



伦敦碗宴，就喝 泸州老窖



【我的奥运】

三湘都市报

B08

2012年7月26日 星期四 编辑/刘涛 图编/言琼 美编/陈青青 校对/曾迎春

奥运拍客

“好玩俱乐部·奥运拍客”启动 拍一张照片，4张电影票等你

7月27日，伦敦“碗宴”正式开席，你却只能在家坐等直播转播，手机相机拿在手里，却只能自拍摆拍？拜托，这样单调有木有？毫无存在感有木有？亲，从今日开始，好玩俱乐部·奥运拍客栏目正式启动，只要你是充满激情的地球公民，只要你能拍想拍到到处拍，只要你的作品与奥运有关，赶快拿起手机相机DV机，拍下来，发给我们，加入“好玩俱乐部·奥运拍客”活动，赢取沃美国影城提供的全免电影票。

亲，你知道，奥运会从来都不是你一个人在战斗，你是否愿意和我们分享自己与奥运会的有趣故事？画面也好，短剧也罢，像素，内容，规模……这一切束缚你的要求，“好玩俱乐部·奥运拍客”行动里都没有。不管你是文艺青年，还是2B青年，或是普通青年，拿出你的范儿，你就是我们要找的拍客，你的作品就是那天边最美的云彩，我们就是要把它留下来，留下来。

不仅留下来大力推广，我们还将有礼品赠送。“好玩俱乐部·奥运拍客”从即日启动起将分5期举行，活动每4天评选一次，将从创意度、转发度等方面每期评选出一名最牛拍客，奖励沃美国影城电影票4张。

■记者 黄煌 实习生 周倜 田依灵

小创意抛砖引玉，欢迎天马行空

- ①录制自己唱(不限唱法)的奥运歌曲或者以各种形式演奏出奥运歌曲；
- ②模仿各届奥运会会徽、各个运动比赛的标志或者吉祥物；
- ③在观看奥运比赛时，开心、感动、伤心、好玩、搞怪的照片。

报名方式

- 1、上传您所拍的与奥运有关的照片、视频并@“三湘都市报文娱部”和“三湘好玩俱乐部”官方微博。
 - 2、上传您所拍的与奥运有关的照片、视频至华声娱乐<http://ent.voc.com.cn>专帖。
- (图片、视频无色情、暴力、血腥等不良内容，遵守国家法律法规。参赛者必须保证提交的参赛作品是原创。)

减肥营的魔鬼训练 我们带你免费体验



▲►想要美好的身材，好玩俱乐部为你提供科学的减肥方法。



面对即将开战的奥运会，你也许会说：“算了吧，我这一辈子都没希望参加奥运会了。”对于绝大多数人而言，这是一句大实话。可是，远离奥运赛场，绝不等于远离奥运精神。要想战胜对手，先要战胜自己。要想战胜自己，请勇于向小肚腩宣战，勇于向暴饮暴食和盲目节食说不。

由湖南省健身协会、湘体健身会所举办的减肥夏令营7月23日正式开营，奥运会期间，三湘华声全媒体将与省健身协会一起推出减肥夏令营免费体验计划。

据湖南省健身协会副秘书长曹李华介绍，本次夏令营的一大亮点是运动营养餐。“众所周知，盲目地傻练和片面地节食，都不利于达到减肥的效果。”曹李华告诉记者。在夏令营提供的食谱中，记者看

到，时令水果、牛肉、鸡蛋、杂粮，各种食物通过不同的搭配安排在三餐中，主办方还透露，每位学员的每餐份量都将由运动营养师因人而异进行配制。另一份“食谱”也颇为引人注目：踏板操、爵士舞、户外训练、瑜伽、哑铃、跆拳道，每天三堂训练课堪称“魔鬼训练”，学员们几乎将参加一届完整的“奥运会”。

我们的体验计划分为三个部分：运动减肥体验课，我们将不定期举行体验活动，根据读者报名情况，每5名读者将组成一个体验小组，参与踏板操、动感单车、哑铃形体操等训练科目中的一种；运动减肥知识讲座，暂定7月31日举行，名额不限；运动营养餐免费体验，我们将从以上两个项目参与者中抽取1-3名体验者。

■记者 陈普庄 实习生 张洋洋

全民健身艺术节举办家庭登山赛 八月八，带着你的宝宝爬一爬

又到了每年全民健身艺术节的时候了，今年的健身节还有亲子活动。8月8日，全民健身日当天，由湖南省体育局主办、湖南省登山运动协会承办的2012湖南省“和谐家庭”登山比赛将在岳麓山举行，目前赛事正在接受家庭报名，欢迎父母们在那一天带着自己的宝宝去爬爬山，与大自然来个亲密接触。

本次比赛参赛必须以家庭为单位，且必须是父母+孩子三口之家。比赛将按照孩子的年龄，分为儿童组(3岁-12岁)、少年组(13岁

-17岁)、青年组(18岁-30岁)和中年组(31岁-40岁)。父母年龄限65周岁以下，身体健康，无高血压、心脏病史及妨碍剧烈运动的其他疾病。

比赛将从麓山景区东大门出发，至云麓宫结束。比赛结束时间为当天12:00，超过时间成绩无效，无比赛号码胶贴者不计成绩。比赛每个组别将取前十名给予奖励，前三名的奖品分别为价值2000元、1600元和1200元的登山包一个及长沙市园林一卡通一张。

■记者 刘涛 实习生 李佳慧



使用说明：请在手机上装上二维码识别程序，点击程序，镜头对准我们的帮手“小二”，轻轻一扫，就能一览我们的新闻啦！

报名方式

- 1、登录好玩俱乐部官方论坛玩在长沙(<http://haowan.voc.com.cn>)，登录后在相关帖子点击报名，请按要求留下相关信息；
- 2、关注好玩俱乐部新浪微博@三湘好玩俱乐部，转发相关微博并@三位好友，并在私信中留下姓名、电话及报名项目。



► 带你的宝宝出来练练。

小贴士

比赛时间：8月8日8:30集合
比赛地点：岳麓山风景名胜区麓山景区
报名截止日期：8月6日17:30
报名费：20元/人
报名电话：0731-89872855

