

把居民从麻将桌请到乒乓台

——全民健身节记者探访百姓健身房

成为地区新的地标

罗泾镇地处宝山区与江苏太仓交界处,东临长江,与崇明隔江相望。辖区内除了本地居民,还有不少在宝山工业区的外来务工人员。“罗泾镇相对比较偏远,群众体育活动的场所有限,而且都在露天。老百姓到了冬天,喜欢呆在家里打麻将,参加健身锻炼的不多。”

这两天,罗泾百姓健身房的大部分工程已经完工。虽然还没正式启用,但已成了镇里的新地标。不少周边的居民迫不及待地跑来“探营”。“这个器材怎么用?”“健身房可以办年卡吗?”“乒乓房怎么收费?”……对于即将开放的百姓健身房,居民们要了解的事情还真不少。

徐经理有个愿望,“百姓健身房开放后,希望罗泾的居民冬天可以离开麻将桌,常来我们这里健身。”

6000平方米规模大

市区的百姓健身房,大都在

“把百姓从麻将桌请到乒乓台。”在上海市规划的100家百姓健身房中,宝山区罗泾百姓健身房是最北边的一个,距离市区四五十公里。这两天,健身房负责人徐惠昌忙着工程的收尾。看着“大制作”就要完工,徐经理很欣慰,“建成后的罗泾百姓健身房,将结束方圆10公里内没有大型室内公共健身设施的历史。”

200平方米左右。昨天,本报记者赶到罗泾百姓健身房,三层小楼十分气派,是周围最好的建筑之一。小楼设有室内健身房,乒乓球、台球室,老年人室内舞蹈房。小楼外还有游泳池和网球场,总面积达到6000平方米,比市区百姓健身房大30倍。

“设备和装潢总投入,已经有500万元。”健身房得到了体育部门和当地政府的大力支持。工作人员介绍,除了现有的设施外,罗泾百姓健身房还有二期、三期规划。“郊区不比市区,民房附近没有健身中心。

我们希望把百姓健身房早日做成规模,满足附近居民的健身需求。”

走进一层的健身房,各式各样的健身器材有19种之多。进门处,一台“健身安全健康体质测试仪”最显眼。这台多功能测试仪,不仅可以量身高、体重,还能测握力、肺活量。“测量后,仪器会给居民提供建议,适合使用哪些器械。它就像一个健身中心的‘私人教练’。”罗泾百姓健身房的亮点除了设备齐全外,还希望给老百姓提供更专业的健身指导。

每月都有免费专场

百姓健身房,收费价格是否亲民,是老百姓最关心的话题。徐经理介绍,目前,健身房的收费标准还在制定中,开业前将向社会公布。“可以肯定的是,我们收费标准要比外面的健身中心低得多,让老百姓得到更多实惠。”

徐经理举例,罗泾百姓健身房配套设施里,室外游泳馆已经在今年率先启用。“两个小时收费15元,性价比非常高。而且每个月我们还会开出市民免费专场。”今年夏天开放的两个月,游泳池接待了近20000人次。“等健身房全面向社会开放,我们打算仿效游泳馆的模式,除了收费日外,每个月都将向附近居民提供一两天的免费专场。”

一个小的游泳池,让罗泾居民的夏天有了好去处。今年,这里还举办了罗泾镇游泳比赛。镇上的男女老少踊跃报名。健身的氛围,越发浓厚。本报记者 钟喆 实习生 吴熠骏

男排世界杯 中国队7连败

本报讯(记者 李京红)缺乏斗志的中国男排昨天0比3完败日本队,遭遇世界杯七连败。

输给日本队的三局比分是23比25、20比25和24比26。

今天下午,中国男排挑战亚锦赛新科冠军伊朗男排。目前,伊朗队世界杯排名第四位,还有一线希望获得前三名。假如伊朗男排能够进入前三名,对中国队而言无疑是一件好事,中国队落选赛的对手就会减少一个。

男排世界杯赛昨日战报

中国	0比3负	日本
波兰	3比0胜	美国
伊朗	3比0胜	埃及
俄罗斯	3比0胜	阿根廷
古巴	3比2胜	巴西
意大利	3比1胜	塞尔维亚

农心杯釜山续战 檀啸取得二连胜

本报讯(记者 张建东)釜山消息:昨天下午,第13届农心辛拉面杯世界围棋团体锦标赛第二阶段在韩国釜山开战。在第五场比赛中,中方檀啸五段执黑中盘战胜日本名将羽根直树九段,取得二连胜。

农心杯中日韩三国围棋擂台赛分北京、釜山、上海三个阶段。此次在釜山将连续进行六场比赛。在北京第一阶段比赛中,韩国的安国铉获得了二连胜。中方第二位出场棋手檀啸五段在第四场战胜了韩国安国铉,攻城成功。

申城斗地主大赛 激战正酣

本报讯(记者 张建东)昨晚,申城棋牌斗地主五星大师赛在上视五星体育进行了第二周的第一场比赛。具有7年牌龄的项琛成为第五位“一星大师”。

上周,上视《弈棋耍大牌》特别节目连续现场直播了五场申城斗地主五星大师赛。昨晚,申城斗地主五星大师赛第二周的首场比赛,四位“斗地主”好手发挥出色,前7副牌竟打成平手,争夺激烈。在决定性的第10副牌中,项琛侥幸做成一副3档“地主”,才脱颖而出夺得冠军。

此次申城棋牌斗地主五星大师赛由本报体育部与上海棋院、五星体育、东方网文体中心共同主办。五星体育每周一至周五18时至19时进行现场直播。

电竞高手 沪上决高下

本报讯 全国电子竞技高手上周末齐聚虹口体育馆,在2011年第六届K1全民网络游戏大赛总决赛中一决高低。

本次K1大赛由上海市体育总会主办,世纪天成承办,历时三个月在全国近百座城市展开近千场比赛,最终来自全国各地的电竞高手云集上海。自电子竞技2003年成为国家体育总局承认的第99个体育项目后,电子竞技在国内得到了高速发展。2006年世纪天成创办了K1全民网络游戏大赛,从最初只有《跑跑卡丁车》一个项目,发展到现在包括《跑跑卡丁车》和《反恐精英Online》两款游戏五大比赛项目在内的大型电竞赛事。(阿顺)

学生和白领讲述健身故事

【天天体育 天天健身】征文来稿踊跃

本报讯(记者 黄永顺)最近一个星期以来,读者对于由本报体育部与上海市体育局联合举办的全民健身有奖征文活动热情不减,来稿十分踊跃,不少学生和年轻白领讲述了他们学习或者生活中的健身故事。

一位小学六年级同学,在征文中叙述了他与父亲一同游泳健身的有趣故事,还有一位年轻白领在征文中介绍了他每天在班车上玩握力圈健身的办法,既打发了一段时间,又加强了手部肌肉,并对手部穴位反复刺激,达到健身目的。此外,一些读者寄来了第二篇、甚至第三篇征文,可见他们积极参与这次健身征文活动的热情。现将征文时间、征集办法再度公布如下:今年征文活动以亲身经历为主,讲述自己参与或经历体育活动的感受,对参加体育锻炼的理解和坚持健身后的受益体会。征文力求以“将有意义的事写得有趣,将有趣的事写得有意义”为原则,要求内容真实、叙述生动、文笔流畅、文字精炼。

■ 征文体裁:除诗歌外,文体不限,字数500字以内;
■ 征文时间:至2011年12月10日结束;
■ 征集办法:征文投稿请发送电子邮箱:xmtyb@wxjt.com.cn,或邮寄至上海市威海路755号新民晚报体育部,邮政编码:200041。来稿需注明“天天体育天天健康”征文,并留下作者真实姓名、工作单位(或住址)、联系电话。

征文截止后,主办单位将组织有关专家对入围作品进行评选,评出特等奖、一、二、三等奖以及优秀奖若干,并颁发奖品和证书。

列入市府实事工程 建设任务超额完成

大家去 百姓健身步道 百姓健身房 锻炼吧



■ 本市已建成这样的百姓健身步道五十八条
本报记者 周国强 摄

本报讯(记者 陶邢莹)年底将至,被列入市府实事工程的百姓健身步道和百姓健身房的建设进度如何?近日,从上海市体育局传来好消息,截至11月下旬,本市已建成百姓健身步道58条(要求50条)、百姓健身房33个(要求30个),两项工程都超额完成今年市府实事工程建设目标。

在松江区方松街道社区文化活动中中心,只见3根420米长的塑胶跑道上,快走、慢跑的市民有不少。步道上每隔50米就有标注,两旁竖有锻炼小贴士,比如,步行时要收紧肩胛骨,收紧小腹。据悉,健身步道的建设思路是进驻以下四个地点:进社区、以大型公园为载体,紧邻社区活动中心、进绿地,保证了市民的健身环境。

前段时间公布的《上海2010年国民体质监测公报》显示,成年男性的体重增速明显,而学生的健身时间太少。“最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是步行。”这是世界卫生组织的21世纪健康谏言。如今,随着百姓健身步道、百姓健身房的全面铺开,市民有了更多便捷的健身方式。上海市体育局副局长李伟听表示,健身步道的推广,是倡导体育生活化的一种形式,他倡议,每天至少30分钟走路,有利于身心健康。

但创办人邱蔚表示心甘情愿,因为比赛的层次上去了。由于一年办一次大赛,再加上创办人邱蔚和王艳每隔三个月要赴英国学习,邱艳舞蹈学校一年的收入几乎全部花光,可谓“以舞养舞”。“邱艳”组合堪称国内拉丁舞常青树,是目前国内唯一一对70后拉丁舞职业组现役选手。如今邱艳舞蹈学校已在沪上开办12所分校,培养了全国冠军20多对,世界冠军也有1对。

由一所民间创办的学校坚持每年举办全国性赛事,“邱艳”为推动全民健身做出了不小的贡献。“邱艳”期待,下一届比赛能纳入上海艺术节系列活动中去。

舞校自掏腰包办比赛

“邱艳杯”国标舞公开赛落幕

本报讯(记者 陶邢莹)2011年第六届“邱艳杯”国际标准舞全国公开赛暨首届邱艳舞蹈巨星舞影耀浦江日前在宝钢体育馆落幕,共有2000对体育舞蹈爱好者参与该赛事。该项赛事由上海邱艳舞蹈学校承办,像“邱艳”这样的社会力量邀请国外高水平选手单独表演,在国内尚属首次。

举办这样一场比赛,总费用在23万元左右,在没有赞助商的情况下,全部由邱艳舞蹈学校自掏腰包。负责人邱蔚说:“前几年的赛事,没有外国舞者表演的话,比赛尚有盈余,而今年我们邀请了今年国际标准舞欧洲锦标赛冠军和今年意大利全国拉丁舞冠军来表演,其实是亏本的。”

联网销售超级大乐透

第11140期中奖公告

开奖日期:2011-11-28
中奖号码:01+12+32+33+34 09+11
出球顺序:33 12 32 01 34 11 09

奖级	全国中奖注数	每注奖额
一等奖	2	6375620元
一等奖(追加)	2	3825372元
二等奖	41	58693元
二等奖(追加)	15	35215元
三等奖	83	7771元
三等奖(追加)	19	4662元
四等奖	336	3000元
四等奖(追加)	98	1500元
五等奖	7845	600元
五等奖(追加)	2205	300元
六等奖	25460	100元
六等奖(追加)	6583	50元
七等奖	334507	10元
七等奖(追加)	87726	5元
八等奖	2758033	5元
幸运彩	9176	60元

一等奖基金累积数为:194719682.70元
上海体育彩票管理中心