

# 百店同欢庆 百事快乐送

期待“嫦娥三号”月球车的小伙伴们看过来,小编之前跟大家预报过,嫦娥三号月球车即将登陆莱芜横店影城,活动已经开始啦,感兴趣的朋友千万不要错过哦!“嫦娥三号”月球车模型是由探月与航天工程中心和相关企业授权,全球唯一合法官方授权的模型,限量发行,珍罕稀缺!该月球车模型以1:12的比例完成,虽然只是模型,但里面的部件一应俱全:太阳传感器、尾部天线、导航相机等60多个部件组成,做工十分精细,颇为高端大气上档次!

即日起至2014年3月10日,凡在全国100家横店影城内购买百事系列饮料产品(包括含产品的套餐),凭活动期间相应购物小票均可至影院服务台领取刮刮卡1张,刮开后,有机会赢取以下奖品:一等奖:嫦娥三号月球车珍藏版(比例1:12)1套价值约1299元(共160个,中奖率约为0.032%);二等奖:横店影城业务券1张(价值60元共5000张中奖率约为1%);三等奖:18盎司杯百事可乐半价优惠1份(价值约3元,共25000个,中奖率约为50%)。



## 莱芜横店影城 新片速递



### 《西游记之大闹天宫》

导演:郑保瑞  
主演:甄子丹 周润发 郭富城 梁咏琪 陈慧琳 陈乔恩  
类型:动作 奇幻  
上映日期:2014-01-31

简介:该片取材自《西游记》前八回,小说中核心的场景和故事都完整保留下来,但夏梓桐扮演的九尾狐就是小说中没有的剧情,而孙悟空与九尾狐有一段“发小儿”的深厚友情。影片特效制作历时3年,特效投资逾4000万美元,集结了7个国家的幕后精英,特效团队多达1900人。全片2430个镜头,2380多个进行了后期特效制作,特效占比高达98%。剧情讲述了孙悟空(甄子丹饰)曾跟菩提祖师修成七十二变,决心要成为神仙,但因青梅竹马的好友九尾狐(夏梓桐饰)被杀害及误交牛魔王(郭富城饰)而视天庭为敌。牛魔王为了让他深爱的妻子铁扇公主(陈乔恩饰)和怀了三百年的爱子红孩儿重返天界,煽动孙悟空联手大闹天庭,最终迫使玉帝(周润发饰)率领二郎神(何润东饰)等众仙迎战,展开连场仙魔大战。



### 《爸爸去哪儿》

导演:谢涤葵 林妍  
主演:林志颖 小小志 郭涛 郭子睿 田亮 田雨橙  
类型:家庭 剧情  
上映时间:2014-01-31

简介:《爸爸去哪儿》大电影即将在大年初一上映贺岁,电影版《爸爸去哪儿》的核心还是“完成任务”,五组明星家庭将接到一个神秘的邀请,要在影版中完成终极任务。电影拍摄阵容全面升级,不包括航拍设备在内,就动用了23台摄影机,堪称运用摄影机最多的项目。影片制作团队近500人,后期将从上千小时的素材中精心挑选出最动人的片段。而电影将全程在广州长隆野生动物园100万平方米的场地上进行封闭拍摄,电影中间将有百余种、近20000只动物出现,观众可以看到Angela抱着可爱的树袋熊、清晨有长颈鹿群经过房子窗户、大猩猩来叫宝贝起床等动人画面。大年初一来横店影城,让我们一起看五位萌娃如何大闹春节档。

### 《U盘》

导演:徐志强  
演员:肖雨雨 唐爱国  
董立范 颜冠英  
类型:喜剧 爱情 剧情  
上映时间:2014-01-31  
简介:当《私人定制》被批“太烂”,当宁浩转拍“泛西部片”,当贺岁档的“贺岁电影”越来越少时,也有越来越多的观众怀念起纯正的喜剧贺岁片来。电影《U盘》在山东举行规模浩大的提前点映活动时,囊括了济南、青岛、淄博、潍坊、烟台等在内五座城市的上千名观众集体“爆笑”影院,在今年纯正喜剧少得可怜的贺岁档中,这部电影有望在“打打杀杀”的贺岁档中脱颖而出。剧情讲述了1984年除夕夜,一个普通的男孩儿钱程在母亲痛苦的嘶吼中降生。不幸的是,他一出生便摔在地上,脸先着地。那一夜,有一首歌红遍全国。时光快速流转至21世纪……



### 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  
不在日  
常健  
身程中  
经常见  
到一些  
疑虑却  
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:您好,教练,运动健身时适合听什么音乐?

答:每种运动都有最适宜的背景音乐类型,听对了有助增强锻炼效果。从运动生理学的角度来看,跑步时的步速平均为150-190步/分钟,心率为75-95次/分钟。说唱音乐的频率与跑步十分契合,并且说唱音乐中风趣的歌词以及欢快的节奏也能为跑步者灌输能量。由于舞曲速度较快、富有韵律,因此它最适合于力量训练,如举重等。摇滚乐的节奏变化多端,做有氧锻炼的人应当尽量避免,否则会打乱运动节奏。卡拉吉奥吉斯指出,一首合适的音乐能缓解锻炼带来的肌肉酸痛、呼吸困难和心跳过快等问题,让锻炼者以更积极的方式来应对运动疲劳,同时还能激励人坚持下去。

2、问:空腹晨跑对身体有害吗?如果我下午不吃饭直接去锻炼是不是能达到同样的效果?

答:对于空腹晨跑,我们也要辩证看待,它有好处,因为减脂更高效,但也有坏处,那就是贫血,有点低血糖的人空腹晨跑对身体伤害极大。如果下午不吃饭去锻炼就本末倒置了,早上的空腹状态不是你故意造成的,是你的生物钟造成的。我们可以合理利用,你如果人为的去产生空腹状态再去锻炼那就得不偿失了。而且空腹晨跑建议时间不宜过长,20-30分钟就好,但下午的训练才是你真正的训练,时间长,项目繁多,你如果空腹做,效果极差,估计也坚持不下来,较职业的健身健美运动员早上空腹有氧能达到一小时,但毕竟大多数来健身房锻炼的朋友不是专业的。希望大家健康减脂,把握“度”,尽量降低身体伤害的同时保证减脂效果。

3、问:春节马上来了,请问教练,春节期间应该如何健身?

答:春节期间的健身活动关键要注意两点:其一,应该和平时一样,一周内应保证两到三次中等强度的健身活动,不要因为过节而停止锻炼或突然增加运动量;其二,春节期间聚会较多,应注意节制饮食。慢跑是很适合大家的一种健身方式,每次可坚持20分钟以上,这对增强心肺功能、保护全身关节很有好处。如果因为天气冷不愿意到户外运动,可以在家里进行锻炼。像俯卧撑(女性可选择跪式或立式俯卧撑、仰卧起坐和蹲举这三种健身方式都可以,但要保证一定的强度,每次进行三到四组、每组12个以上为宜。锻炼时间选择在下午三点到六点之间比较合适。

### 中奖名单:

刘先生(手机号:187XXXX8341)  
卞女士(手机号:147XXXX0301)  
张女士(手机号:152XXXX6318)  
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

