

渡江进入倒计时,你准备好了吗

20名“钱报弄潮儿”集结完毕,今日首训

本报记者 杨静 通讯员 蒋升

2019年横渡钱塘江将于8月11日上午举行,渡江活动已进入倒计时,你准备好了吗?8月2日上午,钱江晚报向社会公开招聘的“钱报弄潮儿”横渡团将在城北体育公园游泳中心开启横渡前的首次集训。

作为代表杭州人生活品质的品牌赛事之一,横渡钱塘江活动越来越受欢迎。对每一位参与者而言,这并非只是一次简单的体育运动,更是一种追忆青春岁月、在“母亲河”里畅享自然的深深情怀。

经过为期近半个月的初选、游泳测试两大环节后,代表钱江晚报的20名“钱报弄潮儿”上周六已全部集结。

在这个团体里,人人都有故事:即将考研的小年轻,用横渡方式为自己励志;拍了十多年横渡活动的本报摄影记者,退休后想自己试试;有

平时工作繁忙的IT人士,年少时曾溺水,为了克服心中对水的恐惧,自6年前开始自学游泳,除了泳池还想体验一下在自然水域里劈波斩浪。

8月2日的集训,本报员工、今年5月刚刚横渡过琼州海峡的许飞将在现场分享自然水域畅游的注意事项,并进行游泳技巧方面的交流切磋。感兴趣的游泳爱好者可以一起来参加。

活动时间:8月2日上午10:30
地点:城北体育公园游泳中心

望江门面馆的老板,是个撸铁的“老炮儿”

邀请爱运动的你免费品尝私房健身面

一个面馆老板,是位常年举铁的健身“老炮儿”。当了20多年厨师,健身也坚持了20多年。每天中午店里的事情一忙完就“失踪”,不过,在健身房里总能找到他。现在,这位名叫徐显华的面店老板,要请爱运动的你免费吃他最近创新的私房特色健身面啦。

中午时分,位于刀茅巷5号的望江门面馆,顾客进进出出川流不息,徐显华穿戴着厨师装备站在灶台前,一碗接一碗地下面条,忙得满头大汗,“上午8点到店里开始准备,一刻不停忙到现在。每天高峰是从11点到1点多,一刻都停不下来,一直要到下午2点左右才能清闲下来。我用猪油烧面,比较香,又不太油腻,口碑不错。毛估估一天要烧500碗面,如果没有长年锻炼,身体还真吃不消。”

徐显华是江苏南通人,在杭州已经做了二十多年的厨师。刚开始时在国大、新开元等大酒店里打工,后来就自己承包酒店,开面馆。

“小时候看过《霍元甲》等电视,喜欢武术,也知道强身健体的重要性。”徐显华的家在农村,生活条件比较艰苦,但这不能阻止他对运动的兴趣。

家边上种了不少水杉树,两棵树中间绑个杆子,就成了单杠,练引体向上;在地上挖个坑,浇筑进水泥,中间留个洞,就成了杠铃片……

上世纪九十年代,刚到杭州工作没多久的徐显华就找到了杭州青年会健身房,跟着教练一点点入门。这二十多年来,除了去北



徐显华(右)在烧面。

京做厨师期间不规律,其他时间都是健身房的常客。

真正健身的肌肉男都有自己的一个健身训练的规律,也可以说是固定的频率。有的隔天一练,有的两天一练,有的比较勤快,一周六练。徐显华一周至少4次以上。下午三点左右,等店里的事情忙完,就雷打不动地去健身房锻炼1个多小时。他说,去健身房的感觉就像当年谈恋爱,很兴奋,很想去,一点都

不觉得累。

在健身房,徐显华已是名资深健客。遇到新来的,像教练一下指点绝对没问题。不过,他更喜欢专注自己的训练,“今年我练得格外认真,最满意的是手臂,目前大臂围度有45厘米,这个数据在我们健身房可能排前头了。”

众所周知,健身健美选手光练不够,还得注意吃,以及养成良好的作息习惯。肌肉生长的时间大都是在人熟睡的时候,所以肌肉男基本上都是到点就睡下的。

徐显华没有参赛的计划,所以吃方面不算很“苛刻”,但也比较讲究,对健康以及健身长肌肉没好处的东西尽量杜绝。吃饭的过程中,并不是考虑这顿饭有多么可口,而是在算碳水、优质蛋白质摄入够不够多。

“结合我的健身经验,最近创新了特色健身牛肉面,健身回来也会自己烧上一碗。牛肉的营养价值居各种肉类首位,它所含脂肪和胆固醇较低,又可以提供更多的铁和锌,特别适合运动人士食用。还有西兰花、番茄和菠菜加在一起烧,餐后水果是橙子。”徐显华邀请10位运动爱好者享用免费晚餐,品尝他的创新私房特色健身面1份。

参与方式:在这篇文章评论区写下你的运动故事和联系方式,我们将择优录取,报名截止时间8月7日24点。

本报记者 杨静

福彩15选5

第2019206期 投注总额:478816元

中奖号码(无需排序)
01 08 09 11 12

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	38	4440元/注
二等奖	中任意4个号	3131	10元/注

奖池累计38.9403万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月1日

福彩3D

第2019206期 中奖号码 8 7 9

销售总额:46649848元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	4256	1040元
组选3	0	346元
组选6	6305	173元

其他投注方式中奖额为:7027元

浙江销售2891890元,返奖额5524032元。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月1日

福彩双色球

第2019089期 全国销量:321183320元 浙江销量:25820318元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
02 04 14 16 20 22 1 1

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	7注	6961515元/注
二等奖	●●●●●	104注	165031元/注
三等奖	●●●●●★	1201注	3000元/注
四等奖	●●●●●/	61937注	200元/注
五等奖	●●●●●●★	1127679注	10元/注
六等奖	●●●●●●★	12291918注	5元/注

奖池累计8.5166亿元滚入下期。
本期我省中1注二等奖(温州)。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月1日

中国体育彩票足球6场半全场胜负第19104期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期全国销售金额:144,308元

主队	特拉维夫	巴塞罗那	巴黎圣日耳曼	尤文图斯	切尔西	皇家马德里	拜仁慕尼黑	多特蒙德	里昂
客队	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂
结果	0 1 1	3 1 3	3 3 3	3 3 1	3 1 3	3 3 1	3 1 3	3 1 3	3 1 3

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0.00元
合计	0注	---	0.00元

136,258.56元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第19109期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期全国销售金额:508,042元

主队	巴塞罗那	埃因霍温	奥林匹亚	比利亚雷亚尔	里昂	里昂	里昂	里昂
客队	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂	里昂
结果	2 1	3+	0	2	1	2	0	0

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	26注	12,505.00元	325,130.00元
合计	26注	...	325,130.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30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20选5第19206期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期销售金额:145,730元
本期开奖号码:01 07 17 18 20
本期出球顺序:07 18 17 01 20

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	4,573元
二等奖	372注	50元
三等奖	5,073注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30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3(浙江省)第19206期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期浙江销售金额:1,363,060元
本期开奖号码:9 1 7

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	563注	1,040元	585,520元
组选3	0注	346元	0元
组选6	788注	173元	136,324元
合计	1,351注	...	721,844元

14,107,802.72元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30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19206期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期全国销售金额:10,542,736元
本期开奖号码:9 1 7 8 4

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	28注	100,000元	2,800,000元
合计	28注	...	2,800,000元

302,077,674.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜负第19094期开奖公告

开奖日期:2019年8月1日
本期全国销售金额:20,672,818元

主队	冈山	水户	长崎	横滨	德岛	特拉斯塔瓦拉	巴塞罗那	巴黎圣日耳曼	尤文图斯	切尔西	皇家马德里	拜仁慕尼黑	多特蒙德	里昂	哥本哈根
客队	太原	甲府	爱媛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛	德岛
结果	0	1	0	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	85注	108,957.00元	9,261,345.00元
二等奖	1,907注	2,081.00元	3,968,467.00元
合计	1,992注	...	13,229,812.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月30日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

不要
让手机
充斥餐桌