

宁波“健美操新星”入选国家集训队

近日,宁波市第七中学传来喜讯,2020 届学子蒋辰天妤凭借在健美操(啦啦操)领域的卓越表现,成功入选国家健美操集训队,踏上通往更高水平赛场的征程。这一成果,不仅凝结着她个人的汗水与坚持,更是反映出近年来本地体教融合模式在培养专项人才方面的实际成效。

据了解,蒋辰天妤在初中阶段开始系统训练,通过区、市、省级赛事的逐步晋级,最终在全国层面获得认可。她于2020 年凭健美操特长进入宁波市效实中学,现为宁波大学学生。2025 年,她在全国健美操锦标赛中荣获健将组女单冠军。

作为鄞州体教融合的标杆学校,宁波七中曾培养出“小飞人”陈妤颀等体育新星,又以同样的匠心培育着健美操领域的潜力少年。据宁波市中小学生体育协会操舞分会秘书长、宁波七中健美操队主教练黄勇介绍,学校从2010 年开始组建专业健美操队伍,形成一套较为系统的训练体系,为蒋辰天妤等学生提供了专业发展平台。

在黄勇眼中,蒋辰天妤具备“能吃苦、敢突破”的特质,这种品质在她的日常训练中得到充分体现。每天清晨,她总是第一个出现在操场,进行柔韧、力量和基本功训练;傍晚的专项训练中,她为完善一个托举动作可以反复练习

数十次,膝盖的淤青和手上的薄茧记录着她的付出。

面对训练和学业的双重任务,蒋辰天妤形成了高效的时间管理能力。课间用于查漏补缺,晚自习专注完成作业,周末合理安排强化训练。学校提供的个性化学业辅导和教练的心理支持,使她能够较好地平衡专项训练与文化学习。从单人动作的精准控制到集体项目的协同配合,她的每一个进步,都离不开个人的刻苦坚持,也得益于学校系统的培养机制。

据了解,蒋辰天妤在效实中学和宁波大学就读期间,两所学校都为她制定了专业发展规划。从大学开始,她就在



蒋辰天妤参加全国健美操锦标赛。
通讯员供图

教练指导下确立了进入国家队的长远目标,这种从中学到大学贯穿始终的培养模式,展现了宁波体教融合机制的系统性与延续性。

记者 钟婷婷 通讯员 项雪婷

中国体育彩票

公益体彩 乐善人生

好运加码！即开票兑奖福利来袭，100 万元赠票等您拿！

新年新运势,幸运再加码! 宁波市体育彩票管理中心为回馈广大购彩者支持,特别推出即开票促销活动,赠票总额高达 100 万元! 活动期间,只要您在宁波指定体彩实体店购买的即开型体育彩票中奖,就有机会额外获得即开赠票,让惊喜不断、好运延续!

一、活动时间
2026年1月17日—2月10日(共25天)

二、参与范围
宁波市辖区内传统体彩实体店及展示

体验中心(小微及便利连锁渠道不参与)

三、活动内容
活动期间,凡在宁波指定体彩实体店购买任意类型即开型体育彩票并完成兑奖的购彩者,凭符合条件的中奖彩票,即可在店内兑换即开赠票:

1. 中奖 1000 元(含)至 10000 元(不含)可兑换价值 600 元的即开票一包;
2. 每人累计赠票总价值不超过 3000 元。

四、如何参与
1. 在活动期内,在宁波指定体彩实

体店购买并兑奖即开票;

2. 若单张彩票中得 1000 元(含)一 10000 元(不含)奖金,凭该中奖票在店内通过终端机完成促销扫码验证;

3. 验证通过后,现场直接领取即开赠票。

五、温馨提示
赠票总额约 100 万元,按兑奖顺序发放,赠完即止;
促销扫码验证截止时间:2026 年 2 月 10 日 24:00,逾期视为自动放弃;

赠票须现场领取,不补发、不折现;
只限宁波地区购买的即开票参与,外省、外市即开票不参与本次活动。
好运不止一面,惊喜一触即发! 这个冬天,让体育彩票为您的日子添一份期待、多一份快乐。走进身边体彩店,遇见属于您的幸运吧!
具体活动详情请咨询宁波参与活动的体彩实体店
理性购彩,乐享生活!

来源:宁波体彩

大额倍投风险高 理性购彩远纷扰

买彩票大额倍投能迎来高回报? 这 么想您就错了。

大额倍投背后风险重重,经济损失、家庭矛盾……甚至因为一些连带风险导致自己背上法律纠纷。比如:2025 年 11 月,湖北汉川一位购彩者郑某花 48720 元做倍投,不仅没有中奖,还因迟迟不付购彩款,被代销者一纸诉状告上法庭。

为什么有人陷入“倍投循环”难以自拔?

您在购彩时可能会有这样的想法:“这组号码一定会中”“上次中奖因为我找到了规律,这次要加倍投注中更大的”“上次没中奖,我这次加倍购买把之前的钱赢

回来”……这些想法背后,其实都是把“中大奖”这样一个小概率事件,看成了一种能自我掌握的可控行为。

正是这种对彩票规则与属性的认知偏差,让人一步步偏离理性,跌入“投入越多→期待越高→落差越大→再次加注”的循环中。实际上,每一次开奖都是独立事件,每一次开奖结果都是随机的,并无规律可循。“追回损失”的念头,只会让自己一次次累加焦虑与压力。

可以说,大额倍投很容易掉入“我要回本”的心理陷阱,其结果不是个人财务清零,就是出现负债。永远记住,在彩票天然的随机性与客观的中奖概率面前,

每一次期待“这次不一样”,都不如在这一次就告诫自己“热爱有度 理性投注”。

快乐投注有方法,大乐透套餐票试一下

彩票的本质,是融入公益的休闲娱乐,而非致富捷径。与其孤注一掷,不如放松心情,感受“随手公益”的温暖和开奖时那份小小的期待与惊喜。

比如“大乐透套餐票”,就是一种简单省心的购彩选择。一共有 18 元、28 元、58 元、88 元 4 种面值,每个面值均包含了若干单式投注和一到两个复式投注,相当于一次购买覆盖了更广的号码范围,从而也提升了中奖机会。

当然,不论何种彩票游戏产品,不论怎样的购买方式,购彩始终需理性。重在感受过程,保持平和心态,让每一次投注都成为一份轻松有趣的小期待,而不是对巨额奖金的沉重追逐。

中国体育彩票在此温馨提醒:国家发行彩票,根本在公益,也是丰富大众休闲娱乐的一种方式。彩票绝非一夜暴富的捷径,请大家一定要理性购彩、量力而行,别让购彩影响正常生活。把它当成一份随手的小期待、一点日常的小乐趣就好。

来源:中国体彩网

体彩新春季温暖启程！6 款新春主题即开票陪你“马”住新年好运

新春的脚步渐近,年味也一天天浓了起来,回望旧岁,每一段时光都镌刻着奋斗的印记,或许,你曾为梦想挑灯夜战,为收获全力以赴,也为热爱义无反顾,那些默默流淌的汗水,那些咬牙坚持的片刻——都在无声中,为新一年的前行,积蓄着光亮与力量!

值此辞旧迎新之时,全新一年的体彩新春季主题活动已温暖启程,我们诚邀新老朋友,共赴这场惊喜连连的新春之约,在欢声笑语中,迎接崭新而明亮的一年。

体彩顶呱刮“午马”“骏马贺岁”“马到成功”“抢头彩 2026”“新春大吉 2026”“为中国力量加油 雪舞龙腾”6 款新春主题即开票也已上市,每一款都独具匠心,将浓浓的年味和满满的好运送到你身边,从 5 元到 50 元不同面值,满足你的多样选择。

5 元面值的“午马”,以传统剪纸风格勾勒骏马神韵,采用独特九联张设计,9 个票面场景拼合,可组成完整骏马剪纸窗花

图样,充满创意和美好寓意。

10 元面值的“骏马贺岁”,以历史名驹为灵感,搭配牡丹、如意等吉祥纹样,传递最简单真挚的祝福。

20 元面值的“马到成功”,以简洁有力的线条呈现骏马昂扬姿态,传递“马力全开”的精神力量,同样送出“马到成功”的祝福。

30 元面值的“抢头彩 2026”,用鲜活色彩描绘两种形态的马驹,以昂扬的姿态祝福您新春开门红。

面值 50 元的“新春大吉 2026”,票面场景采用横版设计,以喜庆中国红为底色,八匹栩栩如生的骏马,向前奔腾,新春祝福溢出纸张。

面值 20 元的“为中国力量加油 雪舞龙腾”,则体现了冬日运动激情,为运动健儿助力加油,鲜亮的红色又与新春祝福相融,为冬日幸福狂欢喝彩!

一张小小的即开票,承载的是新春的

喜悦,与对美好生活的期许,一场趣味十足的线上互动,传递的是体彩满满的诚意与温暖的陪伴。

体彩新春季,不仅是一场回馈广大购彩者的欢乐盛宴,更是一次与每一位奋斗

者的温暖共鸣,它让我们在忙碌的生活中停下脚步,在趣味互动中收获快乐,在满怀期待中积蓄奔赴新程的能量。新岁将至,未来可期,体彩新春季,马上启新程!

来源:中国体育彩票订阅号

刮开新愿 解锁幸运九骏

活动一
2026年1月17日至2月10日,活动期间,凡在指定体彩实体店购买指定面值即开票,刮开“抢头彩 2026”或“新春大吉 2026”票面,即可获得参与抽奖资格。中奖名单将在体彩网公布。

奖项设置:
一等奖:1名,奖金5000元;
二等奖:2名,奖金2000元;
三等奖:5名,奖金1000元;
四等奖:10名,奖金500元;
五等奖:20名,奖金200元;
六等奖:50名,奖金100元;
七等奖:100名,奖金50元;
八等奖:200名,奖金20元;
九等奖:500名,奖金10元。

活动二
2026年1月17日至2月10日,活动期间,凡在指定体彩实体店购买指定面值即开票,刮开“午马”或“骏马贺岁”票面,即可获得参与抽奖资格。中奖名单将在体彩网公布。

奖项设置:
一等奖:1名,奖金5000元;
二等奖:2名,奖金2000元;
三等奖:5名,奖金1000元;
四等奖:10名,奖金500元;
五等奖:20名,奖金200元;
六等奖:50名,奖金100元;
七等奖:100名,奖金50元;
八等奖:200名,奖金20元;
九等奖:500名,奖金10元。