



传统体育文化项目梅花桩上舞狮



安徽代表队参加运动体验游



短距离定向越野赛

## 爬山运动，是不是人人皆宜？

不少人都喜欢爬山，并把它当做一项防病、健身、减肥的运动。那么，是不是每个人都适合爬山这项运动呢？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。

专家表示，爬山是一项耗氧量很大的运动，不是每个人都适宜进行的，不时见诸报端的中老年人爬山猝死事件就说明了这一问题。一般来说，导致爬山者突然死亡的常见原因有两种情况：一种是心肌梗死，另一种是肺栓塞。猝死与血小板聚集、冠状动脉痉挛、栓塞，以及各种原因导致心肌缺血或梗死造成致命性心律失常有一定的关系。大多数病人在原有心脏病的基础上，心电不稳导致室性心律失常，是心脏猝死的病理生理基础。当然，一些年轻人可能会有心血管畸形，也是运动中猝死的原因。需要注意的是，疲劳和呼吸困难常常是猝死最常见的先驱症状。因此，长期工作疲劳、有心脑血管疾病者不宜进行爬山锻炼。

记者 江锐

### 科学健身讲堂

安徽省国民体质监测中心主办

# 看龙狮梅花桩表演，够爽

## 2015长三角运动休闲体验季第二站走进溧阳

□ 记者 江锐/文 李超钰/图

点赞体育旅游，共享户外运动。5月16日至17日，2015长三角运动休闲体验季活动第二站在素有“三山一水六分田”的江苏溧阳进行，吸引了来自上海、浙江、江苏和安徽三省一市的旅行商、投资商和运动休闲爱好者积极参与。

### 活动丰富，运动体验够爽

溧阳，山水秀美，生态极佳，素有“三山一水六分田”、“江南明珠”的美誉，全境有山、丘、平、湖四种类型，为体育旅游的发展提供了难得的自然资源条件。

2015长三角运动休闲体验季活动第二站放在溧阳市进行，这也是该市连续第二年举办。今年在当地的南山竹海、燕湖公园开展动静结合、传统与现代结合的运动休闲活动，包括运动体验游、康复养生游、传统赛事游、体育文化游等活动。其中，运动体验游是长三角挑战健康和智慧定向越野赛、三省一市户外网球邀请赛，康复养生游则有御水温泉体验、南山竹海登山，传统赛事游是龙狮梅花桩表演，体育文化游就是体育旅游摄影大赛。

### 因地制宜，开发休闲运动

溧阳山林河湖资源丰富，适合开发多种休闲运动项目。近些年，当地充分利用地貌特征，因地制宜，进一步开发运动项

目，如利用山川峡谷开发爬山、徒步、越野等项目；利用湖泊发展各类水上游乐、水上体育赛事等项目；利用山林开发探险、露营、野战等项目；利用湿地开发垂钓、划船等项目；利用乡村田园开发自行车、农业采摘等项目。

同时，溧阳积极承办高水平、高知名度的体育赛事，大力培育体育市场，提高该市体育旅游美誉度，吸引更多的旅游人群前来游玩健身、观看赛事。近年来，该市相继承办了中国乒超联赛、环太湖国际公路自行车赛、全国汽车短道拉力锦标赛、全国女子手球锦标赛、中国古巴女子篮球对抗赛、中澳男子篮球对抗赛、全国啦啦操锦标赛、全国定向越野锦标赛等精彩赛事。

# 派奖“升温”，彩民“热捧”

□ 葛挺

超级大乐透从第15051期开始，每周三注入派奖奖金6000万元，持续6周，派奖金额总计为3.6亿元，力度空前，创下史上最大派奖记录。而这次大派奖也积极调动了彩民的购买欲望，在合肥市肥西县城的各个网点，甚至可以看到彩民排队购买大乐透的现象。

大乐透3.6亿元大派奖的活动内容，而墙上大乐透的展示牌上，清楚地写着派奖期间的奖池金额以及推荐号码、热号、冷号等信息，更加全面地向彩民展示大乐透的信息。段超说，只要能帮助彩民中奖，即使再少的奖金，也认为自己所做的一切都值得。

这不，段超推荐的15052期的前区号码08、25、29、32，一位彩民参考之后喜获四等奖200元，来到店里兑奖。这位彩民告诉笔者，他平时没什么时间分析走势图，每次都是直接看段超的推荐，参考一下很有用！彩民竖起大拇指高兴地说：“大乐透派奖很牛，销售员推荐很强！总有一天我们会中大奖！”

## 小试牛刀，试水大乐透中奖

星报讯(冯程程) 随着超级大乐透3.6亿元派奖如火如荼的进行，不少彩民纷纷加入倍投追加购买超级大乐透的大军中，希望通过倍投追加的购买方式中得一等奖掏空大乐透奖池，抱得亿元大奖归。

5月4日一大早，淮南体彩分中心就迎来了五一假期结束后第一位兑奖者方先生。方先生是标准的90后，也是新彩民，最近在彩票站得知大乐透在第15051期将进行3.6亿大派奖，每期派奖

6000万，3元钱就可能中2400万。得知大派奖的消息，方先生兴奋不已，决定在活动开始前小试牛刀。5月2日，方先生购买了5注超级大乐透，开奖结束后，方先生喜中大乐透三等奖1注、六等奖1注，合计奖金7582元。

兑奖结束，方先生笑着说，“以后要继续坚持购买大乐透，希望可以经常享受大乐透中奖的乐趣。”工作人员提醒：“3.6亿大派奖已经开始，可不要忘记追加投注，多花一元钱，惊喜不止一点点！”

## 调整思路，简单玩法中奖多

星报讯(王雨蒙) 灵璧的小张是位年轻的彩民，接触体彩时间也不长，一直以来都独爱“超级大乐透”，可最近总看到一群彩民激动地对着电视“喊号”，不由产生了兴趣，一问之下才知道，原来是高频“11选5”。

刚开始，由于小张对玩法及投注方法不熟悉，总想中奖金高的，直选三总是中不了奖。在销售员的耐心讲解下，

他终于了解到，最简单的并且奖金还不错的任选三、任选五和任选七。于是在经过一段时间的观察后，果断出手任选三、任选五、任选七各五倍。本来抱着试试看的心态，没想到一举中的，全中！奖金2925元。

小张开始对“11选5”着迷了，中奖也不断。小张说：“11选5太好中，简单易懂中奖快啊！”

超级大乐透 七星彩  
排列三 顶呱刮  
11选5 竞彩  
安徽体彩开通手机购彩，  
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/anhuitical

### 机选+追加喜中三等奖

在肥西县城的三河路与人民西路交叉口，有家编号为02120的体彩专营店。这家网点面积虽然不是很大，但是从门口到店内布置满了大乐透加奖的醒目海报、地贴等元素，经过的路人都可以看到。进入店里，中奖宣传栏刚刚贴上大乐透第15054期追加三等奖的中奖票样。中奖彩民老戴随机选5注，喜获三等奖8000多元奖金，兑完奖之后他把中奖票复印后又带回店里让老板展示。接着，他向其他彩民“炫耀”一番后说：“我买彩票只买大乐透，以前每年都派奖，今年力度最大呀，这不，我刚刚又机选了5注大乐透追加，下期我要中头奖2400万！”

### 优秀销售员荐号受关注

肥西县城巢湖路上的老网点02101，也是安徽省优秀体彩站点之一。走进店里，坐着聊天的老彩民们正相互斗着嘴：“你这号不行，看我的，追加倍投，拿下几个亿！”

段超是这家老彩票店的老销售员，耐心详细地向刚进门的新彩民介绍着



大乐透彩票狂送3.6亿  
500万 头奖 2400万!  
当前奖池: 1203143440元(目前中国彩市第一)  
第15056期, 开奖号码: 06、12、19、26、35+03、10  
全国中出一等奖5注, 其中追加2注。大奖出自吉林上海江苏  
大乐透开奖日期: 周一、周三、周六