



余依婷资料图。新华社发

## 全锦赛上摘金夺银

# 汪顺余依婷再出发

在12月11日举行的2023宁波马拉松新闻发布会上，甬籍奥运冠军、宁波马拉松形象大使汪顺专程发来视频，预祝本届甬马圆满成功。此前，在11月下旬的宁波晚报粉丝节上，汪顺和余依婷也都为宁波晚报送上祝福，并分别向读者朋友问好：“甬立潮头，新亦有新，祝宁波晚报越办越好！也请大家在2024年继续关注我，继续关注中国游泳。”“笔传八方，浓缩万象，祝宁波晚报越办越好！”

的成绩。”余依婷说。

12月10日，汪顺在男子100米蛙泳决赛中游出1分01秒15，虽名列第四，却也刷新了他在该项目上的个人最好成绩。汪顺表示：“100米蛙泳成绩的提高在我的预期之内，虽然赛程密集，但很开心能将全部实力发挥出来，期待将好状态延续下去。”当天，汪顺还和王浩宇、陈俊儿、潘展乐组成浙豫粤队，以3分14秒85的成绩取得男子4×100米自由泳接力金牌。12月11日，汪顺在男子100米仰泳项目中获得了银牌。

余依婷在首个比赛日即斩获2金1银，分别在女子200米个人混合泳和女子4×100米自由泳接力中夺得金牌，女子100米蝶泳以57秒69收获银牌。“在200米个人混合泳后游100米蝶泳，并且接近个人最好成绩，我觉得已经是一个突破了。”虽然100米蝶泳没能摘金，但余依婷满意自己的发挥。

接下来，他们在全国锦标赛上将继续争金夺银。今天汪顺将参加主项男子200米混合泳比赛，14日余依婷出战女子400米混合泳。明年多哈世锦赛、巴黎奥运会，将是他们奋斗的更高舞台。

值得一提的是，本次全国锦标赛浙江泳军共有66名运动员报名，其中宁波选手9人，除了汪顺和余依婷，还有孔雅琪、钱江月、刘海洋、蔡祉睿、何昱豪、章梦妮、林宇宸等人。

宁波游泳历来人才辈出。亚运会历史上，宁波第一个参赛运动员就是游泳选手潘维成，她在1974年随中国队参加了德黑兰亚运会。之后，宁波培养输送了贺慈红、乐滢、郑坤良等一大批代表国家队征战世界大赛的名将。

近年来，宁波游泳队在省内大赛上的表现也是越来越好。比如去年的省运会上，宁波小将收获12.75枚金牌，并超12项省运年龄组纪录，创造了近6届省运会宁波代表团参加游泳比赛的最好成绩。其中，女子12岁组选手严窈珊勇夺5项冠军，成为这届省运会宁波代表团夺金数量最多的运动员。上月，严窈珊参加了第一届全国学生（青年）运动会，首次亮相全国大赛即在100米蝶泳等项目上获得了奖牌。

老将担纲，新秀冒尖，良好的梯队建设，宁波游泳未来可期。

记者 戴斌  
通讯员 罗霄潇 郑建军



汪顺资料图。新华社发

## 阿胶怎么吃更好 10位名中医出了个方子 “宁波市中医院配方”人参阿胶膏 在内部卖爆了 今冬老年人别错过 老批号限量立减270元/盒

冬天，很多宁波人喜欢吃阿胶。甬上国医大家钟一棠也非常推崇冬天吃阿胶，年逾九十的他在自己的书里写道：“对气血不足的老年人来说，合理服用阿胶是比较理想的补品。”

好东西也得有好的吃法，阿胶没吃对，不好消化，容易变胖。

宁波市中医院治未病中心针对这个现象，拟了一个方子，又请医院10位名中医审核把关，最终推出了一款宁波市中医院配方的人参阿胶膏。

配方以阿胶、人参为主要原料，又

辅以黄精、枸杞、茯苓、砂仁、桑葚、龙眼肉等十余位材料，这些原料互相配合，让阿胶吃得科学，更有效率。

为方便市民，《宁波晚报》养生汇找到一家浙江省老字号，将配方制作成了产品，即宁波市中医院配方人参阿胶膏。产品一上市，在内部就卖爆了：中医院好多工作人员纷纷下单，或者自己吃，或者买了邮寄给家中爸妈。

能受到行家里手们的认可，这款人参阿胶膏“打铁还得自身硬”，主要有以下特点：

1. 配方硬：宁波市中医院10位名

中医审核把关，配方值得信赖。

2. 原料硬：选用东阿阿胶和品质人参做原料，选料不将就，不打折。

3. 品质硬：完全用原料熬制，不添加任何甜味剂，任何辅料和防腐剂。

4. 浓度硬：膏体浓稠，遇冷后几乎固化，含量是普通流体膏方的几倍。

“宁波市中医院配方”人参阿胶膏一盒2瓶，每瓶250克。零售价868元/盒，特价798元/盒。人参阿胶膏保质期2年，今有部分2022年11月份老批号共35盒（效期至2024年11月），优惠价598元/盒，两盒1100元。

购买地点：《宁波晚报》养生汇 海曙区永寿街6号  
咨询电话：0574-87228361

活动截止时间2023年12月22日

### 年底冲销量 冬虫夏草 79折

冬虫夏草	79折 (特价草除外)
断草	特价138元/克 (不再打折)
西藏虫草	特价168元/克 (不再打折)

### 寿全斋22年野山参 68折

天然生长无人工干预

### 深海海参 1890元/250克

孺子岛海域深海底播辽参

### 燕窝拼团 200克以上 22元/克

### 灵芝孢子粉 2.7元/克

中药饮片级厂家直销

\*野生\* 灵芝孢子粉 500克 2500元  
再赠价值千元灵芝孢子粉2瓶

仙芝楼康爱芝宝 买三盒送一盒

消费满1000元满赠活动详见店内海报

地址：永寿街6号 预订电话：87228361