

安娜：从蹦床赛场成功“跳到”电视台



游泳时如何预防发生抽筋？

夏天到了，去游泳的市民逐渐多了起来。那么，在游泳时如何预防发生抽筋呢？市场星报记者采访了安徽省国民体质监测中心的有关专家。

专家介绍，首先饥饿、疲劳时勿游泳，因为在饥饿时容易出现低血糖。而在低血糖或疲劳状态下，若遇到冷水的刺激，就容易发生抽筋。下水前要做好充分的准备活动，如头前屈、后仰、左右旋转背10~15次以活动颈部；两肩耸、两臂画圆和做扩胸运动各10~15次以活动肩部、胸部；两腿伸直屈体弯腰双手触脚尖、屈膝屈髋做下蹲、起立交替动作各10~15次以活动膝部，下水前，在池边或岸边先用凉水把四肢及胸腹部擦湿，以便逐渐适应水中温度。游泳时小腿和脚趾最易抽筋，可以在岸上做好脚趾运动，其要领是直腿坐于地面，一腿伸直抬起并用手分别反复扳脚趾，以提高脚趾和大小腿后侧肌肉群的柔韧性，防止抽筋现象的发生。

记者 江锐

□ 记者 江锐

今年27岁的安娜，以前是安徽省蹦床队运动员，现在的工作是贵州电视台的一名字幕编辑。这和她全国蹦床冠军赛团体冠军的角色相差甚远，用她自己的话来说，就是“完全不相干”。在她看来，通过电视台这个平台，自己从中见识和结识到很多新鲜的事物和人。

就业从最底层开始

安娜为人处事不拖泥带水，比较直截了当，从运动员生涯带来的直爽性格赢得了同事们的喜爱。“他们都喜欢和我做事处朋友，有什么好事都愿和我分享。”蹦床的经历，也让她拥有了出色的身体协调性和柔韧度，成了公司举行活动或庆祝表演时当仁不让的第一人选。加上凡事坚持到底、不叫苦喊累的坚韧，安娜赢得了同事们的尊敬。

对于现在从事的这份工作，安娜表示很满意。在她看来，通过电视台这个平台，自己学到了很多，从中见识和结识到很多新鲜的事物和人。对退役转型再就业，安娜也有着自己独特的感悟：“无论做哪种行业，我们都和其他人不一样，因

为从小我们就有着得天独厚的修行，我们拥有坚强的毅力和对事坚持到最后的恒心。做什么都是从零开始，不要管苦和累，要从最底层开始，不要急于求成，循序渐进就好。”



成功走出转型困境

其实刚退役时，安娜的志向是当一名体育老师。“选择体育老师是觉得和我之前的项目有所关联，也可以完成我的体育梦：体育不光可以强身健体，还可以锻炼坚强的意志，能让更多的孩子知道体育的魅力。”

阴差阳错，安娜进入了电视传媒行业，转型的跨度和难度可想而知。在贵州电视台“家有购物”栏目，安娜负责所有文字信息的编排、录入和上传工作。一开始，连字幕软件如何操作，她都一头雾水。但安娜并没有知难而退，而是选择了坚持。“光靠别人指导是不够的，还要通过时间的积累才能熟练地运用。所以我自己每天都要提前2个小时到公司去练习。”

凭着这一股从运动生涯带来的不服输的劲，经过一段时间的磨合和练习，安娜终于和别人站在了同一水平线上。公司周年庆上，凭借着自己的努力，安娜也得到了公司对她的认可，获得了年度个人优秀员工奖。

投入15元收获2400万

大乐透爆彩市最高单注头奖



彩市第3个2400万元单注头奖。在体彩大乐透的开彩历史上，曾于2011年、2014年相继爆出过2400万元单注头奖，且均在派奖期间。

2011年6月4日，辽宁鞍山一位幸运彩民凭借一张2注6元投入的单式追加票，中得第11064期2400万元单注头奖。当时正处体彩大乐透亿元大派奖的第10期。

2014年5月12日，山西运城一位彩民仅花了3元钱，买了1注号码，即命中了第14054期1注2400万元头奖。当期是体彩大乐透“1.5亿大派奖”的第3期。

今年的2400万元头奖开得比往年更早一些，在“3.6亿元大派奖”的第2期便诞生了。这是由于今年的派奖力度和奖池水位相比以往更为给力。进入派奖期后，体彩大乐透奖池水位一直超过12亿元大关，每周三6000万元派奖奖金的注入，让头奖的派奖奖金更为充裕，一次诞生多个超高头奖的可能性大增。

值得一提的是，中国彩市诞生的3个2400万元头奖，其投注额均在20元以内，分别为3元、6元、15元，可见体彩大乐透大奖“性价比”之高。建议彩民在盯准超高头奖的同时，量力投注，理性购彩。 陈敏

5月9日，体彩大乐透第15052期劲爆1注2400万元头奖！3.6亿元大派奖开展的第二期，中国彩市单注最高头奖便应运而生，可见今年派奖情况之火爆。这是中国彩市开出的最高单注头奖奖金，也是体彩大乐透历史上开出的第3个2400万元头奖。

本次2400万是咋中出的？

据检索，第15052期开出的2400万元出自江苏常州，中奖彩票是一张5注15元投入的单式票。

大奖得主由于采用了追加投注，在基本投注头奖1000万元的基础上多拿了600万元追加奖金，再加上正逢3.6亿元大派奖，基本投注每注最高派送500万元，追加奖金每注最高派送300万元，也就是说单注追加后派奖总金额可达800万元，使得这个头奖奖金高达2400万（1000万+600万+500万+300万），再次创下中国彩市单注头奖的最高纪录。

中国彩市的第3个2400万

据统计，第15052期诞生了中国

生日派红包，朋友喜中奖

星报讯(陈东升) 近日，阜阳市清河路一体彩网点进来一位彩民兑奖，排列三单式5倍，销售员看过彩票夸这位彩民：“看号还真准。”谁知这位年轻的彩民说：“号不是我选的，这是前天朋友过生日发的红包。”

经过进一步了解才知道，原来这位彩民前一天参加了一个好朋友的生日聚会，同去的还有其他几个朋友，大家都买了生日礼物。作为

回馈，朋友请大家吃饭之余，还给每个人按照他们各自的生日号都打了5倍排列三直选，这位生日是1月14日的彩民，幸运中得了第15078期开出的“114”，获得了5000元的意外之喜。

知道了中奖的过程后，体彩店里的彩民们都羡慕，这样的红包发放方式新颖有趣，过生日的时候使用再合适不过了。

守号近两年，守来十万元

星报讯(杨辉) 近日，彩民陈先生来到了阜阳体彩分中心兑奖室，一边掏出彩票，一边说他的中奖经历。陈先生是一位忠实的铁杆彩民，每天必买体育彩票，尤其喜欢购买排列五玩法和七星彩玩法。陈先生这次中得15104期排列五玩法一注，开奖号码为98656，奖金10万元。

陈先生说，在两年前，他就精心

挑选了3注号码，每期都要投注一遍，其中就有15104期的开奖号码98656，两年间有过只相差一个号码，也有号码全对、位置不对的情况，陈先生没有灰心，他始终相信，只要持之以恒，终将会有回报。兑奖后，陈先生笑着说，“我还会坚持守号，希望过不了多久我守的七星彩就会中出500万。”



当前奖池：1268085740元(目前中国彩市第一)

第15053期，开奖号码：08、25、28、29、32+04、07

全国中出一等奖3注，其中追加1注。大奖出自吉林

黑龙江 大乐透开奖日期：周一、周三、周六 江苏