

国家体育总局发布《全民健身指南》

全民健身 体彩全程助力

8月10日,国家体育总局召开新闻发布会,发布《全民健身指南》。长期以来,体彩公益金从场地建设、活动组织、赛事开展、人员培训、体质检测等多方面支持着全民健身活动。对照此次发布的《全民健身指南》,体彩公益金在助力群众科学健身方面发挥了重要作用。

为国家战略提供资金保障

我国高度重视体育活动在增强体质、提高健康水平中的重要作用。自1995年实施全民健身计划以来,体彩公益金一直是该计划重要的资金来源。以国家体育总局本级彩票公益金为例,彩票公益金在群众体育和竞技体育方面按6比4

的比例进行分配,近年来,这一比例逐渐向群众体育倾斜,尤其是近三年,这一比例均超过88%。在各地地方体育部门的本级彩票公益金中,这一比例大多超过70%。可以说,体彩公益金确保了全民健身这一国家战略的顺利实施。

相关数据显示,目前,群众参与体育活动的意识明显增强,全国人均体育场馆面积已达1.57平方米,经常参加体育活动的人口比例33.9%,全国人均预期寿命为74.9岁,体育活动是强身健体重要手段的社会氛围已经形成。

为全民健身全程保驾护航

此次颁布的《全民健身指南》给出了体育健身活动原则,其中第一条是针对安全性的,“安全性原则是指在体育健身活动过程中,要确保体育参与者不出现或尽量避免发生运动伤害事故,是参加体育健身活动的首要原则”。

近年来,运动猝死、运动伤害的案例很多,运动前全面了解自身

的健康状况很重要。各地体彩每年都会组织全民体质监测活动,把监测车开进居民小区、厂矿、学校等场所,提供免费体质检测。参与检测者不仅可以了解自身的健康状况,还有运动专家和医学专家根据每个人的健康数据现身给出“运动处方”,让人们更有针对性、更有效地进行体育运动。

此外,在安全的场地进行健身

活动也很重要。遍布乡镇的全民健身路径上安装的器材,都是符合国家安全标准的,为人们进行体育锻炼又上了一道保险。从各级体育部门使用公益金情况可以看出,修建全民健身场馆占了很大一部分,如今,全国大部分地区已建成15分钟健身圈,人们走出家门,不超过15分钟就可以找到一处可以免费使用的全民健身场馆。

让更多的人参与全民健身

《全民健身指南》中,对体育活动方式与健身效果给出指导。中等强度的有氧运动如慢跑、骑自行车、登山、爬楼梯、游泳等,可以达到改善心血管功能、提高呼吸功能、控制与降低体重、增强抗疾病能力、改善血脂、调节血压、改善糖

代谢等健身效果;篮球、足球、橄榄球、曲棍球、冰球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、门球、柔力球等球类运动,可以提高心肺功能、提高肌肉力量、提高反应能力、调节心理状态等;太极拳(剑)、木兰拳(剑)、武术套路等,可以达到提高心肺功能、

增强免疫机能、提高呼吸功能、提高平衡能力等健身效果。

由体彩公益金冠名助力的体育赛事全年不间断在全国各地进行,涉及项目包括适合老中青少各个年龄段参与的活动,让更多的人参与到全民健身中来。(吴俊)

喜中大奖 500 万元

信阳老汉蒙面兑奖



信阳消息(张鹏)8月15日上午,中奖金额500万元的我市彩民汪先生(化姓)来到省体彩中心办理了他的兑奖手续。据悉,在8月13日晚,体彩七星彩第17094

期开奖,当期全国仅开出1注一等奖500万元,花落信阳,中奖彩票出自信阳市息县千佛庵东路73号的体彩销售网点。

据了解,汪先生今年60多岁,

购彩已有多多年了,是个资深的彩民,在体彩的众多玩法中,最钟爱的就是七星彩,多年来坚持购买七星彩就是一种乐趣,问到这次的中奖号码有什么选号的技巧时,汪先生笑着说:“也没有什么特殊的技巧,平常就是通过看走势图组合号码。”然后花上10元20元来购买,之前就中过一次七星彩二等奖,心里就已经很知足了,没想到这次七星彩大奖再一次砸到自己头上。

提及家人是否知道这次中奖和支持购买彩票时,汪先生说“由于买的年头多了,投入的自然也就多了,家人既不反对也不是很支持,不过通过这次中奖,家人会非常支持的。”这次中奖家人和孩子们也都知道了,中奖后心情非常平静,因为怀着一颗平常心去购彩,所以有努力才会有回报。对于奖金的安排,汪先生说:“自己现在什么都不缺,可以留给孩子们,就算是帮帮孩子们了。”



今晚大乐透 17097 期推荐:

偶数热出 连号淡出

大乐透:前区:大号热出,大小比关注3:2防4:1。和值上升,关注90—120之间。偶数热出,关注奇偶比2:3防1:4。012路关注:2:2:1。连号淡出,关注散号。后区首防双小、双奇组合,次防双大、双奇组合。

明晚七星彩 17098 期推荐:

偶数热出 大号占优

七星彩本期复式推荐:246-359-027-356-368-157-234

二码:26-35-02-56-38-17-34

一码:6-3-2-5-8-7-4

奇特方式选号

美国一对夫妻中 8500 万美元

近日据美国媒体报道,来自弗吉尼亚州的一对夫妻幸运地命中了8500万美元(约合人民币5.75亿)的彩票头奖。在领奖时,夫妻二人向记者说出了他们的选号方法,结果却令众人大呼神奇。

这对夫妻是土生土长的弗吉尼亚人,丈夫叫查尔斯,妻子叫珍妮特,他们在当地同一所学校中任教。今年5月他们二人外出游玩,在途中看到一家投注站正在举行大奖的庆祝活动,于是妻子珍妮特突发奇想地要买几张彩票。

丈夫查尔斯对于妻子的提议并不反对,但是由于他们都不是很懂彩票,对于选号完全没有头绪。经过一番讨论之后,二人总结出一种选号的方法,并决定在剩余的旅行中执行。原来,他们二人的方法就是在旅途中随机记录数字,只要是他们走过的地方,包括门牌号、交通标识、日期时间等等所有带数字的地方,他们都会用相机记录下来。

旅行结束以后,他们把所有记录下来数字(可以使用的),组合成了30多注彩票号码并一一购买。而不可思议的是,就是在这30多注号码中,有1注命中了8500万美元的头奖。

(张东)

外域“彩”风