



女排姑娘单丹娜“飞身”点火炬

我市第十七届运动会开幕式昨晚举行

□记者 戴斌 顾嘉懿

昨晚，宁波市第十七届运动会在雅戈尔体育馆举行了隆重的开幕式。本届运动会设青少年部、大众体育部和老年部三个部进行竞赛，共设62个比赛项目，其中部分比赛已先期进行。

昨晚的开幕式以“与梦想同行”为主题，通过体育明星、体育爱好者、文艺演员以及杂技演员的表演来反映过去四年宁波体育的发展历程和成果。这个舞台上的主角都是宁波体育人——有竞技赛场里的闪耀明星，更多的则是活跃在街头广场的健身团队，前者讲述拼搏的故事，后者展示健身的活力。



开幕式现场。 记者 胡龙召 摄

本土体育明星期待超越自我

这次表演分为“甬上风”、“时尚海”、“幸福梦”三个篇章，着重表现宁波体育人积极向上、不断追求梦想的精神，同时展现宁波的人文历史、港口风情，以及宁波国际化和时尚的一面。开幕式火炬手由出生在宁波奉化的中国女排国手单丹娜担任。在序幕《奔跑》中，她用吊威亚的方式飞身“点亮”了现场背景大屏幕上的火炬。

单丹娜在今年5月的女排亚锦赛上有不错的表现，不过因为亚锦赛打完有受伤，“郎导让我先归队调养，随时准备回去”。单丹娜在接受本报记者采访时透露，自己近段时间一直在省队，以养伤为主，“现在恢复得还不错，可以正常训练了”。她目前已开始准备下个月的女排亚洲杯，作为中国女排的一员，单丹娜表示自己的任务就是“把身体伤病调养好，另外，通过技术方面以及比赛经验积累方面的再提高，更好地把自己在国家队的位置稳定住”。

开幕式尾声主题曲《放心去飞》由我市羽毛球世界冠军刘坚军、举重世界冠军唐德尚、王秀芬、体操世界冠军何宁一齐唱响。现任宁波羽毛球队总教练的刘坚军表示，他是前天才带队结束比赛回宁波，只参与了最后一天的

排练，“暑假是运动员比较忙的时候，训练比赛比较集中”。

这个暑假刘坚军先是带队员们去北仑集训了一个多月，紧接着去舟山参加比赛。“目前宁波羽毛球总体实力应该说在全省名列前茅，大概从前年开始一直在金牌、奖牌、总分三项指标上名列第一。参加市运会的队员相对省赛来说年龄要小两年，大多是刚刚入门的孩子。这个阶段更重要是培养他们的兴趣，让他们喜欢羽毛球、喜欢体育，在未来的日子里坚持走下去”。至于他自身目标，刘坚军说，“希望这批队员中，有更多人能超越我的成绩，毕竟宁波羽毛球世界冠军目前来看只有我一个”。现在从刘坚军手下培养出的队员有不少已经在省队训练，慢慢在全国青年比赛中崭露头角，有的已经拿到了青年锦标赛冠军，并有两名队员进入国家二队，“我觉得这批队员非常有希望”。

普通体育人将健身融入生活

明星总是凤毛麟角，更多的体育人默默无闻，不过他们的身上一样活力四射。开幕式上还有街道排舞队、武术太极拳、幼儿园小朋友秀篮球、少年轮滑、跆拳道、无线电模型表演，这些项目的表演者上到退休老人，下至学前孩童，个个开朗、健康、阳光。

陈永红是钟公庙街道排舞队的领头羊，她退休后热心

于各种公益活动和业余文体表演，拉扯起这支队伍。“街道里的老年大学，健艺班和越剧班等都是特别受追捧的，大家喜欢一起唱唱跳跳，心情也愉悦了，健身项目里排舞、健身球、腰鼓等项目都很受欢迎。”这个团队里，23岁的史星丹算是小将，作为一名幼儿教师，在音乐舞蹈方面驾轻就熟。她说“好多队友比我妈妈年纪还大，看着这些阿姨的身体和精神状态，我要坚持运动，希望自己到她们的年纪也能像她们一样”。

来自江东聂艳工作室的鼓手们大多也是退休人员，她们表演的《鼓舞东方》气势非凡。队员林桂菊曾因为甲状腺肿瘤做过手术，后来加入这个团队，循序渐进加大运动量，“现在身体好多了”。她说队友个个开朗奔放，热情亲昵，和大家一起参加一次市运会，也算圆了自己一个参加运动会的梦。

昨晚参加表演的也有不少小朋友，27名轮滑小将相当拉风。9岁的陈琰琪从一岁半开始练轮滑，今年暑假经常跟着大人晚上出去“刷街”，每次完成8公里，前几天还摔破了膝盖。小姑娘的姐姐陈楚楚也和她一起参加表演，她们的父亲对记者表示：“希望孩子成长的过程中有更多快乐，更多健康，有一项运动爱好，还可以培养积极、努力、自励等素养，我很鼓励她们。”



心脑血管病要健康 就找国医名方

国医大师颜正华教授传授心脑血管病防治经验 双管齐下，对付心脑血管疾病威胁



首届国医大师 颜正华教授

颜正华教授，北京中医药大学终身教授、博士研究生导师，主编的《中药学》在中药学领域具有权威的地位。2008年被评为国家级非物质文化遗产项目代表性传承人，2009年被评为全国首届“国医大师”之一，获得中华中医药学会终身成就。

■国医大师颜正华教授传授心脑血管病防治经验

颜正华教授从医70余年，亲诊患者达百万人次，一直立足于临床一线，尤其擅长心脑血管病的防治，临床中积累了大量有效的心脑血管病经验。其中颜老的经验名方“欣欣方”，双管齐下，对付造成心脑血管病的血浊血瘀和血管异常收缩二大根源。

一方面，颜老防治心脑血管病经验要点是同步实现祛瘀和降浊，既溶栓又排栓，既降脂又排脂，彻底消除血管里潜伏的杀手——血脂和血栓。“活血化瘀”的药物很多，但是如果只化瘀不降浊，血栓和血脂垃圾不排出体外，那么残留和流动的血管垃圾最终还是会重新聚集，形成新的斑块和血栓。也就是说，血浊是导致血瘀的原因，如果血浊存在，活血化瘀也无法真正生效，还是会反复发

■国医大师无私献名方

2009年在中国老年学学会中医研究委员会组织的“名医名方进社区进家庭”国医献方仪式上，颜老带头贡献出自己心脑血管病行之有效的名方“欣欣方”，并获得正式文号，是国家认可的适用于心脑血管病的名方。2015年，欣欣方由北京方中方荣誉转化成欣欣方成果，并在中国老年学学会中医研究委员会批准建立的宁波方中方名医名方推广中心进行普及推广，为了做好国医名方的普及工作，中国老年学学会中医研究委员会特委派一大批健康教育专家，在宁波开展一系列名医名方普及推广工作，从此，宁波心脑血管病朋友就可以有机会幸运地用上国医名方成果了。

作。只有在祛瘀的同时实现降浊的欣欣方，才能真正将您的血液垃圾排出体外。

另一方面，颜老指出造成心脑血管疾病血管是血管异常收缩（即血管痉挛），而血管痉挛根源又在肝阳上亢。常见的药物往往都是通过扩张血管来解除血管异常收缩带来的风险，然而这种办法不仅存在导致血管变薄变脆的副作用，而且并没有从根本上解决血管痉挛的风险。故颜老针对血管痉挛的根源——肝阳上亢，通过清肝活络，釜底抽薪，扑灭引起血管痉挛的那团火，实现“软化血管”和“舒缓血管收缩”的目的，与一般药物的“扩张血管”是完全不同的。（节选金盾出版社《国医大师谈慢性病治疗》IS—BN978—7—5186—0257—5）

国医名著、国医名方等你领

免费申领热线：87358739

凡打进电话者，均可参与由中国老年学学会中医研究委员会发起的“名医名方进社区进家庭”活动：

活动一：有心脑血管病、糖尿病等慢性病的读者，可致电免费申领由《国医大师谈慢性病治疗》国医名著一本

活动二：可获得由中国老年学学会中医研究委员会免费提供的国医大师颜正华教授贡献的沙棘阿胶药膳面一份