

本报将推出“挑战21天”行动计划

21天 我们帮你养成健身习惯

详情请关注21日《都市周末》特别报道

9月,本报曾推出“2012健康中国人”系列报道,特别关注都市群体在健身体验中“知道难以做到”的现象,引发许多读者强烈共鸣。

“我想去健身,可是搞了四五天,累了,就放弃了。”“我曾经学习过一周的太极拳,后来因为忙,就没有继续下去。”很多人并非不知道怎样锻炼身体,形成健康的生活习惯,往往是他(她)不能坚持锻炼,无法克服惰性,最终被自己打败。

行为心理学者指出,一项习惯的基本养成需要21天连续不断的重复。这也是我们推出“挑战21天”行动计划的理论依据。从10月21日开始,我们将招募若干名健身志愿者,在行为心理学专家和专业健身教练的指导下,开始为期21天不间断健身的挑战行动,养成一种健康的心理和意志力。首批参与者有两大项目可以选择:晨跑和太极拳。

值得一提的是,投身于我们的这次挑战行动,你不仅是一次行为心理学“实验”的参与者,更将获得海东青健身俱乐部教练团队及湖南省太极拳协会太极拳名师的专业指导,成为养成健身好习惯、健康生活方式的受益者。与此同时,我们还将对参与者展开评比,开通网络投票通道,通过专家审核、网络人气等,评选胜出者。多项神秘大奖等你来拿。

在10月21日出版的三湘都市报《都市周末》,我们还将推出《挑战21天行动》特别报道,敬请关注。目前,活动可提前报名,详情请登录<http://haowan.voc.com.cn>,点击相关主题帖查看。

■记者 陈普庄



陈氏太极拳第12代传人邹泽群将担任本次活动教练。
记者 范远志 摄



晨跑是健身好方法。

CBA确定扩军 将从NBL中选一支队 长沙柏宁能打CBA吗?

此前,一直备受球迷关注并传得沸沸扬扬的CBA扩军事宜终于有了准信。

10月18日,2012-2013赛季男女篮联赛工作会议在京结束,CBA联赛办公室主任白喜林表示:“根据计划,2012-2013新赛季维持现有阵容不变,下个赛季从NBL提一支球队升到CBA,未来5年内,一共提升3支球队进入CBA。”这与此前传出的扩军计划没有太大出入。

白喜林表示,在之前召开的会议上,就有俱乐部提出,根据CBA联赛现在的发展,CBA需要扩军,从NBL中升队伍到CBA。“篮协现在组织了一个相关的专家研究和调研组,针对扩军进行广泛的征求意见,这两天的会议上,大家也讨论了这个问题,向各俱乐部征求意见,但目前还只是在广泛听取意见和研究制定的过程中,等到最终我们有一个成熟的方案之后再向外界公布。”不过,在刚传出扩军传言时,长沙柏宁队负责人刘竟就表示,这个方案一般要等到CBA新赛季结束后才会公布。
■记者 潘梁平

NBA 今晚7点半贺龙杯决赛在松雅湖中学打响 开始前,先看贺龙杯热身



球员篮下拼抢。

NBA还在打季前赛,国内篮球还在休赛期,电视台对于篮球赛事的转播寥寥无几,如果您还把遥控器死死锁住CCTV5等篮球直播,那你要失望了,但如果你想走出家门,那么我还真有好看的比赛介绍给您。

10月19日晚7点半,2012贺龙中国业余篮球公开赛“湾田”杯湖南总决赛将在长沙县松雅湖中学体育馆打响。半决赛中,湖南湾田集团篮球队对阵湖南高速广信公司篮球队,湖南大汉集团篮球队对阵浏阳鸿宇篮球队。截至发稿时,两组比赛都还没有结束,但不管谁进入最后的决赛,精彩程度都值得期待。

“贺龙杯”中国业余篮球公开赛是中国业余篮球最高水平的篮球赛事,

每年举办一次,参赛队伍为全国各地单位、企业、学校的篮球代表队。去年CUBA西南赛区的亚军湘潭大学篮球队与季军国防科技大学篮球队也参加了小组赛的争夺,但是他们却也只能成为决赛的看客,所以不管决赛的对手是谁,这都是一场针尖对麦芒的比赛。

湾田集团篮球队负责人刘永红说:“以前湾田集团是从事煤炭采掘业的,在深山沟壑里,唯一的一块平地就是篮球场,篮球是我们员工业余生活的纽带,现在我们内部还流传着一句话‘人到哪里,篮球队就到哪里’。”面对这如此浓烈的篮球情怀,队员吴昊霖说:“我们9月份才打完了集团内部的联赛,平时大家也会经常在一起打球联系感情。”
■记者 潘梁平

中国体育彩票开奖公告

排列3 排列5 第12285期 本期投注额 19394850元

中奖号码:6 0 5		
投注类型	全国中奖注数(注)	单注奖金(元)
3 直选	4799	1000
3 组选3	0	320
3 组选6	2557	160

中奖号码:6 0 5 2 2		
5 奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
5 一等奖	16	100000

22选5 第12285期 本期投注额:1727568元

中奖号码:02 04 06 17 19		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	20	30061
二等奖	1720	50
三等奖	31857	5

体彩彩票开奖结果查询
网络直播:新浪网(www.sina.com) 每日20:30左右
电视:旅游卫视 当日21:00-21:05,次日7:25-7:30重播;中央5台 每日21:50-22:00
电台:湖南电台新闻频道(FM102.8 FM93) 当日21:30-21:35,次日7:55-8:00
中国广播网(中国之声) 每日21:00

湖南省体育彩票管理中心 2012年10月18日

湖南性保健研究所
附属医院

专业妇科 只为女人

健康热线: 8384 6666

地址:长沙车站南路715号(火车站南1公里)

雅贞种植牙,重阳尽孝道!

让父母拥有一口好牙,是尽孝道的最佳办法!

种植牙技术
我们更专业

10月19日-24日
拨打 400-0731-391
或 0731-88519519
即可免种植牙专家会诊费

雅贞口腔医院
YOZON DENTAL HOSPITAL

院址:长沙市芙蓉北路二段.伍家岭生活广场(波隆立交桥东北角.交通设计院对面)
公交线路:乘坐9路、109路、159路、112路、801路、149路、128路、807路到伍家岭北