



①扫码下载钱江晚报浙江24小时APP
②安装后登录,输入邀请码“ASOF”

第二届“体彩杯”老年体育达人公益课堂,资深模特将教大家拗造型 穿旗袍走秀,难度比想象中高

本报记者 杨静 本报通讯员 蒋升

跟着资深旗袍老师走秀拗造型,在风景如画的杭州桥西直街历史文化街区留下最美倩影。11月14日上午,“体彩杯”第二届省老年体育达人公益课堂将继续开课,省老年体育达人徐惠英手把手教大家拗造型,更有专业摄影师全程相随。此次活动由浙江省体育总会、浙江省老年体育协会、钱江晚报、拱宸桥街道文化站和桥西社区共同举办,省体育彩票管理中心是公益合作伙伴。

在西溪湿地学站桩养生,在游泳池里上水中瑜伽课,用一根橡皮筋练遍全身肌肉...作为今年省老年体育达人评选活动的延续和服务,达人公益课堂推出后很受欢迎。

“现在喜欢穿旗袍美拍的人越来越多,但有时会对拍出的照片不满意,却又说不出为什么,其实这和摆的造型大有关系。”今年64岁的徐惠英感触很深。她深爱旗袍多年,退休前曾是中国丝绸博物馆专职模特。

“就拿最简单的手部动作来说,穿旗袍拍照时不能叉腰,也不能背在后面,应该右手搭在左手上,并以一定的高度放在腰间,这样拍更显气质;而像扇子之类的道具一般都拿在右手,若配伞的话用三根手指握住伞柄,离身体十厘米左右,再通过手腕变化和手势动作



来表现优美高雅。”

这十来年,徐惠英一直从事旗袍公益教学。在自己所在的采荷洁莲社区成立了专玩旗袍的“老来俏时装队”,同时还担任杭州市文化馆、杭州市老年电视大学、杭州市老年活动中心等地的形体走秀老师。“两个月前,我还应邀在手机上开了旗袍直播课,第一期培训刚结束,第二期马上又要开始了。”

这么多年的积累,也练就了她的火眼金睛——只要学员在面前走上几圈,就能很快看出哪方面需要再提高。“14日当天活动共两部分,先是理论知识教学,然后是现场走秀美拍,欢迎旗袍爱好者们一起玩。”

白墙黛瓦,轻烟长巷,如果想在杭州城里

寻一个适合旗袍走秀的好去处,除了风景宜人的西湖,古色古香的桥西直街历史文化街区无疑是不错选择。

桥西直街在拱宸桥西侧,那里保留着大量江南水乡风格的古建筑,还有中国伞博物馆、中国扇博物馆以及中国刀剪剑博物馆……

活动时间:11月14日上午9:00~10:30

活动地点:拱宸书院(杭州市拱墅区桥西直街78号)

活动人数:30人,先报先得(旗袍、宫扇、工艺伞等相关道具请自备)

报名方式:下载“浙江24小时”APP,订阅“170俱乐部”栏目,然后在这篇文章的评论里留下“姓名+年龄+联系方式”。

国际越野行走联合会总部落户杭州 健步走有了升级版

本报讯 11月6日上午,由国际越野行走联合会、国际越野行走联合会中国委员会主办,浙江省体育旅游产业促进会、浙江游侠客国际旅行社有限公司、中青旅浙江分社、杭州国际社区承办的2018杭州国际越野行走体验赛在兰里景区拉开帷幕,250余名体验者在雨中以这种新颖的徒步方式亲近自然,走出健康。

越野行走又名持杖健走、北欧行走,是一种使用两支手杖行走的运动,最初起源于芬

兰,由滑雪运动演变而来,运动方式包括平地走、山地走和手杖操。近几年来,越野行走走在世界各地较为流行,并成为世界心脏联盟及多国体育部门重点推广的健身项目。

“作为健步走的升级版,越野行走能让腰部和上肢得到更充分锻炼。在整个过程中,全身90%的肌肉都在参与运动,对提高心肺功能、预防心血管疾病等效果显著,同时还能减少关节压力,提高身体的协调能力。”国际越野行走联合会主席、越野行走的开创者

Aki Karihtala介绍道,这项运动也被美国《运动医学》杂志评为“最接近完美的运动”。

11月5日,国际越野行走联合会与浙江省体育旅游产业促进会正式签署合作协议,共同宣布国际越野行走联合会中国总部正式落户杭州。浙江省体育旅游产业促进会会长赵荣福表示,越野行走不仅增加了徒步运动的乐趣性,还适合各个年龄段,下一步计划在全国进行推广。

本报通讯员 蒋升

福彩15选5
第2018303期 投注总额:564962元
中奖号码(无需排序)
01 03 07 09 13

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	62	3220元/注
二等奖	中任意4个号	3623	10元/注

奖池累计101.3601万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。
2018年11月6日

福彩3D
第2018303期
中奖号码 **810**
销售总额:3049438元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	909	1040元
组选3	0	346元
组选6	1155	173元

其他投注方式中奖额为:2662元
浙江销售2984954元,返奖额1147837元。
本信息若有误以公证数据为准。 2018年11月6日

福彩双色球
第2018130期 全国销售:374274632元
浙江销售:31220786元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
05 12 17 18 24 28 12

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	17注	6072806元/注
二等奖	●●●●●	841注	27107元/注
三等奖	●●●●●★	2183注	3000元/注
四等奖	●●●●●/●●●●●★	130115注	200元/注
五等奖	●●●●●/●●●●●★	2160256注	10元/注
六等奖	●●●●●/●●●●●★	7606483注	5元/注

本期全国一等奖复式或胆拖投注中出13注,每注中奖金额7611267元(含派奖1538461元);我省中2注一等奖(台州、舟山各1注),54注二等奖(宁波2注,台州8注,温州6注,杭州4注,湖州、绍兴、义乌各3注,嘉兴、丽水、舟山、衢州各1注)。
下一期一等奖派奖金额:2000000元。六等奖派奖金额:398868420元。
奖池累计9.7851亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2018年11月6日

中国体育彩票浙江省20选5第18303期开奖公告
开奖日期:2018年11月6日
本期销售金额:147,388元
本期开奖号码:09 11 12 15 16
本期出球顺序:09 12 15 11 16

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	11注	1,653元
二等奖	495注	50元
三等奖	5,856注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第18130期开奖公告
开奖日期:2018年11月6日
本期销售金额:1,759,120元

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	1注	52,497元
二等奖	11注	9,544元
三等奖	263注	300元
四等奖	3,171注	20元
五等奖	38,935注	5元

20,798,741.40元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

不要让手机充斥餐桌

中国体育彩票排列3(浙江省)第18303期开奖公告
开奖日期:2018年11月6日
本期浙江销售金额:1,299,402元
本期开奖号码:6 0 8

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	500注	1,040元	520,000元
组选3	0注	346元	0元
组选6	1,418注	173元	245,314元
合计	1,918注	...	765,314元

7,586,429.08元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第18303期开奖公告
开奖日期:2018年11月6日
本期全国销售金额:9,839,416元
本期开奖号码:6 0 8 9 5

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	66注	100,000元	6,600,000元
合计	66注	...	6,600,000元

249,873,244.22元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。