

吴举：有信念就有希望

□ 记者 江锐

现年38岁的吴举曾是一名游泳健将，现在他从事的职业也与游泳有关：游泳教练员。在吴举看来，游泳运动员的经历给了自己在拟定训练计划、组织各项训练、研究运动员心理活动等方面很大的帮助。



从运动员转换到教练员

吴举“出道”很早，13岁那年就在全中国城运会上进入了决赛，并且打破了安徽省100米自由泳乙组的记录，可谓是一鸣惊人。1991年全国游泳短池锦标赛，他取得了混合泳第三名的好成绩；1992年安徽省第七届运动会上，面对8个单项已经把前7个冠军收入囊中的名将陈剑虹，在最后一个项目400米自由泳决赛上，吴举不畏强手、顽强拼搏，拼下了这唯一的一块金牌。

考虑到自己年龄和身体的因素，次年吴举就选择了退役。退役后，他选择了一份最能发挥自身运动特长的工作：游泳教练员。为了适应从运动员到教练员的转换，吴举参加了全国游泳中级教练培训班。“我从少儿时期就开始了运动员的训练，且训练时间长，训练强度大，但社会接触面较窄，文化知识学得不够扎实，所以退役后从事自己所熟悉的工作自然容易些。”

最欣慰的是看弟子比赛

参加工作后，吴举也遇到了很多难题：如何进入正式编制，如何协调与同事、领导之间的关系，如何与自己的运动员及其家长沟通，还有评职称、运动员的考级和出路等等。在工作和生活中遇事豁达、不斤斤计较的他，如何面对这些烦恼呢？“遇到类似问题，我主要把握一点，就是靠自己的良心、靠自己对工作的责任心，来处理问题。”吴举的回答很是坦然。

参加了省第十一届运动会200米混合泳预赛，枪响后入水，一个不小心，陈绍瀚的泳镜刮到了自己鼻子上，当时十分痛苦。而根据规则，比赛中是不允许用手拿泳镜的，否则即视为犯规。在呼吸困难缺氧的情况下，陈绍瀚坚持游完全程，并以小组第二名的成绩进入决赛。他顽强拼搏的精神和超人的意志品质，深深打动了吴举，“10岁的孩子都能有如此坚强的信念和使命感，作为一名教练员，在教育孩子的同时，孩子也让我学会了一点：有信念就有希望！”

在做教练的这些日子里，吴举最欣慰的是莫过于看到自己的弟子在泳池里一决高低。他的一名队员陈绍瀚参

把握科学健身时间

市民吴先生每天饭后喜欢散步走，那么，什么时候锻炼最合适呢？市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心的有关专家。

专家提醒：饥饿时不宜做剧烈运动。因为这时体内能量已不够使用，需要补充，如勉强运动有损于肌体。

饭后30分钟内也不宜做剧烈运动。因为这时胃肠道充血，正进行消化过程，如此时运动，势必使血液重新分布，影响胃肠的工作，不利于消化吸收，甚至损伤胃肠。

睡前不宜做剧烈运动。不宜过度兴奋，否则影响睡眠。

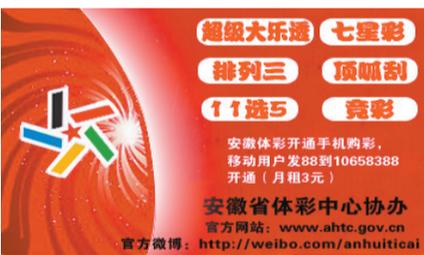
科学健身“时间”的把握：

在一天当中，健身并不一定需要连续进行，间断的运动同样有益。要紧的是，每天你要拿出最少30分钟的时间来做运动，因为与你骨骼相连的肌肉有400多块。只有花费30分钟以上的时间锻炼才能使你所有的肌肉都得到伸展或收缩。为了使你的锻炼效果不会迅速消失，在48~72小时后，你必须再次锻炼才能保持锻炼的效果。这就意味着至少每周锻炼三次(隔日一次)才能保证正常的健康水平。

记者 江锐



7星彩一注号守了两年 宿州退休老人“守来”382万



□ 汪峰 魏建军

6月4日，7星彩玩法第15062期大奖得主汪先生(化名)在子女的陪同下亮相省体彩中心，领走了382万元大奖。原来汪先生是位退休老人，这注号码他坚持守了两年。

退休老人的体彩情缘

汪先生几年前从单位退休后，很快就找到了自己的新爱好——玩体育彩票。7星彩、大乐透成为他每天研究的功课。“选号码，动动脑；买彩票，跑跑腿。这是很好的锻炼呀！”老先生虽然已退休多年，但精神矍铄、身体硬朗。在他的带动下，很快一家人也都成为体彩迷。陪同老人来领奖的儿子也很健谈，他告诉记者，家里除了父亲以外，他们姊妹兄弟几人也都喜欢买彩票。每次家里团聚，彩票也自然成为大家共同的话题。因此，家里也热闹了不少。他还告诉记者，父亲平时买彩票并不多，“他总是说，中不中奖无所谓，不中就当是捐款。”所以老人的心态很好。“你看，中奖都几天了，他也不着急领奖。而且这几天他就跟平时一样，心态超好！”

“一注号守了两年”

说起老人中奖，省体彩中心的兑奖人员都赞叹不已：老人家运气实在是太好了，单选一注也能中大奖。

说到这里，汪先生父子都哈哈大笑起来。随后，健谈的“小汪”开始揭秘：“别看是单注中的奖，其实这注号我爸已经买了两年多了！”

原来汪老每天买彩票的投入不大，一个玩法也就买上一注。其中7星彩这两年来他一直坚持守号，没想到大奖还真的被他“守来了”。

捐款5万救助“失明小天使”

汪老告诉记者，他退休后衣食无忧，几个子女也都有自己的事业，所以这笔奖金他暂时没有想好如何使用。

最后，老人用爱心了却了一个心愿：他从媒体上得知合肥有一个叫李沐优的一周岁小朋友，患有先天性双眼眼角膜巩膜疾病，现在左眼处于失明状态，右眼做了眼角膜移植，但效果不理想。自手术后每20天就需要去上海做一次检查，每次费用在4000元左右，巨额的手术费和治疗费让这个家庭陷入了困境。他决定捐款5万元，让这个家庭渡过难关。

目前，省体彩中心正在办理转赠事宜。



枞阳15911网点 再中大乐透三等奖

星报讯(徐方菊) 近日，枞阳县陈瑶湖镇15911网点又传来一条喜讯：热烈祝贺本站点一彩民喜中第15055期超级大乐透三等奖一注，特此恭贺！超级大乐透3.6亿元大派送正在进行中，祝千万大奖早日与你结缘！这是本网点继4月份大乐透第三次中三等奖。

要说这次中奖是缘分还真不假。据了解，这次大乐透中奖是一位青年教师周先生(化名)，他特别喜欢体彩各种玩法，小盘玩法精心研究，大盘玩法随缘。当日又是超级大乐透的开奖日，在购买排列三、排列五玩法后，选择机选大乐透，次日早上看到15911网点的中奖喜讯，赶紧掏出自己购买的机选票，和开奖号码一一比照核对，与开奖号码只差一个数“20”，与千万大奖擦肩而过，中了“4+2”，奖金1500元。

周老师说，每次机选票他在开奖前都不看号码，等到开奖后比照核对，这次中了三等奖让他很是惊喜。

