

郭少华：我要培养出更多的邓琳琳



“我目前正在培养和已经输送到省队的一批体操队员中，许多人已经具备了在全国和世界大赛中夺冠的潜质，邓琳琳的今天，很可能就是他们的明天。”奥运会冠军邓琳琳的启蒙教练郭少华，以前也是安徽队队员，退役后一直在基层从事体操教练工作。

记者 江锐



满怀遗憾，告别赛场

1957年出生的郭少华自小就好动。在界首一中读初中时，全县体操运动的气氛很浓，体育老师李成武组建学校体操队，郭少华很快成为体操队的骨干。1970年，李成武带领学校体操队参加阜阳地区中学生体操比赛，郭少华和他的同伴一举夺得团体冠军。此后阜阳地区组团参加全省青少年体操比赛，郭少华作为骨干队员为阜阳队夺得男子团体冠军立下头功。比赛结束后不久，省体操队正式选拔郭少华为省体操队队员。到省体操队的第二年，在教练的保护下，他已经能完成直体后空翻转体1080度的高难度动作，这至今仍是许多体操运动员很难完成的E组高难度动作。郭少华很快成为省体

操队挑大梁角色。不过，因右胳膊受伤等原因，1976年郭少华不得不满怀遗憾，依依不舍地离开了心爱的体操训练房，到亳州体委当了一名体操教练员。

此后，郭少华被派到北京体育学院进修，丰富理论知识使他的体操专业水平如虎添翼。恢复高考后，他如愿考上了安徽师范大学体育系。

基层教学，白手起家

从安徽师范大学毕业后，他先是在蒙城师范从事体育教学，1985年，阜阳师范学院体育系建立，他调到该校从事体操教学，先后为学校赢得安徽省高师体育专业体操教学竞赛总分第一名、全国体育学院体育专业基本功大赛二等奖等殊荣。1992年初，郭少华寻找到几个身体条件较好，又愿意练体操的孩

子，做通孩子家长的工作，终于拉起了一支小小的体操队。从此，他开始了近二十年的体操教练生涯。

阜阳市没有竞技体操训练的基础，郭少华白手起家，要建队就要有生源，没有孩子来训练，自己出去找。体操训练没有器械也没有钱，郭少华就因陋就简，自己动手做；训练用的单杠、吊环、垫子等等，都是郭少华通过各种渠道买来的淘汰货，维修一下再用。没有训练场地，他自己花钱租，甚至是拉到室外训练，师范学院的操场、清河广场、阜阳外滩都曾经留下过郭少华带领的少儿体操队的身影。

从1992年至今，郭少华曾培养输送的20多位体操苗子多次在全国体操大赛上摘金夺银。有了郭少华，方有“阜阳体操，称霸安徽”之说。

春季科学健身系列——运动是良医

如果有一个处方能够降低血压、血糖、体重、血脂，增加骨密度、动脉血管的弹性和心脏健康状况，还能够降低一些癌症风险，甚至还可以预防和治疗如关节炎、抑郁和焦虑症等其他40余种慢性疾病，同时这个处方不会出现药物引起的肝肾损害，你是否会去按照处方治疗呢？这个处方就是——每周至少5天、每天30分钟以上中等强度的运动！

方法1：五禽戏，每日一次，每次重复全套动作3遍，总共约30分钟，练习4个月。效果：血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇下降，高密度脂蛋白胆固醇（好的胆固醇）升高。

方法2：每周登山5~7次，每次1.5~2个小时。效果：3个月后，原来诊断的动脉硬化、血管管壁脂肪沉积消失，动脉弹性恢复正常。坚持一年，绝经期骨质疏松的女性，骨量得到明显的提高。

方法3：中国传统腰鼓舞，每周活动2次，每次活动时间在1.5个小时以上。效果：中老年妇女骨密度增加。

方法4：八段锦练习，每周5天，每日早晚各一次，每次练习2遍，每遍之间休息2分钟，加上开始的准备活动和结束的整理运动，一次练习在45分钟左右。效果：半年后血压由145/95毫米汞柱降为125/84毫米汞柱。

方法5：太极扇练习，每周4次，随着配磁带早或晚练习四五遍，每次40~60分钟。效果：一年后老年高血压患者血压由164/95毫米汞柱降为143/85毫米汞柱，心率减慢，血黏度降低，高密度脂蛋白水平升高。

方法6：跳排舞，每天1次，每次50~60分钟。效果：一年后肥胖人士体重降低20千克。



六安彩民狂中大乐透35注二等奖 奖金417万，憾与亿元大奖擦肩

百倍倍投出击 击中10万大奖

星报讯(胡志雄) 近日，体育彩票排列三玩法第15059期开奖，开奖号码结果为“0、2、4”，芜湖福祿商城04064销售点的彩民张师傅，中得10万大奖。

据04064销售点的业主毛先生介绍说，由于体育彩票小盘玩法排列三具有“选号少，易中奖”的特点，吸引了一批忠实的老彩民经常在网点一起研究中奖走势图、和值、跨度和冷热号。这次中得排列三大奖的张师傅就是其中一位有着独特购买技巧的技术型彩民。经过长期的研究和总结，张师傅一改其他彩民选号爱选冷号的方法，在他的引导下，采用以热号为主，外加温号组成一注复式再筛选定号倍投的投注方式。这样既提高了中奖率，投资也相对来说比较小。

张师傅说，这次对“0、2、4”号码已经追踪了3天，当日对这个号码感觉非常好，经过分析筛选后，敲定“0、2、4”进行了100倍倍投，结果顺利击中大奖。

星报讯(沈中心) 4月6日，体彩超级大乐透第15038期开奖。我省六安彩民以一号之差，憾与亿元大奖擦肩，不过当期二等奖的奖金成色可观，该彩民仍中得大奖417万元。

当期大乐透的开奖号码为12、19、22、31、35+07、08。而这位中奖的六安彩民投注的号码则是：12、19、22、31、35+06、07。后区的一号之差，让这位彩民无缘一等奖。按照大乐透的计奖规则，如果当期中得35注大奖，在当前大奖池的支撑下，那么一等奖单注奖金仍可高达550万元左右。也就是说，如果当期这位彩民能够中出35注一等奖的话，那么他的奖金将高达1.9亿元！

开奖后，记者随即通过安徽省体彩中心机房查询到了中奖网

点的地址和业主。据了解，中奖网点是位于六安市平安怡景园的23190网点，该网点的销售员是王先生。据他回忆，中奖者是他网点的一位老彩民，年纪约40岁左右，男性。这位彩民平时善于研究号码走势，非常喜欢倍投。4月6日下午，中奖者经过认真选号后，倍投了35倍。安徽体彩历史上“最遗憾的大奖”就此产生。

超级大乐透第15038期中出一等奖2注，基本奖金1000万，其中1注选择追加，可多得600万，追加的1注头奖被河南彩民揽获，另外1注头奖被福建彩民中得；二等奖开出65注，其中9注追加，基本奖金11.9万余元，追加奖金7.1万余元。开奖后，大乐透的奖池仍高达12.75亿元，足够开出127个千万大奖。

超级大乐透

特别提示

当前奖池：12.756 亿元 (目前中国彩市第一)

第15038期，开奖号码：12、19、22、31、35+07、08

全国中出一等奖2注，其中追加1注。大奖出自福建

大乐透开奖日期：周一、周三、周六 河南

宿州彩民守号一星期 终于守来排列五10万元

星报讯(徐慧) 近日，排列五第15080期的开奖号码为：32014，宿州19181投注站彩民中得了排列五大奖一注，揽获奖金10万元。

第二天一早，彩民王女士便来到宿州体彩分中心兑奖，喜悦之情洋溢在脸上。对于自己的10万元大奖，王女士感慨万分：“这次守号一星期就中了，真是幸运。对于购彩这件事，我一直坚信只要有恒心和信心，就能收获幸运与喜悦。”

据了解，王女士是上班族，平时工作繁忙，没有什么特别的爱好，购彩成了她生活中不可或缺的部分，不仅可以锻炼大脑，还可以缓解压力、愉悦身心。她自己特别热衷于数字型玩法，自排列五上市以来，每期都根据走势和自己的看号方法精心研究，一期投注20~30元不等。一个星期前，王女士选了5注排列五号码，其中一注号码就是“32014”，感觉这几注号码不错，王女士便开始守号，结果只过了一星期，王女士就收获了10万大奖。

王女士还说道，买彩票的人都希望能中大奖，但她更多的是享受购彩的过程，因为每天都会有一份期待。虽然几次购彩都与大奖擦肩而过，但她并没有放弃，而是一直坚持。在这多彩的季节，幸运之神终于眷顾了她。

超级大乐透 七星彩

排列三 顶呱刮

11选5 竞彩

安徽省体彩开通手机购彩，
移动用户发88到10658388
开通(月租3元)

安徽省体彩中心协办
官方网站：www.ahtc.gov.cn
官方微博：http://weibo.com/anhuitai