



国标舞美女刘真来甬传授瘦身秘笈

本报讯(记者 梅薇) 小时候,刘真学的是芭蕾,她希望有一天,“能像老师一样,漂亮,而且温柔”。如今,她虽然跳的是国标,却依然成了那个漂亮而且温柔的女人。

昨天,被誉为“台湾国标舞女王”的刘真来到宁波鄞州万达,与大家一起分享她的美丽秘笈。一袭金色洋装,说话轻轻柔柔。这个已然40的女人,似乎心底还藏着一个小女孩。

没接触过刘真的人,总觉得她看起来有些“娇气”。但其实,刘真挺好相处的,昨天回答每一个问题都特别耐心。

去年,刘真与台湾歌手辛龙结婚,让很多人跌破眼镜。如今,两人结婚也快满一年了,一提到宝宝,刘真如女孩般雀跃,“我很想要一个宝宝。”随后,她说:“但一切都顺其自然。”

结婚后,刘真也开始跟着母亲学做菜,“我现在对做菜很有兴趣。”她也期待,有一天参加明星真人秀节目,“可以是做菜,或者体验乡村生活,只要不是跳舞。”

作为一个美丽女人,对“如何变美”,刘真自然有很多体会。“生活中的我,能站着就不坐着,能坐着就不躺着。看电视的时候,一到广告时间,我就会站起来扭胯。”刘真一边示范一边说,“用零碎的时间运动,每个人都可以轻松做到。”

别看刘真皮肤好,身材好,但“我很爱吃甜食,20多岁的时候还经常吃宵夜,炸鸡、猪蹄等等,从不忌口”。这样的话从刘真嘴里冒出来着实挺让人吃惊的。她想得挺明白:“人生苦短,让自己吃得开心,也是很重要的一件事。”当然,这些年“还是有了一些改变,从习惯吃十分饱,调整到吃六七分饱,饮食也会偏清淡一些”,不过此次来宁波,刘真还是“瞄”上了年糕,“听说宁波的年糕特别好吃,我一定要去尝尝。”

今天下午,刘真还将现身宁波书城女性书苑,举行新书《刘真超强222瘦身法》见面会。



刘真在接受记者专访。 记者 胡龙召 摄

儿童文学作家萧袤： 七八岁是培养阅读习惯的关键期

本报讯(记者 金晓 通讯员 洪敏) 上周六下午,著名儿童文学作家萧袤做客市图书馆“天一讲堂”,主讲了一场主题为《图画与文字——谈桥梁书阅读》的讲座,与宁波读者分享了他对儿童阅读的认识和看法。

“图画书是大人读给小孩听,是亲子共读的。当孩子长大了,就可以自己默默地看书,也就是自主阅读了,但是这中间有个过渡期,不然很可能让孩子对阅读产生畏惧心理。”萧袤说,桥梁书就是由“亲子阅读”过渡到“自主阅读”的一座桥梁。它是处于图画书和文字书之间的一种文字的类型。在他看来,桥梁书“不是文图相加而是相乘”,大部分桥梁书中有一些小插图,但是主体是文字。“桥梁书的主题接近儿童的生活经验,采取幽默有趣的童话故事形式,帮助孩子从喜欢阅读开始,渐渐适应字数增多、篇幅加长的文字书,最后由‘亲子共读’转入‘独立阅读’。”萧袤说,桥梁书适合七八岁的孩子看,“这个年龄段正是培养孩子养成阅读习惯的一个关键期”。

萧袤说,好的桥梁书应是篇幅长度合适、新创作的,且适合这个年龄段孩子阅读的口味。其次,“家长要耐心一点,想一点适合自己的办法,陪着孩子养成一个读书的习惯”。

布拉特暗示自己遭美国报复

据新华社电 顺利连任国际足联(FIFA)主席后,布拉特立刻将矛头对准了美国展开反击,暗示其牵头的“逮捕行动”背后有“公报私仇”的味道——因为美国申办2022年世界杯失败。

瑞士当地时间5月27日一早,美国司法部牵头,瑞士警方在酒店房间逮捕了7名涉嫌贪腐的国际足联高官。随后,美国司法部长洛丽塔·林奇在新闻发布会上表示,被捕官员涉及敲诈、欺诈、受贿、洗钱等多项罪名,仅涉及美国公司的贿赂金额就高达1.5亿美元。而就在布拉特连任成功后,美国方面立刻放话称“后面还会有更多的起诉”。在布拉特看来,美国司法部门有些“越界”了,他还表示自己的竞选对手、约旦王子阿里“背后最大的赞助者”就是美国。

本次主席大选中,布拉特受到的压力不光来自美国,同时还有欧足联。欧足联主席普拉蒂尼曾公开称“我含泪请求布拉特辞职”,当被问到是否会原谅普拉蒂尼对他的反对时,布拉特意味深长地说:“我会原谅所有人,但不会忘记发生过的事。”



冬虫夏草流行“鲜”着吃

西藏那曲新鲜虫草空运到甬3日起开卖,干虫草半价酬宾

那曲产地直销
 砍掉所有中间商
 挤干价格水分
 直降
 约
 50%

直销地点: 宁波报业大厦2楼 灵桥路768号

直销时间: 6月3日-6月7日(8:30-17:30)

咨询订购电话: 0574-87682680 15867896011

那曲虫草价格表

鲜 草		干 草	
49元/条	2000头规格	2500头以上/斤上品级虫草 专柜价378元/克 直销价198元/克	1500头/斤特级虫草 专柜价598元/克 直销价298元/克
69元/条	1500头规格	2000头以上/斤精品级虫草 专柜价498元/克 直销价238元/克	1000头/斤尊品级虫草王 专柜价798元/克 直销价358元/克
89元/条	1000头规格		

那曲新鲜虫草直销节三大承诺

我们带着来自海拔4500米的雪域高原的那曲新鲜虫草,和价廉质优的干虫草来到宁波晚报“厂商直通车”现场,我们向您保证:

每一头新鲜虫草和干虫草都产自西藏那曲;

每一头虫草都是原生态,新鲜虫草由“厂商直通车”工作人员和藏民一起采挖所得,干虫草是向藏民直接收购、精挑细选的;

每头新鲜虫草和干虫草都属原生态,色正、体满、高营养。



更多信息请关注
宁波惠游俱乐部

双重优惠

优惠一、凭宁波晚报“厂商直通车”以往的那曲虫草购货凭证,老顾客均享受95折优惠。

优惠二、凭肾病、肿瘤病、呼吸道病等病例证明购买那曲新鲜虫草和干草,均享受96折优惠。 (活动解释权归主办方)