

“韦彤夹紧”有正解 李娜教你看跳水

“韦彤,夹紧!”13日晚,浙江卫视迎来第二期《中国星跳跃》,粉丝为周韦彤打出这样一句加油标语,立刻引发网友的各种曲解和骚动。面对网友的歪曲理解,跳水奥运冠军、周韦彤的教练李娜在网上从专业的角度发帖解释“夹紧”对于一名跳水运动员的意义。

“宅男女神”周韦彤参加《中国星跳跃》成为现场焦点。为了练习跳水,周韦彤一双傲人美腿被水面拍出大片淤青,李娜总结:夹腿不紧。这也让现场观赛的粉丝心痛不已,节目录制现场,周韦彤的粉丝看台上有一名“专业”的男粉丝用灯牌打出周韦彤的技术要领——“韦彤,夹紧”,为偶像加油打气。赛后,周韦彤风趣地表示:“虽然这个加油很搞笑,但看到之后觉得心里特别的、暖暖的。”

不过,这名“技术型”粉丝的“夹紧”标语却招致网友热议。针对网友的曲解和迷惑,李娜发技术帖向网友详解何为“夹紧”。

在技术帖中,李娜透露:“当晚周韦彤做的动作是向后倒下直体,头先入水,腿部

后入水,因此双腿在空中停留时间最长,体力加上人的本能反应,头一入水,整个神经都很容易松懈下来,使腿部弯曲,她的整套动作提分的关键也在入水的这一瞬间能不能保持双腿笔直,所以上场前一直在强调让其夹紧双腿。”

针对不同的动作,“夹紧”的意义并不一致。李娜

分析到,“在跳水中涉及夹紧的主要包括双腿、腰部、臀部,比如在做向前翻腾时,要求的就是腰部夹紧,否则容易引致腰部扭伤;而向后倒下入水,夹紧则是对双腿提出的要求,一旦松懈散掉,会使入水的呈现效果大打折扣,压不住水花;另外直体扎冰棍时,需要臀部夹紧,不得要领会使屁股直接坐到水面上,屁股拍至红肿严重的会引发尾骨受伤,都是常有的事。”

■记者 潘梁平



周韦彤跳水,粉丝打出“夹紧”标语。



“羽林争霸”长沙站落幕 高手拿走了冠军 玩家留下了快乐



好玩队在比赛。

高手就是高手,他们似乎从来不会让冠军旁落。玩家就是玩家,他们需要的仅仅是开心。4月14日,为期两天的羽林争霸红牛城市羽毛球赛长沙站落幕,参赛的32支队伍、200多名球友可谓“各取所需”:卫冕冠军精英四海一队再次登顶,四强中另外三家非凡建群俱乐部队、北斗星一队、飞扬羽林队也都是传统强队。长沙赛区4强将进入湖南赛区城际赛,角逐万元奖金及大区总决赛资格。下周开始,我省其他城市分站赛也将陆续展开。

向来以“好玩”为理念的三湘好玩俱乐部今年组建了“好看”、“好用”、“好玩”三支队伍参与角逐。你要问成绩怎么样?这么说吧,在小组赛激烈的交锋中,大家都愉快地战斗到最后一刻。然后,开开心心地看完了第二天的淘汰赛和决赛。

“好看队”今年出现了一对夫妻档。30岁的罗棋是本报读者队的资深男单,彭妮自去年以来每逢打球都是夫唱妇随,身兼拉拉队长、私人按摩师、教练等诸多职务。今年,小两口干脆搭档打起了混双。虽说混双不是男单加女单那么简单,但两人的配合还是有着其他人难以比拟的默契。别看平时彭妮颇有些“女王”范,到了场上,她可什么都听老公的。看来这男人真得有一技之长,才能镇得住场面啊。■记者 陈普庄

湖南有自己的自行车裁判了

4月14日下午,由省体育局和省赛车协会举办的首届自行车裁判员培训班在宁乡灰汤举行结业考试。培训从13日上午开始,国家体育总局、中自协指派国家级裁判、西北民族学院廖世雄教授专门授课。共有来自全省各地市

州、县的186名自行车爱好者参加,湖南终于有属于自己的自行车裁判队伍了。“今年,这样的培训班预计还会开设两期。”省赛车运动协会会长冯湘江说。

长沙市自行车旅游协会会长谢衍庆说:“湖南一直想培养自己的自行车裁

判队伍,这次趁着2013年全国山地自行车冠军赛(灰汤站)暨中国绿色骑行巡回赛(宁乡站)在宁乡灰汤举行,在这里培养裁判员,让参与者可以现场观摩国家级比赛的执法。”

■通讯员 潘洪
记者 潘梁平

全国十佳皮肤病慢性病专科医院 湖南省卫生系统十佳明星医院 治疗皮肤顽疾 就到湘潭科林医院

率先引进美国308准分子激光治疗仪,德国摩拉生物物理治疗仪等皮肤病治疗先进设备,开设病床200张,全国知名皮肤病专家专治:牛皮癣、白斑、荨麻疹、痤疮、神经性皮炎、

红斑狼疮、硬皮病、顽固性痤疮、脂溢性皮炎、黄褐斑、雀斑、难治性扁平疣、慢性前列腺炎、酒渣鼻、湿疹、湿疣等顽固性皮肤病。

地址:湘潭市砂子岭广场往潭衡路200米处(酒厂侧)
乘车路线:湘潭火车站乘17路直达,汽车站乘6、9、24、29路直达
康复热线:0731-55559120 52578120

网址: <http://www.xtklyy.com/>
E-mail: 644978603@qq.com

(湘)医广[2012]第12-0803-804号



1. 你不知道洗衣机有多脏

家住曙光路口的陈煥驰日前打进96258预约洗衣机清洗服务,师傅上门拆开洗衣机后陈煥驰触目惊心,只见洗衣机内槽上遮盖着厚厚的灰尘,下面居然还长了一层毛茸茸的酵母菌,并散发出奇怪的异味,陈煥驰说:“洗衣机已经用了好多年了从来就没洗过,表面看上去还挺光鲜的,没想到里面这么‘黑心’。”

洗衣机清洗师傅介绍说,洗衣机内乍看都非常干净,大家一般只晓得维持内筒的干净,但洗衣筒外还有个套筒,内筒和外筒的夹层即洗衣机槽,是藏污纳垢之地。然而肮脏的内槽大家都

忽视了,洗衣水就在这两层中间来回流动,时间一长,夹层里便会附着大量的污垢。这些污垢不仅在洗衣时严重二次污染衣物,还危害到人体健康。

林师傅在试机正常后倒入专业洗衣机清洗液,让药水充分溶解,软化污垢、除味和消毒内桶,等过五到十分钟后打开排污口,拆开放衣盖、卸下放衣口弹簧窟、卸下面板盖,用高压枪对内桶及内壁进行360度除污处理,只见发黑的污水不断往外流,经过近一个小时的清洗,洗衣机焕然一新。赶快拨打96258预约,给您的洗衣机也洗洗澡吧。



洗衣机清洗前



洗衣机清洗后



2. 带宠物做个体检吧

春暖花开,每个人都去医院例行的体检,你是否考虑给你的爱犬也做一次体检?打96258给您的爱犬做一个常规的体检吧。

基础体格检查包括内科、外科、口腔、牙科、眼科等,只要对您的爱犬进行一次全方位的体检常规检查,就可以初步判断您的爱犬是否基本健康。而血常规检查可以帮您了解您的爱犬是否贫血,是否有炎症,体内是否有寄生虫,同时也可以了解爱宠的基本健康档案。

疫苗和驱虫是犬猫最基础也是最重要的保健,特别是幼犬猫,必须按照免疫程序做好整套疫苗及驱虫,可以大大降低幼犬的死亡率。

温馨提示:拨打96258,为您的爱犬进行一次进口疫苗和进口驱虫。96258即送基础体格检查+血常规检查+精美礼品(反光定位狗牌)。



3. 35元,给电脑请个私人医生

三湘都市报96258公众服务中心推出了电脑维护(包月)服务。服务三个月起签约。如果您是家庭用户,您花35元,而如果您的公司有6台办公电脑,每月只需要180元,就可以“聘请”一个专业的电脑护人员,解决软件问题。

据96258便民产品经理介绍,包月服务可享受的服务承诺有主要有:每月定期上门维护一次,如有特殊情况需随时响应。保证公司的电脑等相关设备随时处于最佳工作状态,保证客户单台电脑操作系统正常运行,互联网与局域网畅通无阻,如果出现故障只需拨打96258服务热线,将第一时间派人上门解决问题。

如获得更多详情,请拨打96258。

便民招商

招商项目:家政服务(保姆,钟点工),搬家,婚恋庆典、宠物服务和教育培训(家教类,特长类)、道路救援

招商要求:1. 加盟商的服务

网络、服务标准完善,服务人员素质较高。

2. 加盟商基本证照:营业执照、税务登记证、经营资质、法人身份证、员工身份证及从业

资格证等证照齐全。

3. 加盟商能接受三湘都市报96258公众服务中心营销政策,配合各项工作。

招商热线:96258