

# “江山”如此多娇

## 2015长三角运动休闲体验季第六站走进浙江江山



浮盖山激情漂流



雨登江郎山

□ 记者 江锐

登江郎山、领略世遗风情；浮盖山漂流，一漂漂三省……6月13日~14日，第二届长三角运动休闲体验季第六站在浙江江山市进行。来自安徽、浙江、上海、江苏的户外休闲运动爱好者，共同参与了江郎山攀登、浮盖山漂流、廿八都古镇寻踪以及武术欣赏等活动。

### 登山玩水别样风情

“我在大学时就喜欢上了户外活动，这次在雨中登山能获得第一名，真的很开心。”在首日的江郎山攀登活动中，主办方特地设置了竞赛项目，来自安徽的小伙子胡新发力压各路登山好手勇夺冠军。

江山市地处浙闽赣三省交界，是浙江省西南门户和钱江源头之一。

提到江山，大家一定会想到江山的金名片江郎山，这是江浙沪唯一的世界自然遗产。江郎山自古以来就是文人墨客荟萃之地，白居易、辛弃疾、徐霞客、杨万里等都在此留下诗文辞赋。2013年9月28日，世界顶级翼装飞行大师杰布·克里斯完成了穿越江郎山一线天的极限挑战，更是让江郎山上足了国内外运动版的头条。世界自然遗产的风貌，当天让大家在雨中一起边攀登边感受。

本站安排参与者住在廿八都古镇。古镇上有1万多人口，却有142种姓氏、13种方言，更保存有2公里长的古街和36幢明清古民居。晚饭之余，大家都留出足

够的时间细细品味小镇的味道。

活动第二天是刺激的浮盖山峡谷漂流。虽然一直下着雨，但大家在休闲漂中感受一漂漂三省的独特经历。

### 体育健身历史悠久

“我市有着悠久的体育健身传统。”江山市体育局相关负责人告诉记者，“江山市运动会自1951年开始，至今已举办至第十五届（与浙江省运会同届）。除此之外，我市还拥有农运会、工运会、干运会、老运会、残运会、学生运动会等6大综合性运动会。”

据了解，江山市体育产业主要以羽毛球、健身器材生产制造为主。江山山水旅游资源丰富，还是负离子极其丰富的天然氧吧，发展运动休闲得天独厚。目前，江山市已创建浙江省内首个皮艇漂流省级运动休闲旅游优秀项目——浮盖山峡谷漂流项目，有浮盖山景区（露营）-浮盖山峡谷漂流（皮艇漂流）-山里河马场（马术）省级运动休闲旅游精品线路，浮盖山景区省级运动休闲基地等。

同时，江山还以“唱响体育戏、打好赛事牌”为抓手，把举办重大赛事作为扩大江山区域品牌、提升体育服务业水平、促进体育产业发展的重要载体和平台。自2006年以来，江山市先后组织承办了全国女子举重锦标赛、全国男子举重冠军赛、全国企业羽毛球赛、中国乒乓球超级联赛、全国健美操锦标赛、中美篮球对抗赛等赛事。

## 如何预防“运动性低血糖”？

一般长期锻炼的运动爱好者都有过这个感觉，空腹锻炼会导致头晕眼花，甚至呕吐，出现“运动性低血糖”，甚至出现暂时性晕厥。那么，如何预防“运动性低血糖”呢？市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心有关专家。

专家提醒：如果你在早晨醒来后一个小时之内锻炼，你一定要吃含有200~300千卡能量的食物。

对于想减肥的朋友来说，可能认为早晨起床后空腹跑步，经过了一夜的消化与吸收后，血液中血糖低，这样运动起来身体可以直接调用脂肪。这个说法是错误的，身体永远要先调用糖类进行分解供能，首当其冲的是血糖，如果血液中血糖过低，身体不能得到及时的供能，就会产生晕厥，大大降低运动的强度，达不到锻炼的目的。相反，锻炼前适当吃一点碳水化合物，一方面，保证了血糖的充分供给，另一方面，糖的分解能够促进脂肪的燃烧。

对于一个喜欢早上锻炼的人，在运动前可以吃上一点容易消化的富含碳水化合物的食物，比如香蕉、葡萄干、含高碳水化合物的运动饮料等，而且要在吃完30分钟之后再运动。

记者 江锐



# 都是差了一个号 大乐透千万大奖“飞走”了

## 芜湖八旬老彩民购彩只是为健脑

星报讯(胡志雄) 近日，超级大乐透15057期开奖，开奖结果：01+05+07+14+26、04+06，芜湖市位于汇成名郡的04123站点喜中大乐透三等奖，奖金5821元。

第二天上午一大早，才8点钟，04123站点就迎来了一位年长的彩民张大爷(化姓)。陪同张大爷一起来领奖的儿子，在一旁默默地站着，倒是张大爷和业主周先生攀谈起来。张大爷性格开朗，从外表根本看不出他其实已经80多岁了。他说自己买彩票不为别的，就为了动动脑筋，不让自己反应迟钝下来。15057期的这张大乐透是根据走势图，研究了大半天才确定下来的。

在张大爷的叙述中，笔者发现他显得很淡定。张大爷告诉笔者，他的养生秘籍就是切莫大喜大悲，这或许也是中近6千元如此淡定的原因。说到中奖，老爷子说，自己平时经常能中奖，几十、几百都有，唯独这次最多，虽然前区错了一个号险中千万大奖，但他一点不在乎。对于这笔奖金，张大爷说大部分给小辈，自己只留一小部分继续用来买体彩，这也是他晚年生活最大的乐趣。

目前，超级大乐透成为国内彩票玩法之中奖池最高的彩种。体彩超级大乐透如今正伴着彩民的大奖梦与公益之情飞速前进，12亿奖池是惊喜，未来更值得期待！



## 憾失大奖，坦然面对

星报讯(胡志雄) 芜湖的周先生投注时总是电脑选号和走势图选号结合，近日他来到第04061号体彩专营店，先买好了自己老婆和儿子生日号的排列五，然后开始在电脑上研究大乐透的走势图。经过一番考虑后，他按照习惯开始投注复式，然后敲击了出票。

改变命运的时刻总是不经间到来，周先生成为第15055期“超级大乐透”开奖之后最幸运的彩民。对于突如其来的巨大惊喜，夫妻俩都说非常感谢体育彩票，有了这笔奖金之后他们会好好规划未来。

在领奖的时候，工作人员告诉周先生，如果他把“06”也放在号码中，那么按照现在12亿奖池的规模，将会有机会中得1500万元奖金！周先生非常坦然，认为该自己的就是自己的，虽然遗憾但难接受，这次中了1万，也算给家里增加了一点福利。

随着派奖活动的深入开展，相信好运的彩民在接下来能够击中千万大奖。

## 坚持终有回报 亳州彩民中了二等奖

星报讯(朱明亚) 近日，体彩超级大乐透第15055期开奖，亳州彩民熊先生只差后区一位数字，遗憾地和大奖失之交臂，不过他还是收获64180元的奖金。

经过了解，熊先生属于体彩的老彩民，这次中奖源于他常年坚持投注的习惯，同时也是对他多年购彩的回报。据了解，自从大乐透上市，他就一直坚持购买。熊先生是一位药材经销商，由于平时生意比较忙，为了不忘记购买大乐透，他就写了一注6码复式的号码放在27097网点，并嘱咐销售员开奖的时候他要是来不成就按留下的号码打。功夫不负有心人，幸运降临了，这次他喜中二等奖。领奖后，熊先生遗憾地说，要是他那天有空去网点的话就会多中点，平时他去彩票站的时候都是追加投注的，那样就可以多中3万多元。

在这里，还要提醒一下广大彩民朋友，大乐透3.6亿元大派奖仍在进行中，每周加奖6000万元，2元可中1500万，3元冲击2400万。在亳州中二等奖的同时，六安一位幸运的彩民中得一等奖一注，享受了派送带来的实惠，多中得300多万的奖金。快来体彩站买大乐透吧，说不定下一个千万富翁就是你哦！



**大乐透彩票狂送3.6亿**

**500万 头奖 2400万!**

当前奖池:169586611元 (目前中国彩市第一)

第15068期, 开奖号码: 02、03、20、31、35+04、08

全国中出一等奖3注, 其中追加1注。大奖出自 贵州 陕西

大乐透开奖日期: 周一、周三、周六