人的一切权利。特此公告。
宁波九隆五金有限公司
法定代表人:金昌龙
2019年8月9日

季青燕

季青燕遗失中国人寿财险商业险保单,保单号:805112019330262000925,保单流水号为:1810215756,声明作废。
●宁波市江北建国五金加工厂遗失公章一枚,声明作废

个体工商户转型升级为企业公告

个体工商户余姚市诺能食品店,统一社会信用代码为92330281MA2GT5H564,现拟转型升级变更为余姚市诺能食品店有限公司,企业类型为有限责任公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务,仍由该个体工商户经营者承担。
经营者:黄维

债权债务公告

根据债权人转让方宁波九隆五金有限公司与债权人受让方宁波九隆五金有限公司签订的债权转让协议,宁波九隆五金有限公司将其享有经宁波市海曙区人民法院(2014)甬商初字第2154号民事判决书生效法律文书所确认的债权依法转让给宁波九隆五金有限公司(执行案号为:(2015)甬执民字第3012号)。自债权转让公告之日起,宁波九隆五金有限公司行使债权人的一切权利。特此公告。
宁波九隆五金有限公司
法定代表人:金昌龙
2019年8月9日