

体彩在全国各地捐建了许许多多的健身路径,由此受益的群体不计其数。随着社会发展,人们对健身器械的要求越来越高

室外漫步机折射体彩精准“服务”

■记者王青报道

健身路径中的运动器械很多,各种各样的健身功能满足了各个年龄群体的锻炼需求。然而,有一款看似普通的健身器却吸引着很多人前去体验。令人惊奇的是,使用者的年龄几乎从8岁到80岁不等,其巨大的年龄跨度令人感叹。这款既普通又火爆的健身器是室外漫步机。

在位于北京南三环草桥辅路外的嘉河公园,有一个设施齐全的健身路径,它占地面积很大,健身者络绎不绝。这里的室外漫步机就有好几台,无论是成人还是儿童,都会在漫步机上一展身手。

室外漫步机的运动原理类似于自然跨步动作,在两腿交替的自然摆动中,能够很好地锻炼腿部、腰腹部、臀部肌肉群。而且这种健身器械锻炼起来非常轻松,做起来就像太空失重感一样,具有一定的趣味性,因此深受人们的欢迎。

放松减压效果好

在健身路径的入口处,一位女士正在一台漫步机上大幅度地摆动双腿。她做得非常投入,眼前奔跑的孩子和锻炼的老人也没有影响到她。大约练了半小时,她才停下来,一边喝水一边对记者说:“我就喜欢在漫步机上锻炼,平时工作很累,到这儿来想轻松一下。别的运动我不太会做,这种器械简单易用,大跨度地摆腿可以减赘肉,我觉得很有效果。”



点评:漫步机锻炼到一定强度,能够有效地消耗体内热量,达到燃烧脂肪的效果,有助于减肥瘦身。

跟着妈妈一起做

在健身路径的另一侧,一位年轻的妈妈正带着5岁的儿子在漫步机上运动。她一边锻炼,一边转向儿子,对他说:“漫步机不是像你这么用的,你两条腿一起晃悠成荡秋千了。”儿子说:“妈妈,我就喜欢荡秋千,这比游乐场的秋千好玩儿多了。”妈妈说:“你知道自己走路为什么爱摔跟头?”小男孩看了一眼妈妈,摇摇头,继续“荡秋千”。妈妈说:“是因为你掌握不好平衡,才容易摔倒。”小男孩“噢”一声,妈妈继续说:“漫步机可以锻炼你的小腿,你要像走路一样自然摆腿,来,跟着妈妈一起做。”

点评:使用漫步机健身,能够

很好的锻炼身体的平衡能力,练习时要双手扶住扶手,经常锻炼可以增强手脚的协调能力。

康复训练有效果

在另一台漫步机上,一位老人正在锻炼,虽然动作缓慢,但他练得非常认真。在健身路径中,记者发现很多老人会选择背肌训练器、太极揉推器或柔韧训练器等拉伸或扭腰的器械进行锻炼,而这位老人却始终在漫步机上练习,带着疑问,记者对老人进行了简短的专访。

记者:老先生,你认为哪种健身器械更适合老年人?

老人:那些腰部训练器械就很适合老人,但我只用漫步机锻炼。

记者:为什么?方便说吗?

老人:可以。我曾经脑梗过,所以我现在最重要的是锻炼腿脚。



妈妈指导儿子在漫步机上锻炼 王青/摄

记者:你觉得使用漫步机锻炼有效果吗?

老人:我现在必须练习,如果不练,我连走路都不行了。我每天都到这里来,在漫步机上练腿脚,我已经拿它当我的康复训练器了。

记者:你每天锻炼多长时间?

老人:我每天都来这里锻炼一上午,主要做摆腿动作,这对我的康复很有帮助。

时评

大乐透奏响“欢乐颂”

■达邱梓

这里说的《欢乐颂》不是那部电视剧,而是德国作曲家贝多芬《第九交响曲》的终曲乐章和诗人席勒的同名诗歌。

喜欢古典音乐的人对于大师的这一不朽之作耳熟能详,而且这是在他听力完全丧失后完成的创作,其与生俱来的音乐天赋,淋漓尽致地洋溢在每个音符之间。不过,贝多芬这部作品的诞生并不是一气呵成,其灵感来源于他崇拜的德国诗人席勒气势磅礴、意境恢宏的诗歌《欢乐颂》。席勒在诗中所展现的对自由、平等生活的渴望,正是一直向往共和的贝多芬的最高理想,于是凝聚着人生哲理的乐曲《欢乐颂》应运而生,而那首诗歌也因此广为人知。

虽然名称相同,一部诗歌、一曲交响乐,但两者相因相生、相辅相成,流芳百世。由此联想到体彩大乐透,它与公益事业之间同样是休戚与共、息息相关。

许多人都非常清楚,每购买1注2元的大乐透彩票,不但有望一夜之间中奖千万,而且仅就这一投注而言,会有0.72元纳入彩票公益金。表面看,0.72元微不足道,但当成千上万个0.72元汇聚到一起,那便是无与伦比的磅礴之力。

俯仰之间,体彩大乐透即将迎来上市15周年。遥想当年,大乐透如同婴儿呱呱坠地,岁月流逝,而今已近及笄之年。15年的时间尽管不长,但足以书写一段令人难以忘怀的记忆。体彩大乐透的日益壮大,很大程度上得益于体育事业与社会公益事业繁荣发展。仅以闭幕不久的北京

记者:你能否把自己的经历总结一下,告诉大家在保健方面应注意什么?

老人:一定要坚持锻炼身体,我就是吃了不锻炼的亏。另外,我想告诉患高血压的老年朋友,降压药不能随便停,即使血压正常也要坚持吃药。

点评:在室外漫步机上锻炼,不但能增强腿部肌肉,还能加强人体的心肺功能,促进血液循环,提高心血管的耐受力,对于心脑血管和心肺呼吸系统的健康有好处。

一台看似普通的漫步机,在公益体彩搭建的健身路径中发挥着巨大的作用。经过20多年的发展,健身路径也在不断更新、完善。那些大型的综合训练器逐渐被一些小巧且功能专一的器械取代。在嘉河公园的健身路径中,仅漫步机就有好几台。由此可见,体彩公益金不仅在全国范围内捐建了数不胜数的健身路径,而且在器材更新方面,也一直努力为百姓量身定做更适宜的健身器材。



玩转新媒体

投注体彩择号不如撞号



文轩妈妈

■记者王青报道

文轩妈妈是一位福建泉州的体彩代销者,几个月前,还是售彩员的她接下前一任的实体店,自己当起了代销者。由于实体店所处的地理位置较偏僻,开始的几天,生意并不好,有时甚至勉强够房租。文轩妈妈说:“我要求不高,只要收入能达到普通工资标准,能支撑抚养两个孩子,我就知足了。”

文轩妈妈在“西瓜视频”平台开通了账号,记录自己的售彩生活,与此同时,她还受到全国各地许多网友的关注,有人向她提出了很多有建设性的意见。一个月后,在她的坚持下,实体店的销量渐渐有了起色,她与很多购彩者

成了朋友。

她在视频中说:“大家好,我是文轩妈妈!昨天,我的一位顾客在微信里与我聊天,他说,他购彩才3个多月,但已经中奖好几万元。我觉得他真的厉害了,于是问他选号有什么秘诀?他跟我讲了他的选号过程。我发现他的选号方式真的与众不同。”

“通常,我们在购彩选号时,一般是研究走势图后再选号,或者机选号码;也有购彩者把自己感觉好的数字组合起来,作为投注号码;还有些人用家人的生日组成投注号码。但这位顾客选号独辟蹊径——一次,他在“今日头条”上刷到一条新闻,画面上出现了一个门牌号码,他立刻截屏,仔细查看。他觉得这组号码特别好,没准能中奖。然后,他就照着这组数字买了彩票,而且投注10倍,结果中得1万多元奖金。”

“这位顾客经常用偶遇的数字投注,并且倍投,这样一来,他一旦中奖,奖金就会成倍增加,这就是他选号的两个‘秘诀’,不知是否有人也会如法炮制?也许你在马路上看到一个车牌号,觉得

不错,不如就用这组号码投注,没准就能中奖。最后我想提醒大家,无论用哪种方法选号投注,一定要记得理性购彩,量力而行。”

文轩妈妈还说:“最近很多朋友向我咨询,开实体店需要什么手续?其实很简单,我当初是接手别人的实体店,什么都是现成的。为此,我还特意问了相关人士具体的开店流程。首先,找所属地区的体彩专管员,对方会帮助你向体彩中心提交需要售彩机的申请;其次,你需要租店面,这个费用大约几万块钱,其中花费最多的是房租,剩下是装修款,简单整洁就可以,还有售彩机需要一定押金;再次,即开票也要占用一些资金,因为需要囤一些彩票。”

“实体店开业后,刚开始生意或许会清淡一些,这是很多新店都面临的困难。另外,开店是一件很辛苦的事,一年没有双休日,只有国庆节和春节分别放4天、10天假。也就是说,一年当中,有351天都在工作,只有14天休息。再有,每天的工作时间长达十几个小时,如果有竞彩,下班时间会更晚。所以售彩工作看似轻松,实则辛苦。”