2014 影院好戏欢乐开年

随着“1314”的跨年,2013年全国电影票房总成绩已尘埃落定,交织着“现代片”、“接地气”、“富二代”等关键词,关于电影的2013年也已落下帷幕。据统计,2013年全国电影票房超过215亿元,其中,有61部中外影片票房过亿元,两项成绩均创历史新高,在这61部过亿元的影片中,国产片占到34部,进口片为27部,国产电影的优势越来越凸显。翻翻2014年1月电影的片单,好莱坞大片占据本月前段,数部动画片在寒假之际来袭,爱情文艺片也掺杂其中,希望分一杯羹,至于到了月底的春节,这个阶段的电影全部集中在1月31日,也就是马年大年初一当天。《爸爸去哪儿》、《前任攻略》、《西游记之大闹天宫》、《U盘》、《澳门风云》5部电影都要抢个春节好头彩,不过几部影片的类型不同,所以观众不用犯难,即使是一大家子团聚,去影院过个电影年,也可以购票后各自进入不同的放映厅。

2014来啦,快带上亲朋好友来一场酣畅淋漓的视觉享受吧!

新片速递

安德的游戏

上映时间:2014-01-07
导演:加文·胡德
演员:阿沙·巴特菲尔德/阿比盖尔·布蕾斯琳/哈里森·福特/本·金斯利
地区:美国

简介:斥资1亿2千万美金打造的电影《安德的游戏》将于1月7日以2D/IMAX登陆中国大银幕,成为2014年第一部科幻巨制。好莱坞实力派巨星哈里森·福特、本·金斯利协同阿沙·巴特菲尔德等一众超实力新星主演。《安德的游戏》(Ender's Game)作者是美国著名科幻小说作家奥森·斯科特·卡特(Orson Scott Card),该作品发表于1985年,曾获得星云奖及雨果奖,其续集《死者的代言人》(Speaker for the Dead)发表于次年,也获得星云奖和雨果奖,这使卡特成为唯一一个曾连续两年获得星云奖最佳长篇的作家。故事发生在未来,当时地球已经两次遭遇过虫族的进攻,国际舰队认为必须在世界各地寻找天资聪颖的孩童,自幼便送到国际舰队训练儿童的空间站(“战斗学校”)进行训练,把他们塑造成军事奇才,人类方可有存活的希望。

月快报

仅供参考,具体上映日期以影片发行为准。

- 12月31日 史前怪兽
- 1月3日 救火英雄 / 对不起,我爱你
- 1月7日 安德的游戏
- 1月10日 夺命地铁 / 不爱不散 / 早安,冬日海 / 恶战 / 神偷奶爸2
- 1月11日 六福喜事
- 1月16日 喜羊羊与灰太狼之飞马奇遇
- 1月17日 大寒桃花开 / 我是狼 / 诡镇 / 一触即发
- 1月18日 熊出没之夺宝熊兵
- 1月23日 巴啦啦小魔仙
- 1月31日 爸爸去哪儿 / 西游记之大闹天宫 / 前任攻略 / U盘 / 澳门风云

救火英雄(别名:特种救援英雄)

上映时间:2014-01-03
导演:郭子健
演员:谢霆锋/余文乐/任达华/胡军/陈伟霆/安志杰
地区:香港/内地

简介:平安夜,天气异常炎热,全城莫名诡谲。高负荷运转的发电站危机四伏,消防局严正以待。救火队员各自的满腹心事,让这场“硬战”充满了情感上的纠葛。何永森(谢霆锋 饰)、游邦潮(余文乐 饰)、叶志辉(安志杰 饰),三人是十年生死兄弟,如今却各怀心事:深得赏识的何永森被调离消防局,心有不甘;叶志辉玩转人际关系,升迁最快;游邦潮生性潇洒,不为人事所累,却遭遇坎坷婚姻。三兄弟间暗藏背叛的秘密更是让关系紧绷如弦。与此同时,内地超级消防员海洋(胡军 饰)前来报到,作为香港消防局“新兵”,遭遇“老兵”培总(任达华 饰)明里暗里的刁难,而他自己也有着一个解不开的心结。

史前怪兽

Legendary: Search For The Adventure

上映时间:2014-12-31
导演:埃里克·斯泰尔斯
编剧:安迪·布里格斯
主演:杜夫·龙格尔/斯科特·阿金斯/黄奕/李承炫/耿乐/詹姆斯·兰斯/莉迪亚·伦纳德/汤姆·奥斯汀
类型:动作/惊悚/冒险
制片国家/地区:英国/中国大陆
语言:英语

简介:作为同档期里唯一一部怪兽类冒险题材电影,这部电影的特效有超过110个立体特效镜头,由36个艺术家团队长达5个月的超强工作量才最终完成,片中斯科特·阿德金斯与道夫·隆格尔两位敢死队猛男携手对阵嗜血巨怪。同时负责《地心引力》视效制作的Prime Focus公司则首次在片中尝试“超近3D”,让大家可以在年末最后一天和猛男们一起,来一场酣畅淋漓的打怪跨年。影片主要讲述在某无名湖地区连日来发生多起人员被袭事件,凶手非常神秘和凶残,从遗留下来的痕迹,以及无意中拍下的一段影像看,更像是一种从未被人类发现过的怪兽。不得已之下,人们只好求救于着名的神秘生物研究专家阿德金森(斯科特·阿金斯 Scott Adkins 饰)和猛兽杀手隆格尔(杜夫·龙格尔 Dolph Lundgren 饰),他们的工作很简单,追踪它,找到它,干掉它……

莱芜横店影城
地址:莱城区凤城西大街60号二层(国贸对面)
观影热线:0634-6317888
QQ影迷群:114888040
277813777

健身问答

微信互动有礼 免费健身卡等你来拿

您是不是在日常健身过程中经常遇到一些疑问却不知从何而解?您选对健身方式了吗?您是否进入健身误区?通过微信把你的问题发给我们(请同时发送您的姓名和联系电话),问题一旦被采用,您将得到金鹰健身会所资深教练给您的专业解答,还将获得金鹰健身会所提供的健身卡一张!幸运读者的名单将于每周三的健身问答环节中公布,获奖者可到齐鲁晚报今日莱芜编辑部领取奖品,咨询热线:6380009

1.问:教练,您好,每次看到韩剧中的花美男个个拥有完美的胸肌,各种羡慕嫉妒,有时候因为工作原因不能定期去健身房锻炼,有什么有效的方法可以在家锻炼让肌肉壮实一些,俯卧撑可以吗?

答:您好,健硕的胸肌是男人的性感标志之一,但仅靠在家做俯卧撑达到肌肉块儿境界,几乎没有可能。下面我介绍几种俯卧撑,手掌支撑俯卧撑可以练出胸肌的轮廓,除此而外就不再有大的效果;拳头支撑俯卧撑,可以练出惊人的爆发力;变形的俯卧撑,也就是变化多样来做俯卧撑,如果方式专业可以起到健美的效果。很多人在做俯卧撑的时候喜欢把两手手指张开指尖指向身体两侧,这是不科学的,因为这样在做俯卧撑起来的时候你的手指甚至小臂会起到作用,为什么有些人说自己一天做多少个俯卧撑依然没有效果,其实不光俯卧撑,所有的锻炼如果是为了增肌,那么你就尽可能的只锻炼那一部分肌肉,其他部分的能不用就尽量不用,个人认为胸肌其实是最难练的,因为没有哪一项锻炼可以仅仅用到胸部肌肉。手的正确姿势,是除了大拇指外四指并拢,大拇指微张(是为了保持身体平衡),然后指尖向前。

2、问:瑜伽减肥有可能造成肌肉拉伤,怎样避免?

答:首先调息是瑜伽运动的准备,能帮助放松身体,消除紧张,在练习体位的过程中能很专注的感受瑜伽体式给自身带来的变化,减少韧带拉伤。在正规的瑜伽课程中,通常用“拜日式”作为预备动作,使关节肌肉都进进比较放松柔软的状态。其次,在练习体位的过程中,最容易出现屏息,特别是初学会员。或呼吸肌的力量不够,特别是横隔膜无力,所以造成练习中呼吸短浅,要么就是忘记呼吸。这个时候可以保持日常日然的呼吸状态,来帮助肌肉放松。再者,练习瑜伽体位时,特别是学习新体位,不要给自己太多的思想包袱,听清楚要领,先做到轻松的地方,再用呼吸帮助放松去加强感受,可以预防练习中的肌肉拉伤。由于每个人柔韧性和力量比较是不一样的,所以在练习中一定要自己去体会,循序渐进的感受体位,不能一味硬压身体,以免受伤。每个动作只要感觉达到自己的极限就要暂停,不要强迫身体练习到肌肉发颤,若出现这种现象试着放松或者停止练习。在练习当中,每做完一个姿势后都要放松,使心率和呼吸恢复正常,这一点很重要。

中奖名单:
张女士(手机号:185XXXX0657)
王女士(手机号:183XXXX4429)
请中奖者到齐鲁晚报今日莱芜编辑部领取金鹰健身卡

金鹰健身会所
电话:0634-6032777
Q Q:2653647101
地址:莱芜市凤城西大街家家悦商场五楼