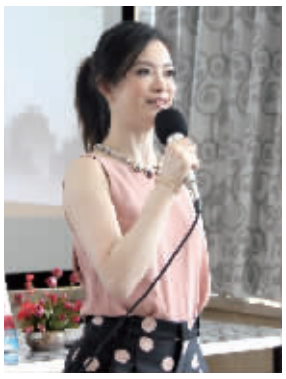
国标舞女王刘真来甬分享私房瘦身保养术

用生活中零散的时间去做运动



通讯员　肖锋　摄

昨天下午，宁波书城二楼的女性书苑里聚集了数十位女性读者，她们都为了台湾国标舞女王刘真而来。“刘老师是《康熙来了》的常客，不仅瘦而且非常健康，这次总算见到真人啦。”专程请假赶来的小陈买好了刘真的新书《刘真超强222瘦身法》，期待与偶像亲密接触。

“很多人觉得瘦身就是不吃，但美食是一件让人开心的事情，为什么不吃？只有营养均衡，瘦身时皮肤才会变好。”第一次来宁波，刘真就点名要吃宁波菜。“这两天连续吃了两顿宁波菜，非常喜欢年糕和汤圆。”相比市面上其他的瘦身运动书籍，刘真坦言自己的特点是建议用生活中零散的时间去做运动，“拉丁舞不见得每个人都可以跳，但每天拿出2分钟的时间做运动应该是都做得到的。”

近期随着电视剧《虎妈猫爸》的热播，掀起关于少儿教育问题的讨论热潮，奥数、舞蹈、音乐、游泳，学哪个最重要？从幼儿园就开始学习钢琴和舞蹈的刘真，现在每周有三天用于国标舞教学，她对儿童才艺问题也有独到的见解。“小学三年级的时候妈妈让我放弃舞蹈去学钢琴，因为身边的小朋友都在学钢琴，但我自己坚持学舞蹈。音乐或舞蹈都是让孩子们快乐的事情，应该让他们用自己的本性去选择。”刘真说，在教学中也经常碰到“望子成龙”的家长，还没开始学习就希望孩子达到一个高度，“我觉得让小朋友早点接触才艺是一件好事，但家长不应该为他们预设将来。”

记者　林旻

专业才是体育赛事真正的核心

江苏卫视《昆仑决》邀请世界最强格斗选手展开拳拳到肉的激烈对抗，逐步将中国推向世界格斗界的商业和娱乐中心。每周日下午江苏卫视都会对这项赛事进行播出。

昆仑决赛事创始人姜华表示：“很多人认为电视节目需要娱乐化，要淡化专业性，其实在娱乐与专业方面并没有矛盾。娱乐只是展现手法和包装技术，专业才是体育赛事真正的核心。”

据悉，《昆仑决》的现场执行团队在灯光、舞美上力求创新，只为带来最佳的现场效果；转播团队在镜头运用、回放切换等技术细节方面不断提升，极力做到最完美。

《昆仑决》目前在西方的接受度比国内要高，很多观众关心《昆仑决》在未来会不会将发展重心向海外市场转移。有业内资深人士表示：海外职业搏击已经发展了上百年，有着深厚的市场底蕴，而国内的职业搏击近年才刚刚兴起，《昆仑决》一年多的发展给了很多中国职业搏击者信心，公众纷纷看好这项赛事，中国格斗有望后来居上。宗　禾

天天商旅　24小时服务热线 4000828286
扫一扫,关注TTSL001,TTSL002
更多旅游尾单等您选购!

"爸爸去哪儿"济州版
这个夏天要你好看 让你嗨翻济州
亲亲宝贝豪华之旅四日 4599元 7月2/16/25日,8月6/15/20日
亲亲宝贝豪华之旅五日 4799元 7月5/21日,8月2/18日

济州一地独家赠送价值800元大礼包(如不参加不退费用)
济刻出发—济州岛深度观光四日游 3180元 7月2/4/9/11/16/18/23/25/30日,8月1/6/8/13/15/20/22/27日(每周四、六)
济刻出发—济州岛乐享休闲五日游 3380元 7月5/7/12/14/19/21/26/28日,8月2/4/9/11/16/18/23/25日(每周三、日)
济州首尔二地缤纷五日游 4280元 7月5/7/12/14/19/21/26/28日,8月2/4/9/11/16/18/23/25日(每周三、日)

暑期亲子性价比超高的海岛度假产品
天天商旅携手越南最大国家航空公司越航7月12日首航宁波直飞芽庄
休闲度假半自助5天 海岛四星 5499元 海岛五星 6099元 海岛四三 6999元
亲子度假半自助5天 7499元

泰国 暑期狂欢尽畅玩
泰纯真5晚7日游 7-8月每周三/五 5199元/人
泰纯真5晚6日游 7-8月每周四/六 5999元/人
醉爱沙美岛5晚7日 7-8月每周三/五 3699元/人
泰国泰好玩泰冰爽
泰享受4晚6日游 7-8月每周一 3799元/人
泰享受4晚5日游 7-8月每周二 4199元/人
泰享受5晚6日游 7-8月每周四/六 4299元/人
泰享受5晚7日游 7-8月每周二五 3899元/人

海娜号 上海—福冈—佐世保—上海 6天 邮轮之旅
7月24日盛大起航
家庭内舱四人 2599元　标准内舱三人 2799元
标准内舱双人 3399元　阳台套房 4999元
贴心服务:赠送宁波大市至上海码头往返接送.

国内航空
北京常规双飞5日 6月9/12/13/16日 999元+税
三亚阳光漫步双飞5日 6月8/11/13/16日 1680元+税
桂林双飞四日 6月17/27日 2480元+税
宁波直飞张家界4/5日 6月18/21/25日 2380元+税
呼伦贝尔草原/满洲里双飞6日 6月19/25日 4580元+税
昆大丽超五纯玩双飞6日 每周二 2580元+税
重庆潼滓洞/白公馆/九寨沟/黄龙4飞5日 2580元+税 6月12/18/26日
大连旅顺威海蓬莱青岛双飞五日特价团 1680元+税 6月16/23日
西藏全景之旅双卧13日 6月19/25日 3680元/人

义乌旅游局免费请你玩 西施故里古越文化义乌商博会一日 0元
江南坎儿井 桐庐深奥古村落瑶琳仙境一日 6月6/13/20日 统一价98元
千岛海景,青山醉雾 朱家尖大青山里沙一日 6月6/13/20日 70周岁98元 成人138元
云南石林太远 桃江十三渚临海大火山一日 6月6/13日 70周岁89元 成人109元
海上石林奇观 象山花岙岛问蛋一日 6月6/13/20日 70周岁98元 成人128元
浙江渔业第一村 东门岛渔村东旦沙滩一日 6月6/13/20日 统一价78元
杨梅红了 浙东小九寨芝林+杨梅采摘一日 6月20/27日 70周岁68元 成人98元
南田岛大沙沙滩一日 88元　温岭石塘一日 98元　穿岩十九峰一日 98元

江苏绝美之地 扬州瘦西湖苏州大型千人活动二日 6月6/13日 70周岁259元 成人299元
环湖之美 千岛湖中心湖垂云五狼坞二日 6月6/13/20日 70周岁268元 成人358元
玄武夏荷,清新民国风 南京中山陵总统府经典深度二日 6月6/13/20日(含门票) 成人298元
人家尽枕河 沙家浜同里盘门二日 6月6/13/20日(含门票+3餐) 成人278元
17℃梦幻新安江 梅城玉泉寺建德七里扬帆子胥野渡二日 6月6/13/20日 成人288元
东海庐山 百岛洞头中普陀仙叠岩南炮台海滨二日 6月6/13/20日 70周岁298元 成人358元
6月去节省近50% 龙泉青瓷小镇剑瓷文化江浙之巅黄茅尖二日 6月13/20/27日 成人368元
厦门经典三日 798元　灵山大佛二日 268元　古堰画乡仙都二日 288-358元

服务热线 4000-828286 / 87658765 / 87154788 / 87154688 / 87154288
浙江天天商旅国际旅行社有限公司　地址:柳汀街397-403号(妇儿医院西侧/柳汀立交桥桥脚/柳汀星座1楼)
镇海营业部 86668080　北仑营业部 26866660　青林湾营业部 87164916
鄞州营业部 87411466　白鹤营业部 87880827
西门营业部 87279900　城西营业部 88003188
欢迎来电垂询!

超值13日游轮 畅游长江七省一市
每个房间设有独立卫生间,热水淋浴,卫星电视,每个房间带有江景大窗。
开班时间:6月18日 7月28日 9月19日 10月21日 11月10日
特惠价
三等舱 1280元起
二等舱 1580元起
一等舱 2280元起
赠送:游轮上的全部用餐
赠送:石钟山、东林寺、东林大佛、浔阳楼、赤壁古战场、荆州古城、荆州博物馆、神女溪、重庆一日游3大景点。
赠送:码头至景点往返交通费,第一道景区大门票,导游服务费,地接综合服务费,码头停靠费,区间交通费。
景航旅行社 Jinghang Travel Agency
87051525 87051526 87051527
报名地址:大沙泥街54号中央商座6-12
(城隍庙富茂酒店对面,原海鲜大世界旁)

新之旅 New Journey
宁波新之旅旅游有限公司
Ningbo Journey International Tourism Co., Ltd
苏州园林、七里山塘一日游 周六 78元/人
杭州—海宁观潮 周六 268元/人
缥云仙都养生二日游 周六 299元/人
中国第一村——华西村、苏州园林、虎丘山二日游 周六 358元/人
上饶集中营、龙虎山、婺源镇经典三日游 周五发团 479元/人起
桂林、阳朔连运火车六日游 天天发 硬座598元/人 卧铺898元/人
长沙、张家界、凤凰古城五日休闲游 每周一、二 999元/人(含税)
北京双飞五日游 1100元/人(含税)
海南双飞五日游 1180元/人(含税)
五台山、平遥古城、乔家大院、悬空寺、云冈石窟、内蒙大草原、银肯响沙湾、内蒙古博物院空调观景九日游 6月5日/19日 1780元/人起
长江三峡——丽多利皇后号游轮一卧六日 6月14日、8月21日 1880元/人
绿城南宁、越南下龙湾、首都河内、芒街、东兴往返火车七日游 天天发团(凑特定日期) 1460元/人
河南、陕西任你游 6月22日 1186元/人起
公司地址:宁波市海曙区天一广场华楼巷19号天一豪景A座815室 电话:87239495 87239498