



滑泥比赛



环岛骑行

## 公交车上健身小诀窍

都市上班族每天忙忙碌碌，难得抽出更多的时间来锻炼健身。其实，每天上下班坐公交车的时候，都可以利用坐车的时间进行锻炼。市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心的专家，请他介绍“几招”公交车上的健身方法。

**头俯仰。**头用力向胸部低垂，然后向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点发酸为度。如果两手交叉抱在头后用力前拉后仰，则效果更好。

**头侧屈。**头用力向一侧屈，停止片刻，感到有些酸痛时，再向另一侧屈，同样停止片刻。

**头绕环。**头部先沿前、右、后、左，再沿前、左、后、右用力而缓慢地旋转绕环，练习中常可听到颈椎部发出响声。这个动作有助于增强颈部肌肉。

**肩耸动。**肩部是连接头部的重要部位，但平时肩部活动机会不多。耸肩活动有三种：一是反复进行一肩高耸，一肩下降；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕旋转。

**膝夹手。**两手握拳，拳眼相触夹在两膝间，然后两膝从两侧用力挤压两拳。

记者 江锐

### 科学健身讲堂

安徽省国民体质监测中心主办

# 蛇蟠岛上健身热

## 2015长三角运动休闲体验季第四站走进台州三门

□ 记者 江锐/文 孟宪军/图

滩涂滑泥、滩涂捕捞、环岛骑行、洞窟晚会……5月30日~31日，2015第二届长三角运动休闲体验季第四站在浙江省三门县蛇蟠岛举办。来自安徽、江苏、浙江、上海的户外休闲运动爱好者在两天的时间里，感受了一场蛇蟠岛风格的海岛酷玩。

### 蛇蟠岛体验海岛酷玩

蛇蟠岛素有“千洞岛”之称，是台州第一大岛，自宋始，岛上因长期采石而留下姿态各异的1300多个奇异洞穴，故称“千洞岛”。自明清以来，即是旅游避暑胜地。在这里举行的长三角体验季，让大家体验具有海岛风情的全民健身。

在蛇蟠岛滑泥公园举行的“滑泥马”，不管水平怎样，泥巴是嗨嗨地玩够了；在

洞窟里的烧烤篝火晚会，绝对是蛇蟠岛特色；海盗村、野人洞里的石屋、石门……让人瞬间走进海岛的历史。

据三门县体育局相关负责人介绍，近些年来，该县依托浓厚的农渔文化背景，充分挖掘“山海资源”优势，走出了一条独具特色的海洋体育发展新路子。借力浙江省浙东片区海洋趣味体育大赛、台州市第二届省级体育强镇运动会开幕式暨海洋趣味体育大赛等省、市级大型海洋体育赛事的举办，搭建海洋体育网络的“塔尖”，提升三门海洋体育的影响力和号召力。

### 下一站相约休宁

下一站活动将于6月6日~7日在我省休宁举行，这将是长三角运动休闲体验季活动第一次走进安徽。

今年安徽省是首次参加长三角运动休闲体验季活动。那么，休宁站活动又有哪些特色呢？省体育局副局长甄国栋介绍，6月6日~7日，2015第二届长三角运动休闲体验季第五站将在休宁举行，这也是我省今年承办的唯一一站活动。届时，将在两天的体验季中，畅享竹筏慢漂横江、徒步九里十三亭霞客古道、户外交流展示、太素官模型益智拼图比赛、太极养生气功互动和问道祈福、品茗道茶等运动休闲和修身养性活动。

“我们有山有水，还有文化内涵，欢迎全国各地的户外休闲运动爱好者都来体验。”甄国栋发出邀请。

据悉，今年的长三角运动休闲体验季活动已经举行了四站，每站各有特色，各地利用自己的山水自然资源优势，开展了一系列运动休闲体验项目。

# 桐城小镇真是“福地”

## 排列三中奖接二连三

□ 汪南江

位于桐城市西南小镇青草的体彩15086店，短短一周内，该店就连续中得体彩排列三玩法两个万元以上的大奖。5月8日，该店的一位彩民喜中第15121期排列三18注，获得奖金18720元。5月10日该店又有一位彩民喜中排列三第15123期22注，奖金22880元。

主汪女士笑着答道，“只要你中得，再多也能兑付。”

齐先生在店里仔细端详了走势图之后，首先投注了一个5倍的直选定位复式票，第一位：5，第二位：2、9，第三位：0、1、2。接过票之后，他仔细看看票，然后又转身到走势图前端详了十几秒，好像是若有所思地取舍一些数字。然后，又报了两组号码“5+9+2”、“5+9+0”，让业主汪女士打直选各9倍。接过票之后，他好像更加坚定了自己的投注，将口袋里剩余的钱全部投注了这两注号码（又投注了8倍）。说起来也神，当晚开出来的号码就是“5+9+0”。业主汪女士当场就接到齐先生电话，说明天来店里领奖。汪女士感到难以相信，打开彩票机子看看开奖公告，开的真是“5+9+0”号码，真中奖了。

### 短短数日，连续中奖

据15086店业主汪女士介绍，她的店开了多年，还没有像今年这样中奖中得接连不断。汪女士津津有味地谈起彩民购买彩票的经过。两次中奖的彩民都是资深老彩民，而且是对体彩“排列三”玩法有深入研究的技术性彩民。每次到她店里都是好一阵研究，之后再购买。说起他们购彩心得时，他们都说这次就是灵感来了，挡都挡不住，就是看好那几个号码。

5月8日中奖的张先生（化姓）当天特别看好“6+4+0”、“0+4+6”这两组号码。在看到第一张票之后，就更加坚信这组号码要中，索性将这张票复制一遍，两组号码又投注了9倍。当晚开出来的排列三就是“6+4+0”。就这样，张先生轻松拿下万元奖金。

### 果断倍投，真中了奖

5月10日傍晚时分，彩民齐先生（化姓）如往常一样来到汪女士店里。听说汪女士店里彩民老张前天中得排列三玩法18注，就笑着说，“今晚我要比老张多中几注，老板娘你可要准备好现金。”业

## 2014年中国体育彩票发行销售数据公告

根据《彩票管理条例》(国务院令554号)、《彩票管理条例实施细则》(财政部、民政部、国家体育总局令67号)和《财政部关于贯彻落实<彩票管理条例实施细则>的通知》(财综[2012]6号)的有关规定，现就2014年度中国体育彩票发行销售数据公告如下：

2014年中国体育彩票发行销售数据公告 单位：万元

	销量	中奖金额	奖池资金余额	调节资金余额
超级大乐透	68549.2636	29134.0101		
排列3	14502.3134	6580.4635	746.50527	323.185382
排列5	9605.9302	3799.1571		
7星彩	10435.4124	4439.4603		
安徽11选5	114596.5352	67101.7355	160.36122	787.7552
竞彩足球	172328.2664	110140.734776		
竞彩篮球	27222.2338	18205.417402		
足球胜负	10854.1178	7090.7140		
胜平负任选9场	9255.1842	6558.3250		
足球6场半全场胜负	149.8466	106.4934		
足球4场进球	546.3322	400.6705		
即开型彩票	23029.875			

特此公告

安徽省体育彩票管理中心  
2015年5月29日

