

这届年轻人 爱上八段锦



学员们正在练习八段锦。

一小时的体验课结束后，学员的额头已微微渗出汗珠，但他们仍意犹未尽，围着老师追问正式开课的时间。这是8月17日晚，记者在宁波市青少年宫新城活动中心“阿拉艺校”八段锦成人体验课上见到的一幕。

“我平时是坐办公室的，长期保持一个姿势对颈椎、肩椎很不友好。经同事推荐，我来练了两次，确实感觉整个人放松很多。”90后学员王女士说。

“八段锦习练人群有年轻化的趋向，像在校大学生、90后、平时坐办公室的年轻人、宝妈等，都纷纷加入习练的队伍。”八段锦社会体育指导员靳明利说。

在靳明利看来，八段锦入门简单，很快就能习练；对场地没有要求，一个人站的地方就可以练习；更重要的是对骨关节疾病有辅助调理作用……“这些十分契合大多数青年人想要健康养生，又不想‘兴师动众’的心理。”

课程内容直戳青年心上，成为宁波市青少年宫和宁波市青少年综合服务中心在今年暑假推出的“阿拉艺校”系列课程的一大亮点。

此次推出的近20门课程，覆盖亲子沟通、创意美学、运动、器乐等多个领域，既包括陶艺、毛笔书法这样的“传统”课程，也有像八段锦、爵士舞之类的“流行”课程；既为青年身体健康“加油”，也为青年心理健康“鼓劲”。

据了解，此次“阿拉艺校”推出的课程面向全市青年和家长，上课时间集中在双休日闲暇时间，方便大家“充电”，通过持续学习收获更多自信与从容。

记者 石承承/文 记者 崔引/摄

这场怀旧音乐会 让人唱着唱着就笑了 笑着笑着就哭了

8月16日至17日，宁波松兰山旅游度假区举办的“松兰夏日”怀旧音乐会大放异彩，吸引了来自四面八方的游客。两天时间里，经典旋律与怀旧装置共同编织了一段难忘的旅程，带领着人们穿越时空，重温往昔岁月的美好。

音乐会现场，《我只在乎你》《光辉岁月》等一首首脍炙人口的老歌缓缓响起，将人们的思绪拉回到那个纯真而又充满激情的时代。游客们围坐在一起，伴随着熟悉的旋律轻声哼唱，现场弥漫着温馨而热烈的氛围。这些经典之作不仅仅是音乐，更是一代人共同的记忆。

在东沙滩大草坪上，一系列精心布置的怀旧场景成为了游客们争相合影的热门打卡点。老式的二八自行车、复古的唱片机、游戏机、充满年代感的黑白电视机等，每一处装置都仿佛打开了一扇通往过去的时光之门。还有黄家桥包子、老太婆面馆、老冰棍等那个年代的美食从味蕾勾起了大家的青葱记忆。

“这是一场关于味道与情感的回忆”“太戳心了，跟着他们唱着唱着，我就想哭”……音乐会结束，现场还有游客久久不愿离去。他们有的还在三三两两地哼唱着释放着情绪，有的举着手机想把这一切都装进自己的相册、装进自己的回忆，有的结识了新朋友在彼此交换微信。来自福建的游客张女士说：“今晚这里的一切，和以前有的很像，有的又不一样，不管是旧的新的，都是美好的，开心就够了。我喜欢松兰山，今夜让我无眠。”

此次活动不仅为游客带来了难忘的视听与体验之旅，也极大地提升了松兰山旅游度假区的人气。相关负责人表示：“我们致力于打造富有特色和文化内涵的旅游项目，这次怀旧音乐会取得了显著成效。未来，我们将继续创新，给游客带来更多走心的体验。”

记者 张晓曦 通讯员 陈姿爽

首届“新大杯”市少年围棋精英赛收官 他们是冠军！

8月18日，首届“新大杯”宁波市少年围棋精英赛在余姚辰茂玉兰酒店收官。作为新创办的赛事，本次比赛吸引了40余名少年围棋高手参加角逐，通过两天六轮比赛排定名次，男子组和女子组冠军得主分别是项宇泽、肖丽朵。



比赛场景。

“这项比赛纳入宁波围棋等级分赛事序列，也是目前冠军奖金最高的青少年围棋赛事，总奖金2.25万元，其中男子组冠军奖金6000元，女子组冠军奖金3000元。”宁波市围棋协会副主席、余姚市围棋协会名誉主席俞剑清告诉记者。

据了解，宁波市围棋协会本月起开始推出等级分制度，作为段位

制的科学补充，根据参与市级各类比赛的棋手名单设立初始棋手库，在等级分实行期间，新棋手以报名参加等级分赛事为时点，动态扩充棋手库。

“由于多种原因，相同段位的业余棋手在竞技水平方面可能存在一定的差异。通过赛事成绩确立等级分，可以比较准确反映现有宁波参赛棋手动态竞技水平，在今后的赛事中，结合段位、等级分，能够为各种赛事参赛资格提供更好的依据。”宁波市围棋协会副秘书长陈荣透露，宁波市围棋等级分首期排名已于8月1日公布，共有590名棋手上榜。

“新大杯”市少年围棋精英赛于创办之际就被纳入等级分赛事序列，是因为比赛“门槛”不低。根据竞赛规程，可报名参赛的选手为

2006年12月31日以后出生的宁波少儿棋手（户籍、学籍均可），男子棋手必须是业余5段以上（含5段），女子棋手必须是业余4段以上（含4段）。

此次比赛分设男子组和女子组，吸引了28名男子棋手和16名女子棋手报名参加。最终，男子组获得前八名的依次是：项宇泽、陆泓铭、秦梓雄、张嘉祺、陈铭宇、陈瑞霖、霍雨辰、罗晟楷；女子组获得前八名的依次是：肖丽朵、王璐惜、陈馨桐、杨璐语、贺琴琦、林萱怡、郑佳颖、宣玥彤。

首届“新大杯”宁波市少年围棋精英赛由宁波市围棋协会主办，余姚市围棋协会承办，浙江新大塑料管件有限公司冠名。

记者 戴斌 胡龙召 通讯员 曹汝旭 吴文波 文/摄



比赛场景。

福彩开奖信息

双色球第2024095期

04 06 09 14 16 21 03

3D第2024221期 1 0 3

15选5第2024221期

01 02 03 07 13

快乐8第2024221期

01 04 08 09 18 27 29 32 35 36

48 50 52 58 59 64 66 67 75 80

体彩开奖信息

7星彩第24095期 7 6 9 0 3 6 2

6+1第24095期 5 1 5 0 0 3 8

20选5第24221期 01 04 13 19 20

排列5第24221期 5 0 0 5 0

(均以公证开奖结果为准)