

马年影市开门红,粉丝热情hold不住

2014年,中国电影市场开了个好头,刚刚过去的春节档被称为“史上最牛春节档”。莱芜多家影院出现爆棚,甚至出现“一票难求”的火爆景象。大年初一当天14时,莱芜横店影城的票房已打破去年日票房最高纪录。莱芜横店影城总经理朱腾说,2013年影城独有的会员免费观影服务对培养莱芜人的观影习惯起了至关重要的作用,我们一直在努力影迷打造一个享受温馨休闲时光的平台,而不仅仅是打发时间的消费场所,不管是影城的合理布局,还是提升观影舒适度和延伸服务,每一位工作人员都在精益求精。

春节档虽已过,2014年接下来的电影市场依旧让人充满期待。经过一年的蛰伏,2014年,本土大牌导演纷纷回归,国产大片养精蓄锐,卷土重来。徐峥在《泰囧》之后有《港囧》,宁浩带来新作《玩命邂逅》,郭敬明的《小时代3》继续让粉丝们疯狂……这一年最受瞩目的几位大导演,除姜文以外,几乎都选择了改编文学作品。《归来》改编自严歌苓的小说《陆犯焉识》,是张艺谋继《金陵十三钗》之后与严歌苓的再次合作。吴宇森的《太平轮》改编自台湾作家张典婉的小说《太平轮一九四九》,围绕1949年的太平轮海难展开。姜文的《一步之遥》讲述的是上世纪二十年代北洋时期的上海冒险故事,影片将重建一个充满雄性元素的东方魔都,一个“冒险家乐园”,上演一场惊心动魄、斗智斗勇的大战。



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



国内大片重磅袭来,好莱坞佳作也强势出击,《变形金刚4:绝迹重生》重回暑期档,《机械战警3》、《X战警:逆转未来》、《速度与激情7》……重磅系列续集扎堆,每一部大片都不容错过!

莱芜横店影城马年钜惠依旧

不断,周日信用卡刷卡看电影仅需10元,会员场次的电影持会员卡刷15积分即可免费观影,更多优惠请随时关注本报。

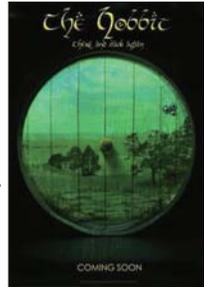


霍比特人3:去而复返
导演:彼得·杰克逊
主演:马丁·弗瑞曼/伊恩·麦克莱恩/理查德·阿米蒂奇/凯特·布兰切特
制片国家/地区:美国/新西兰
语言:英语
类型:动作/奇幻/冒险

剧情介绍
根据英国作家J.R.R.托尔金1937年出版的同名长篇小说改编。又名《哈比特人历险记》或《去而复返—一个霍比特人的故事》。因此书而延伸出的《魔戒》和其后的故事,托尔金因此一举成名。

故事讲述记述霍比特人比尔博·巴金斯与巫师甘道夫和十三名矮人向东旅行横越中土大陆,寻找被恶龙抢占的属于矮人珍贵宝物的探险故事。

据目前证实,本片的第二部剧情将依据原著相关资料对小说故事进行延伸,讲述比尔博返乡乃至《魔戒》剧情开始之间六十年的故事。



[旅行家]TRAVELLER

踏春赏花 玩转婺源



你还在为你找不到白富美而发愁么?你还在为遇不到高富帅而郁郁寡欢么?不要悲伤,不要心急,忧郁的日子里需要镇静!“舌尖上的享受”致力于培养家庭主妇(男)。正所谓想要抓住一个人的心,就必须抓住他的胃。废话不多说,开始喽!

今天小编给大家推荐的是一道营养丰富的早餐——西红柿厚蛋烧。大家都知道,西红柿含有丰富的胡萝卜素,维生素B和C,尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。其中含有的维生素C、糖类和芦丁等成分,具有抗坏血病、润肤、保护血管、降压、助消化等作用。鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质,不少长寿老人的延年益寿经验之一就是每天必食一个鸡蛋。

今天要学习的这道菜做法简单,需要的食材也很简单:2个鸡蛋,1个西红柿。首先,西红柿去皮,切丁,越细越好,打入两个鸡蛋,加适量盐,把鸡蛋液打至蛋白蛋黄完全融合,当鸡蛋表面有大量泡沫,这才能算鸡蛋打好了。其次,热锅少油小火,将蛋液均匀地铺一层在锅底,等蛋液慢慢凝固不流动时,从一头慢慢的将蛋皮卷起,卷的时候可以用铲子和筷子配合,更方便快捷。再倒入蛋液,铺满整个锅底,从卷好的鸡蛋饼处开始往回卷起,重复几次至蛋液全部用完,将卷好的蛋饼再煎片刻。出锅后切段,装盘即可。一道美味早餐就OK啦,配上一杯豆浆或者牛奶,营养相当丰富哦!

婺源,一个充满诗情画意,饱蘸水墨幽香的地方,已然不是一个词,两个字,所能遐想了。“徽俗徽建徽戏,自有千年古韵”。春日的婺源,油菜花正盛,山不高,水不深,万般柔情,委婉,宛如墨色成画,又似那般朦胧诗韵,卷吟其中。

山间梯田,层层叠叠的油菜花满地金黄。每年的3月、4月,婺源沿线公路、古村落周边的田园都是油菜花的世界,江岭十万梯田油菜花已零星开放,她居高临下的姿势让无数美景尽收眼底,凝结了婺源的精华。江岭的油菜花是婺源众多景点中最为养眼的,成片的油菜花梯田,层层叠叠,蔚为壮观。每天早上日出之前,薄雾和云海升起,将整个村庄掩埋在一片虚无缥缈中,如梦似境。

春季国内任何一个有亮点的风景区都会有很多游客,婺源也一样,因此,三四月旺季来婺源游玩尽量安排非周末、非假期,有效避开周末大量人群,尽量合理安排日常游玩线路及景点游玩时间。对于热门景区建议大家一定要早起,赶在早晨6:30至7:30到达江岭,上午10:00前返程去其它相对冷门景区。如果你是乘坐公共巴士或交通工具不便的游客,在安排出游景点之时,请你们游玩时尽量先游远景区再到近景区,这样有利于你们不错过交通公车返程。婺源的住宿十分方便,基本上县城和各个景点都可以住,不过到了赏花高峰期(即三月底四月初)还是提前订房的保险,不推荐住在县城,因为婺源的景色精华在于清晨和日落时分。

3、4月的婺源春暖花开,早早的做个旅行计划,带上你的亲朋好友在最美好的时节邂逅最美的婺源吧!

[舌尖上的享受] 西红柿厚蛋烧



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



问:教练,您好,请问只有流汗的运动才能减肥吗?

答:事实上脂肪的分解与是否流汗没有关系,而是与运动的强度和时间的有关。很多减肥者误以为流汗的运动就可以帮助减肥,因此在运动前往身上裹保鲜膜或干脆买塑料衣,每次运动结束后的确体重都有所下降,但要知道如此减下的体重绝对不是脂肪而统统都是水分。只要你在运动后喝上一两杯水,失去的体重马上就会又回来了。众所周知,有氧运动对于减脂效果是最好的,而有氧运动通常是中等强度的运动。要让脂肪消耗,运动时间不仅要足够,而且还要坚持一次完成。

中奖名单:
元女士(手机号码:139XXXX4229)
请中奖者到齐鲁晚报今日莱芜编辑部领取金鹰健身卡