

王晓兰：服务健身三十年，打造团队数千人



听，铿锵有力的盛世锣鼓响起来；看，游走自如的太极拳、剑舞起来；来，韵律欢快的体育舞蹈跳起来；瞧，热爱运动、崇尚健康的全体市民已经动起来！在“全民健身日”，“晓兰健身艺术团”正在广场上，进行全民健身展示。

“根据您的工作性质，应当在休息间隙做一些关节操，防治颈椎、腰椎等‘电脑病’”，“您的身体状况不太适合做大负荷的剧烈运动，建议多跳跳健身操，做做有氧运动”。在健康咨询服务台前，国家级社会体育指导员王晓兰，正在向市民们提供健康咨询，针对不同人群，为他们逐一开出“运动处方”，帮助大家掌握科学健身

说起“晓兰健身艺术团”，在淮南，几乎是家喻户晓。

今年61岁的王晓兰，近三十年如一日，带领身边群众开展丰富多彩的体育健身活动，成立了“晓兰健身艺术团”，她以精益求精、无私奉献的精神，指导、感染着身边的人，目前已发展会员2600余人。

方法，制定科学健身计划，达到劳逸结合、循序渐进，增强体质、保持健康的目的。

“晓兰健身艺术团”目前已发展会员2600余人，王晓兰也获得了“全国群众体育先进个人”称号，2010年受到了省委书记张宝顺的亲切接见。

省首届茉莉花健身大赛一等奖；澳门武术精英邀请赛木兰拳第一名；省首届健身气功大赛“五禽戏”第一名；代表安徽参加全国“知音杯”妇女健身大赛健身秧歌个人第二名等诸多荣誉，就是对王晓兰多年来全民健身工作最好的肯定。

丁秀军 孙同瑞 记者 江锐



安徽省民政厅：全民健身活动精彩纷呈

2012年，安徽省民政厅全民健身各项活动精彩纷呈。

全省民政系统中国象棋南北对抗赛，比赛囊括了在2011年两大地区选拔赛中南北两地前四名的高手；组织滁州、蚌埠、六安、淮南四个市局和厅机关以及厅直属单位省救灾减灾中心、荣军医院、荣康医院参加的钓鱼比赛；全省民政系统第六届乒乓球比赛在池州市职业技术学院举行，全省有12个市和厅直属单位、厅机关参加。这次比赛规模较大，参赛人员较多，特别是领导干部组参加的人员较上一届有了较大幅度增加，整个参赛人员达120人；组织了庆国庆、喜迎党的十八大登山竞赛活动；全省民政系统皖江城城市带首届羽毛球混合团体比赛在芜湖市奥体中心举行；全省民政系统第五届扑克牌八十分比赛在肥西县三河镇举行，有10个市、四个厅直属单位和厅机关计15个单位28对选手参加了比赛。同时，积极参加省直和有关单位组织的比赛。

安徽省民政厅通过各项活动的开展，帮助职工陶冶情操、加强修养，开阔视野、增长知识，展示技能、扩大知名度，培养职工积极进取、奋发向上的精神，从而全面提高队伍素质，促进民政事业的发展。 江锐 整理

跳绳锻炼，有益身心



跳绳是一种全身性运动，跳绳运动中地面对骨骼的冲击力可激发骨质的

形成，预防骨质疏松；跳绳能加快胃肠蠕动和血液循环，促进全身的新陈代谢；跳绳还能强化腹部、臀部和四肢肌肉的协调性，减少多余的脂肪，起到健美形体的作用。

练习跳绳前一定要做好身体各部位的准备活动，如肩膀、手臂、手腕、脚

踝的活动。开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难。一开始每次运动时间5~10分钟即可，然后再慢慢增加到10~15分钟，中间可以休息片刻。

需要注意的是，饭前和饭后半小时内不要跳绳。另外，膝、踝关节有伤或有退化性骨关节炎的人不适合进行跳绳锻炼。

守号三个月，芜湖“老体彩”赢七星彩19万

星报讯(胡志雄) 七星彩号称“500万造富工厂”，头奖奖金成色十足，再加上玩法简单、选号容易，一直广受芜湖彩民青睐。7星彩500万头奖当然诱人，但如果用对了方法，即便没中头奖，多倍投注的累加奖金也十分可观。8月16日，七星彩13095期开奖，来自芜湖南陵的彩民金先生以5倍倍投命中“七星彩”当期全省全部5注2等奖，合计192160元。

8月19日上午，金先生以一身休闲时尚的打扮，出现在芜湖体彩分中心，从言谈举止、装束上看，金先生还是显

得颇有经验，好似一个中奖常客。“请问可以开始吗？我还有急事！”面对匆匆赶来的笔者，虽然久等之下难免心急，但金先生也不失礼数和风度，端坐着等待笔者的发问。

“守号，5倍！”金先生从购买彩票的过程切入正题。他说：“我是十几年的‘老体彩’了，此次就是感觉特别好，一直守几个电话号码，这次守的不到3个月就中奖了。”8月16日，金先生来到位于南陵县许镇江业路05305投注站。金先生当期的七星彩，是从自己守号的几个号码里选出心仪的守了3个月的号码。结果，精心挑选后的这注号码，竟

然收获19万元大奖。

得知自己中奖后，金先生第一时间将喜讯告诉了自己的妻子。“开玩笑吧！是真的吗？”妻子在电话那边将信将疑。“是真的，真的！是正发生在咱们身上的事！”金先生掷地有声的解释，让妻子从疑惑中惊醒。

金先生接下来又说：“19万是咱俩的，19万里有我的一半，也有你的一半！”金先生此次中得“七星彩”19万元，是芜湖彩民今年中得的七星彩玩法中最高奖金。中奖后，金先生表示，准备全家去旅游，一家人一起享受体彩给他带来的幸运和快乐。



滁州彩民“好彩头”刮出千元

星报讯(贾若菲) 近日，滁州市东坡路21102号体彩网点传来“顶呱刮”彩票中奖的喜讯，彩民刘先生用30元就中了“好彩头”1000元奖金。

8月13日，刘先生和朋友吃完晚饭后散步路过该体彩站点，想去试一下手气。刚走进彩票店，看到很多彩民围在一起很是热闹，不时还发出阵阵惊叹

声，原来是有人刮到了奖。在这种氛围的感染下，刘先生从口袋里拿出30元递给销售员说：“哪种票的大奖还没出来，就给我拿哪个，我要中个大奖。”销售员就给刘先生拿了三张“好彩头”，刘先生拿着彩票念：好彩头就是好兆头。于是就刮了起来。刘先生将刮好的彩票直接交给销售员，请销售员帮他查看是否

中奖。认真负责的销售员仔细查看后，禁不住兴奋得大叫起来：“你中了呀，中了1000元啊，运气真是太好了！”

拿着千元奖金，刘先生对销售员说：“体彩的即开票非常好玩，每款的名字都很有寓意，想表达什么意愿就刮什么彩票，带着自己的愿望去刮奖，有种不一样的感觉。”

天长“排三”高手 命中直选12万

星报讯(魏政娇) 近日，“排列三”第13210期开奖，天长市排三高手王先生当期揽获直选120注，收获奖金12万元。

8月10日上午，王先生来到天长体彩销售中心兑奖。据王先生介绍，称自己为铁杆彩民一点也不夸张，他的业余爱好就是喜欢研究体育彩票，购彩已经有6年多的时间了，现连他的家人在他的带动下也开始购买彩票，也成了名副其实的彩民。近两年来王先生喜欢研究体彩数字类玩法，对“排列三”情有独钟。

王先生几乎每天都会到位于烟草仓库附近的22273体彩网点购彩，后来受到一些大奖得主的启发，开始对感觉好的号码加大投注，有时候甚至进行百倍投注。8月5日晚，王先生来到22273网点，先与彩友们对当期号码走势进行一番讨论，最后通过仔细研究分析近几期的号码走势，王先生选择了“5、3、9”这组号码进行投注打了20倍。当时他越看越觉得这组号码开出的可能性较大，于是又果断地补打了1注，并且投注100倍。没想到当晚开奖结果出来，王先生一举命中，获得奖金12万元。

销售员“因误得福”收获五千

星报讯(彭军) 在蚌埠新增体彩网点06268，因为一次小小的失误，销售员竟然意外获得了5000元大奖。

8月13日中午，蚌埠市06268网点来了一位外地彩民，彩民操着浓重的外地口音表示要投注排列三，选1、4、1这

三个号码，投注五倍。销售员在打票的时候，因为外地口音没听清，打出了1、4、7这三个号码。由于这是一位新上手的销售员，他甚至忘记了和彩民确认号码，当彩票打印出来，彩民表示这不是他要的号码，销售员也认为这是自己的

失误，很大大方地买下这注彩票，并重新打出了排列三玩法1、4、7五倍的彩票。

第二天，当销售员进行兑奖的时候，他惊奇地发现自己买下的那张失误打出的彩票居然中奖了！他获得了5000元奖金，真是因误得福！