



小记者放飞想象力作创意漫画

本报5月26日讯(记者 刘洁) 17日,本报小记者走进威海市新春美术学校,跟随老师了解漫画,并在老师的引导下,尽情发挥想象力,学作创意漫画。

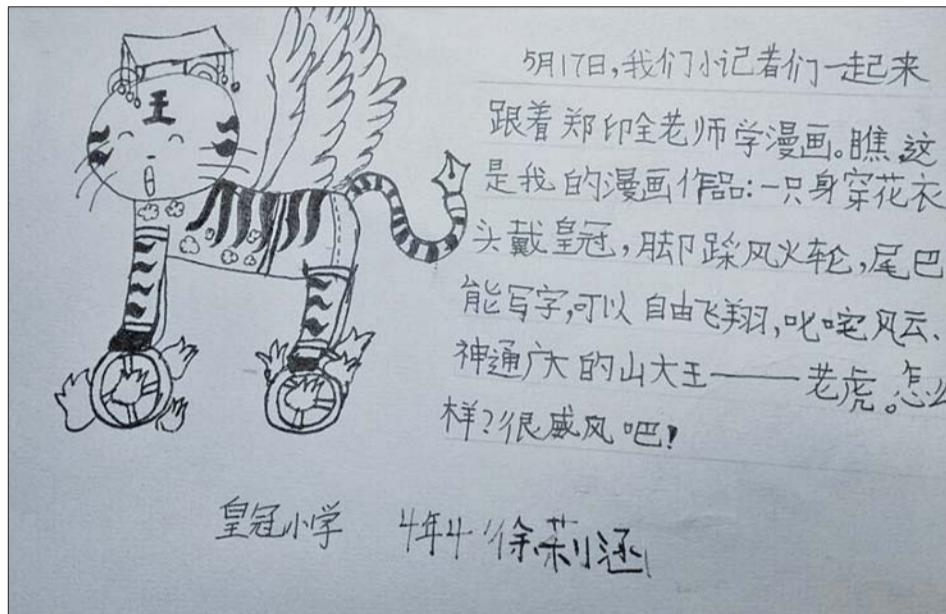
“漫画是一种形象的语言,

用有趣的形式表达思想。”威海市新春美术学校校长郑印全首先为小记者们讲解漫画的概念,并拿出了漫画作品引导小记者们去了解漫画的寓意,让小记者们形象地了解了漫画。郑印全说,漫画因为创新而有

了幽默新奇的魅力。小记者要建立起创新思维的心理习惯,首先要关注自己的内心世界,需要多体会生活,多动脑思考,多动手记录有价值的东西。小记者们可以养成把想法随时记录下来的习惯。

接着在郑印全的引导下,小记者们开始了自己的创意漫画。小记者们先在纸上画出了一只老虎,“大家想一想,在老虎的尾巴上怎么做文章,能让这幅画变得有意思。”郑印全问。“老虎的尾巴竖着,好像伞

柄,可以变成一把伞,给自己防晒。”“可以挂王旗,因为它想告诉大家,它是山中之王。”还有的小记者说,给老虎带上王冠,脚下踩着风火轮,小记者们各充分发挥着想象力,想出了很多有创意的点子。



小记者作文

创意漫画乐趣无限

17日,我们齐鲁小记者团的伙伴们一起学习创意漫画,通过学习漫画,我充实了自己,思想开阔了许多。

郑印全老师先让我们看一幅画,是4头老牛,然后让我们默记画下来,我惊奇的发现,这4头牛分别代表的是春夏秋冬,春天的牛角是颗树,树上开满了花,耳环是一对花环;夏天的牛角是两根黄瓜,耳环是西瓜,让人感受到了凉凉的夏意;秋天的牛角是玉米,耳环是向日葵;最后一幅画,当人是冬天了呀!牛角变成了雪人,耳环变成了雪花;好有创意的四幅画啊!一下子我仿佛走进了漫画的世界!

界里!

郑老师又引导我们每个人都画一只老虎,于是,我开始充分发挥自己的想象力。我画得老虎头戴冠帽,身披红色披风,有一双翅膀,脚上穿着溜冰鞋,尾巴是向上翘着的长矛,很有王者霸气,郑老师看到后,夸奖我画得好,我露出了开心的笑容。

这次学习创意漫画,给我带来了无限的乐趣,真令我爱不释手,流连忘返,我喜欢漫画,更喜欢小记者的活动!

西涝台小学 四年级二班 苗晨威

要减肥,不吃不喝可不行

奥林健身中心教你绿色运动超级燃脂

又到了露肉的季节,你身上的肥肉减掉了没有?如果没有,别着急,来奥林健身暑期减肥训练营吧,不用一个劲地节食、吃减肥产品,这里实实在在的绿色运动健身,打造一个全新的你。

本报记者 许君丽

5大减肥黑招不能信

天气一热,减肥又成了热门话题,各种减肥“秘籍”在网络上频频出现,胖子们热烈讨

论如何才能更快瘦下去。三日减肥法、七日速效瘦身法……如今网上一些减肥方法可谓是

花样繁多,但在现实生活中一些减肥方法很不靠谱,如果盲目照做,会影响健康。

◎不吃不喝

如今网上最普遍认为有效的减肥方法是,不吃主食,不沾油腥,喝水也有限制,比方说“三日蜂蜜水”减肥法这样的方

式,虽然当时见效,体重减下来了一点,但人的身体变弱了,恢复正常饮食后,减去的肉又不知不觉回到身上。实际上,这样

的快速减肥,减去的只是身体的水分(体液),营养不均衡,很容易对身体造成负担,无益健康。

◎辣椒减肥法

现在网上卖的很火的“辣椒霜”等产品,是让很多懒人心动的方法,其原理是通过涂抹辣椒霜促进血液循环、燃烧脂

肪。很多人涂在皮肤上会觉得身体发热,误以为能起到和运动一样的减肥作用。殊不知,运动减肥的真正原因是消耗了大

量的能量,发热只是伴随而生的现象,涂抹辣椒就能减肥有点不靠谱,一不小心还会弄伤皮肤,得不偿失。

◎保鲜膜减肥

很多女性都尝试过保鲜膜减肥的方法,用保鲜膜把自己想瘦的位置包裹起来,然后疯狂的运动,身体会出来很多汗,但是这就代表脂

肪被清除了吗?其实不是的,流汗和减肥并不是一回事,保鲜膜减肥法其体重减轻的效果只是减掉的体内的水分,而不是脂肪肌肉,皮肤被

保鲜膜包裹会影响到汗液的正常挥发,易产生副作用,而且保鲜膜本身是化学物品,容易引起皮肤过敏,对身体造成危害。

◎减肥药可别吃

“立刻减出小蛮腰”、“小肚不见了”,在一些减肥广告宣传中常听到或看到这样的词句,很容易让人心动。想到瘦

身,许多女性们首先想到的就是吃减肥药,这样既可以满足自己吃美食的需求,又不用每天辛苦运动。但是减肥药虽然

见效快,却需要长期服用,一旦停药立马反弹,有些甚至会危及生命,所以为了健康,减肥药可别吃。

◎盐水清肠减肥法

曾经一段时间,朋友圈里最流行的是盐水清肠减肥法,做法是第一天吃一些清淡的食物,第二天,在3升水中加入15

克盐,一口气喝掉,再做适量运动,排除肠内所有残余物。实际上,这种方法效果也不大行,人在短时间内大量排泄,其实是

电解不平衡导致的腹泻,实际上盐水中大量钠离子会造成人体水肿、血压升高,甚者将引发脑血管疾病。



▲往届参加奥林健身暑期减肥训练营的学员,都取得了很好的成效。图为往届学员正在训练。

运动减肥才是王道

网友们上网经常能看到,明星们时不时大秀人鱼线、马甲线,凹凸有致的身材令人羡慕,实际上,这都是明星们在健身房下苦功练出来的。当今的时代,健身运动成为一种减肥的趋势。要塑造体型,首先要减

少身体的脂肪厚度,改变新陈代谢。当新陈代谢加快,人也就不容易发胖了。运动是最科学的办法,如果再加上合理的器械锻炼,不但可以减少脂肪,而且可以塑造出很美丽的肌肉线条。

来奥林,快乐健身吧

今年,奥林健身暑期减肥训练营即将再次启动,来奥林健身暑期减肥训练营,学员可跟从健身教练们,进行42天合理锻炼,真正蜕变。期间,学员可享受标准套房,饮食由教练亲自确定,运动营养学专家制定,饮食摄入计算,训练结束后,奥林健身还免费提供咨询、赠送一年免费健身,并进行全程效果监控。

即日起,想参加奥林健身第五届暑期健身训练营的学员,可以打

电话报名啦。此次招生面对10岁—45岁的体重超标(单纯性肥胖)人群,名额30人,报名截止7月10日。暑期健身训练营分为全封闭和半封闭两种形式,其中,全封闭减肥营包含训练+三餐+住宿+保险+服装+营养补剂,半封闭包含训练+午餐、晚餐+午休+保险+服装+营养补剂。即日起开始报名,前10名9折优惠!另外,奥林国际中心征集5名特困家庭肥胖学生(免收训练费)。

报名热线

高区店:0631—5891777;5892777

侨乡店:0631—5180066;5180069

移动热线:18663104886

报名地点:奥林国际健身中心高区

店花园中路139号)

威海体育场北门西侧

奥林健身室外泳池咨询热线:

0631—5802111