

省体育局举办 廉政教育讲座



星报讯(朱红良 记者 江锐) 8月13日下午,省纪委驻省体育局纪检组在省体育局科技报告厅组织《体育大讲堂》第六讲——廉政教育讲座,邀请省纪委宣传部副部长缪黎明围绕《增强纪律意识加强党性修养》进行授课。省体育局机关全体党员干部、各直属单位领导班子成员和纪检委员共70余人参加,局党组成员、驻局纪检组组长席峰主持。

缪黎明从十八大以来我国反腐倡廉工作基本情况和增强纪律观念、严守纪律规矩两个部分进行了宣讲。以“新形势、新目标、新任务、新重点、新态度、新决心、新勇气、新抓手、新举措、新保障”等“十新”进行归纳,总结了十八大以来以习近平为总书记的党中央坚持全面从严治党,持之以恒抓党风廉政建设和反腐败工作的坚定信心、决心以及取得的

阶段性成效。同时,对党委落实党风廉政建设主体责任和纪委监督责任进行了详细解读,对党的纪律和规矩以及“四风”问题的25种表现、不守政治规矩的5种现象,侵入党内的5种潜规则和组织观念淡薄,组织意识涣散的表现进行了剖析,对党的优良传统和工作惯例也是纪律进行了重点学习辅导。

席峰在最后总结时讲道,缪黎明副部长的报告主题鲜明、联系实际、内容丰富,对局系统广大党员干部切实增强“守纪律、讲规矩”的自觉意识具有教育引导作用,对局系统各级党组织进一步落实好党风廉政建设主体责任,进一步抓好作风建设,具有很好的指导作用。同时,席峰对各直属单位前期开展的“党风廉政教育月”活动情况进行了点评,要求各单位要结合实际进一步扎实推进教育月活动的开展。

选对健身器材,远离运动伤害

高温天气,许多人都选择在室内健身。那么,选择什么样的健身器材最适合呢?记者近日采访了省国民体质监测中心有关专家。

据介绍,以健身房中使用率最高的跑步机与踏步机来说,并不适合患有脊椎软骨突出、膝关节炎、踝关节扭伤、跟骨肌腱炎以及足底筋膜炎的人,因为长期的跑步可能会加重慢性扭伤的情形或加速膝关节的退化。

至于可以锻炼出健美肌肉的重量训练器材,患有颈椎退化性关节炎的人,或是已出现筋膜疼痛症候群的上班族,千万不要再去从事肩部推举机或是举重等运动,否则会对颈部造成更大的压力;此外许多有腰酸背痛的人,包括坐骨神经痛、脊椎或腰椎软骨突出及腰部肌肉疼痛等患者,垂直式重量训练更是完全碰不得的,否则会增加神经的压迫而使得症状更为严重。

此外,在手肘、手腕方面有问题的,像是网球肘、高尔夫球肘、伸腕肌疼痛以及电脑族常见的腕隧道症候群等患者,最好避免哑铃训练手肘,因为如果经常举哑铃的话,会使得手腕承受的压力增加,还可能进一步加重手指的酸麻。

如果选对了健身器材,运动和康复锻炼其实是可以一举两得的,例如滑轮下拉训练机就可以帮助肩部和背部疼痛的患者达到康复锻炼的效果;腿部伸张机则可以改善膝关节方面的问题等。若有全身肌肉僵硬或是腰部肌肉疼痛的患者,跑步机则是很好的训练运动,只是使用上最好采用走步的方式为宜,而健身房中使用率排名第二的脚踏车,由于不会对关节面造成伤害,因此对于膝部、足踝与脚底疼痛的患者来说,是不错的健身器材。

记者 江锐



打票“慢悠悠” 领奖“急吼吼”

合肥大乐透 1220 万大奖得主闪电领奖

□ 魏建军 汪峰 记者 江锐

8月17日一早,大乐透15094期大奖得主任先生就来到了位于合肥市宣城路100号的省体育彩票管理中心,领走了1220万元大奖。任先生是一位有着十多年彩龄的老彩民,这些年,每天研究号码不但成为自己的功课,也成为自己的爱好。

中了大奖,不敢相信

8月16日上午,年过半百的大奖得主任先生(化名)送小孙子到合肥市少年宫学习。送完孩子后,他像往常一样来到附近的体彩网点,掏出前一天打的大乐透彩票,开始对中奖号码。“我当时对了一下号码,没有看到我复式票下面一行的29,还以为自己中了4+2,就把票递给销售员,说‘你帮我看看’,是不是中了?”销售员一看,马上说:你肯定中了呀,是大奖!“我拿过票再一看,才知道自己中了大奖!”

确认自己中大奖后的任先生赶快给儿子打电话,让儿子上网“再查一下”。随后儿子给他带来好消息:合肥市中了一注大奖,1200多万呢!任先生这才松了一口气。紧接着,他开始和妻子张罗起兑奖的事。他们打114查到了省体彩中心的电话号码,可是反复打了几遍也没有人接听。妻子一下子又紧张起来:这个体彩该不会是骗人的吧?1000多万的大奖真的就这样被你中了?一席话让任先生又忐忑起来。不过好歹他是买过10多年彩票的人,大奖以前虽然没有中过,但几千元奖中了也不止一次。静下心来一想,才发现:敢情当天是星期天,省体彩中心也得休息呀!

不过妻子还是放不下心来,于是任先生决定带着她到买票网点“实地考察”一下。当天下午,他开车带着妻子又到01029网点过了一趟,远远看到网点喜气洋洋地在宣传中大奖的事,这才跟妻子说:你看,要是没中大奖,人家折腾什么?

虽然确信自己中了大奖,但直到进了省

体彩中心的大门,任先生依然十分不安。领奖时他告诉负责兑奖的体彩工作人员,前一天自己一夜没有睡好,“不怕你们笑话,看样子拿不到钱,我这颗心还就放不下来!”

分段分号,建了奇功

在验票的过程中,记者与任先生聊了起来。说起自己的中奖经历,任先生才稍稍平静下来,他告诉记者,他买彩票已经有十多年的历史了。开始的时候,他跟普通彩民一样,大多为单式机选。后来他发现买彩票自己多研究研究,中奖率会有很大的提升。所以他就坚持当起了“技术彩民”——每天研究号码不但成为自己的功课,也成为自己的爱好。他说,研究了多年以后,他发现大乐透出号有一定的“规律”,前区的号码经常会“分段”开出,而后区冷热号也常常是交替搭配开出。这样,他就形成了自己的投注办法。

8月15日,他看过走势图后,一直觉得大乐透会出连号,上午他先打了一张票;中午吃过饭后,他又来到另一家网点,“我觉得自己选的几个号是对的,但出哪几个号一直吃不准。”于是又出了两张单子。下午4:30,他

再度光临网点,这次他下了“重手”,把心里想选的几个号都选上,出了一张“9+3”的复式票,这次投入了1134元。正是这次“重拳出击”,帮助任先生一举拿下了千万大奖。

其实直到15日晚上,当天感觉比较好的任先生还在“补单子”,可见他当天选号的确是有“心得”的。

奖金使用,给儿创业

验过票以后,任先生吃下了一颗“定心丸”。放松下来的任先生其实很健谈,他告诉记者,买彩票,尤其是买大乐透,已经成为他生活的一部分,所以即便这次中了大奖,他以后还是会继续买彩票的。他领奖回去后,就会研究当天的大乐透号码。

对于这么一大笔奖金如何使用,任先生说,他有自己的事业,而且随着年龄渐大,他也不想再过多辛苦了。不过这些钱他希望可以帮助儿子干一番事业,让年轻人有更多的机会创业。

最后,他还为社会公益事业捐款5万元。“彩票来之于民,中奖后回报社会,这是应该的!”任先生虽然言语朴实,但公益善举,显然是由衷而为。

大乐透彩票狂送3.6亿

500万 头奖 2400万!

当前奖池: 1440739717元 (目前中国彩市第一)

第 15095 期, 开奖号码: 08、14、26、34、35+05、10

全国中出一等奖 2注, 其中追加 0注。大奖出自 福建

大乐透开奖日期: 周一、周三、周六 广东



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/anhuitai