

改革村里“楚河汉界”！ 体彩棋王专场活动，让乡邻们“弈”起过足瘾

秋阳遍洒“中国农村改革第一村”，楚河汉界间激荡智慧火花。9月20日，“好运·弈棋·来”——2025年中国体育彩票全国象棋民间棋王争霸赛安徽凤阳小岗村专场活动圆满收官。48名象棋爱好者齐聚这片改革热土，以棋为媒、以赛会友，在方寸棋盘间演绎竞技之趣，在鼓乐欢声中传递文化温度，一场“体育+文化+公益”的盛会，让基层群众在家门口享受到了别样的精神盛宴。



非遗棋韵相辉映 改革地中传新声

“咚咚锵！咚咚锵！”活动开场，国家级非物质文化遗产——凤阳花鼓的激昂鼓点打破了小岗村的宁静。由凤阳县文旅局选送的16名演员身着传统盛装，手持双条鼓，以激昂的节奏、飞扬的舞姿，生动展现地域文化魅力，迅速点燃现场气氛，让参赛者与观众在浓郁的传统氛围中，感受到文化传承的深厚力量。

楚汉争锋竞风采 民间棋手显智慧

“跳马！”“出车！”赛场内，棋子落盘的清脆声响此起彼伏。本次赛事设中青年组与青少年组个人赛，采用积分编排制。对弈过程中，选手们或凝神沉思、谨慎布防，或果断出击、落子如风。赛场之内喝彩阵阵、掌声不断，竞技热情高涨。这些来自田间地头、街头巷尾的普通爱好者，用最朴实的方式诠释着“棋道”，也让“勇于拼搏、敢为人先”的小岗精神，在棋盘间悄然传承。经过三轮激烈角逐，武为产、姜正怀、王龙站分获中青年组冠亚军，吕远浩、王锦文、高家韵分获青少年组冠亚军。

大师亲临传棋道 象棋课堂润民心

“大家看这步‘弃车保帅’，像不像小岗村当年‘包干到户’

的勇气？”活动现场，象棋大师王天琛的到来，让乡亲们直呼“没想到”。赛事期间，王天琛围绕“象棋与传统文化”“棋局与改革智慧”等主题，为现场观众带来一堂深入浅出的象棋公益课。他将象棋战略与小岗“敢为人先”的精神相结合，引发强烈共鸣。随后的1对8车轮战中，王天琛从容应对多位民间高手的挑战，展现高超棋艺，并在赛后细致复盘讲解，帮助棋手提升棋艺与格局。参赛选手表示：“能与大师面对面，受益匪浅。感谢体彩为我们搭建这样高水平的交流平台。”

公益体彩在身边 责任先行暖人心

赛场旁的中国体育彩票公益展示区，同样挤满了驻足的村民。“这公益金还帮咱修了村头的健身广场？”“咋分辨非法彩票啊？”工作人员没有照本宣科，而是拿着宣传册，用“唠家常”的方式一一解答。让“体彩公益”不再是抽象的概念，而是看得见、摸得着的实惠，进一步传递体彩公益理念，增强基层群众对体彩公益的信任与认可。

本次赛事是中国体育彩票推动“体育+文化+公益”深度融合的又一次创新实践。活动不仅拓展了象棋运动的民间基础，弘扬了中华优秀传统文化，更彰显了中国体育彩票以人民为中心、助力全民健身、赋能美好生活的责任与担当。未来，中国体育彩票将继续秉持公益初心，举办更多贴近群众、传播文化、推动发展的优质活动，为体育强国和社会公益事业持续贡献体彩力量。

(摘自 中国体育彩票订阅号)



谁说人生不能“原地踏步”？

有人说
健身可以改变人生？
当身体不适、工作受挫、情绪失落
很多人以为走到了人生低谷……
很多人
却在一次挥汗中重新走出阴霾
在日复一日的坚持中
遇见更好的自己
活出坚韧、挺拔而幸福的人生
今天我们就来趣味科普下
四个很常见的社区健身器材
与健身路径来场“亲密互动”

即使“原地踏步”也能踏出健康人生路



踏上踏板，上身挺直
双脚前后自然摆动
在太空漫步机上
每天练习20分钟以上
不仅可以改善下肢力量
身体协调性也会明显提高
闲暇时
或与好友结伴或独自一人
即便“原地踏步”
也能踏出健康人生路

动作“高低起伏”人生笃定前行

双手握紧手柄
一上一下拉动转架
站在上肢牵引器前
每周练习3-5组，每组12-20次
可以有效提高肩关节的灵活性



即使你是“运动小白”
也能快速上手，安全感满满
在高低起伏的动作间
专注完成一组温和的上肢拉伸
希望你在人生路上也能无惧沉浮
笃定前行

学会“左右逢源”人生似行云流水



双脚分开与肩同宽
站在太极揉推器前
双手握压圆盘把手
交替或同步推动做圆弧运动
动作熟练时
可以一手逆时针
一手顺时针按不同方向推动圆盘

以锻炼协调性
在一左一右呼吸吐纳间
动作也如人生般圆满和谐
“能屈能伸”是境界 人生视野就此开阔



双脚踏实踏板
背部贴紧靠背
利用腿部力量
双脚向前下方蹬出
腿部伸直至极限位置后
再缓慢收回双脚回到起始位置
在坐蹬训练器上反复练习
可以有效增强下肢力量
提高膝、踝关节的稳定性
在缓慢的屈伸动作中
人生路也能越走越宽

公益金助力全民健身 与民生幸福同频共振

这些以体彩公益金
为主要资金来源的健身路径
不仅让日常健身变得有模有样
也让多样人生过得有滋有味
除了以上四种
转腰器、腰背按摩器、单杠等设施
在日常健身路径中也随处可见
闲暇时路过
不如来上几组锻炼
让我们一起
拥抱健康生活，共筑幸福人生
(摘自 中国体育彩票订阅号)



中国体育彩票排列3(青海省) 第25257期开奖公告

开奖日期:2025年9月24日
本期全国销售金额:47119326元
本省(区、市)销售金额:258222元

开奖号码: 5 6 1

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	11950注	70注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	53178注	158注	173元

5032837.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年11月24日,逾期作弃奖处理。

全国联网体育彩票“排列5”

开奖日期:2025年9月24日
本期全国销售金额:23679924元

开奖号码: 5 6 1 5 0

本期中奖情况(第25257期)			
奖等	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	84注	100000元	8400000元

176756302.38元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年11月24日,逾期作弃奖处理。

全国联网体育彩票大乐透

开奖日期:2025年9月24日
本期全国销售金额:299730589元

开奖号码: 01 15 22 30 31 + 02 08

本期中奖情况(第25110期)				
奖等	中奖注数	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)	
一等奖	基本	6注	10000000	60000000
	追加	0注	—	0
二等奖	基本	101注	147187	14865887
	追加	27注	117749	3179223
三等奖	174注	10000	1740000	
四等奖	781注	3000	2343000	
五等奖	15333注	300	4599900	
六等奖	22623注	200	4524600	
七等奖	33764注	100	3376400	
八等奖	709881注	15	10648215	
九等奖	7522444注	5	37612220	

本期一等奖出自:山东(基本2注)、广东(基本1注)、云南(基本2注)、陕西(基本1注)。

1216735503.10元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2025年11月24日,逾期作弃奖处理。