



好身体,是走出来的

亚运引爆全民健身热 杭州西湖区“银龄”健走促健康

本报记者 郑佳颖
通讯员 缪琴 金薇薇

30秒你能双手交叉搭肩在椅子旁完成18次以上的交替坐下和站立?单手在半分钟内可以举起多少次哑铃?8月9日一早,杭州市西湖区三墩镇政苑社区的许多老人正在社区医生的专业指导下参与一系列体能评估,了解自己的上下肢肌力、肢体平衡、柔韧性等身体状况,据此选择适合自己的运动才是科学锻炼的正确打开方式。

当天,由西湖区老龄事业发展基金会、西湖区卫生健康局(区老龄办)联合举办、三墩镇人民政府承办的“摆动双臂健步走 健康积极迎亚运”银龄健步走公益活动启动,运动专家手把手教老年人如何利用家门口的绿道科学健走促健康。

退休多年的吴阿姨,穿着醒目的亮绿色透气运动背心,带着孙子一同参加健走。“孩子体能很好,前段时间轻松爬上大明山。”吴阿姨感慨,这段时间被邻居带着加入了科学运动群,群里的老人个个都精气神很好,每天坚持运动真的可以保持健康和年轻的心态。老家北方的她来杭住了三年,觉得杭州的城市绿化覆盖率很高,社区的绿道走走都心旷神怡。暑假,孙子要上篮球、平衡车等兴趣班,吴阿姨也都会陪伴孩子步行上下课。趁着孩子没有学业负担,释放天性,在户外多玩耍、晒太阳。吴阿姨表示,在这个年纪能和孩子一起参与各种活动是一种幸福。通过跟随孙子的脚步,她不仅保持了身体健康,还感受到了生命中无尽的活力和欢乐。

“空调房里呆久了偶尔出汗挺开心的。”一起参与健走的李阿姨表示,在小区绿道上走40分钟是她的每日运动“标配”,说着还拿起手机和小姐妹一起拍下小区早晨的美景。健走队伍末尾的一位老人,和家人笑眯眯地通起了电话:“我现在正在小区里健走,你能看到我吗?”“看到一个绿色的队伍,奶奶,加油!”电话那头孙子稚嫩的声音让老人倍感开心。

浙江大学公共体育与艺术部副教授朱莉作为本次健走活动的健康指导员,被一众阿姨围住请教:“我刚开始每天走多少时间合适?”“朱老师,怎么选跑步鞋脚不容易受伤?”她耐心地一一做了解答,并指导老人在运动前一定要充分做好热身。

围绕小区绿道健走的途中,众多老年人相互交流,分享着生活的喜怒哀乐,他们的欢笑声和谈笑声不断回荡在绿道上,为整个小区增添了一抹热闹的气息。听说政苑社区正在积极争创全国示范性老年友好型社区,钱报记者从一路遇到的老人脸上就看到了答案。

西湖区卫健局相关负责人表示,全面推进健康中国建设,其中重要的内容就是要提升老年人的健康水平和提高生命质量。这就需要关注老年人的养老服务、医疗保障、文化教育等多方面的发展。

距离杭州亚运会还有一个多月时间,亚运氛围越来越浓,亚运会不仅是一场盛大的体育赛事,更是推动全民健身的机会。通过推广科学健身理念,向公众普及健康知识及技巧,尤其是帮助老年人创造更多参与体育健身活动的机会,从而更好地预防疾病、保持身体健康。

健走可以让老人享受到锻炼身体、增强心肺功能、拓展社交圈以及减少孤独感等益处。据介绍,西湖区11个镇街将积极开展老年健步走活动,每个镇街不少于2场,优先在区级及以上老年友好社区开展活动。

每个人都是自己健康的第一责任人,掌握健康知识,提升健康素养,个人和家庭都应参与其中。对此,西湖区卫健局呼吁广大社区居民,特别是老年人群,积极参加有益身心健康的社会活动,做老有所为、健康快乐的老人。



老年居民参加体能检测

中国体育彩票排列3(浙江省)第23212期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 9,207,046元,本省(区、市)销售金额: 4,269,308元
本期开奖号码: 853

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	19,039注	1,262注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	77,045注	5,064注	173元

44,816,190.56元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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23212期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 19,577,192元
本期开奖号码: 85301

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	55注	100,000元	5,500,000元
合计	55注	---	5,500,000元

156,619,307.04元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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6场半全场胜负第23115期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 683,966元

主队	哥本哈	哥本哈	埃因霍	埃因霍	克拉克	克拉克	帕纳辛	帕纳辛	布拉迪	布拉迪	流浪者	流浪者
客队	布拉格	布拉格	格拉茨	格拉茨	莫尔德	莫尔德	马赛	马赛	海法	海法	塞维特	塞维特
结果	1	1	3	3	1	3	1	3	0	0	3	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	13注	43,503.00元	565,539.00元
合计	13注	---	565,539.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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23212期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期销售金额: 169,164元
本期开奖号码: 02 03 04 08 14
本期出球顺序: 03 08 02 14 04

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	33,145元
二等奖	371注	50元
三等奖	6,239注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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23212期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 9,207,046元,本省(区、市)销售金额: 4,269,308元
本期开奖号码: 853

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	19,039注	1,262注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	77,045注	5,064注	173元

44,816,190.56元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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23212期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 19,577,192元
本期开奖号码: 85301

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	55注	100,000元	5,500,000元
合计	55注	---	5,500,000元

156,619,307.04元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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6场半全场胜负第23115期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 683,966元

主队	哥本哈	哥本哈	埃因霍	埃因霍	克拉克	克拉克	帕纳辛	帕纳辛	布拉迪	布拉迪	流浪者	流浪者
客队	布拉格	布拉格	格拉茨	格拉茨	莫尔德	莫尔德	马赛	马赛	海法	海法	塞维特	塞维特
结果	1	1	3	3	1	3	1	3	0	0	3	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	13注	43,503.00元	565,539.00元
合计	13注	---	565,539.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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23115期开奖公告

开奖日期: 2023年8月10日
本期全国销售金额: 1,175,422元

主队	哥本哈	布拉格	埃因霍	埃因霍	格拉茨	帕纳辛	马赛	布拉迪	海法
结果	0	0	3 ⁺	1	1	0	1	2	

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	34注	22,125.00元	752,250.00元
合计	34注	---	752,250.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年10月9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·公益广告

今天你低碳了吗?

倡导低碳 呵护地球 公益广告

将60W的灯泡换成节能灯
可将二氧化碳排放量减少4倍