



科学运动+合理饮食+心理干预=35天轻松甩掉一身肥肉

快乐减肥 来塑·I make 运动减肥训练营吧
 还有少量名额等你来

自本报报道运动减肥训练营开始招生这一消息后,招生热线一直响个不停,截至目前,已经接到报名电话近百来通,众多朋友纷纷表示,因为肥胖不仅使他们在日常生活中行动不便,而且影响身心健康,他们要在这个夏天丢掉肥胖,找回自信。

“肥胖人在心理方面普遍感到自卑,工作上甚至婚姻上容易遇到挫折进而缺乏自信心。”作为一名老师,郑大体院的王璐研究科学运动多年后,开设了通过合理运动、饮食调节等科学手段来进行减肥的“塑·I make 运动减肥训练营”。

专家团队带来一流效果

据了解,郑州市塑·I make 减肥训练营今年是第五年开营,前四期的完美举办让王璐老师(中国大学生健身健美协会高级培训师,四川大学体育科学研究所硕士研究生,郑州大学体育学院专业教师,专业理论教研室主任,从事健身行业数十年,研究方向:青少年运动训练及减脂方面研究)充满了信心。在往届入营的营员中,年龄最小的为9岁,最大的为40岁。

训练营技术总监赵俊龙先生(中国健美运动员赛前减脂指导导师,中国国家健身指导员培训师,中国国家健美操培训师,中国国家健身健美裁判员。2001~2006年中国健身先生)说:“肥胖大多是饮食起居等生活方式不科学造成的,经过多年研究和实践表明,只要在科学手段促进下,减肥成功率非常高。”

“今年的塑·I make 减肥训练营是由郑州大学体育学院的教授、专家直接参与带队的。”王璐说,其中还有来自亚洲体适能高级私人教练亲自指导营员训练。

快乐减肥,健身学习两不误

“孩子以前也减过肥,但都不成功。虽然每次也能减下来一二十斤,但没过多久又反弹了,而且比以前还胖,我很着急。”看到本报刊登的“塑·I make 运动减肥训练营”开始报名的报道后,王女士第二天就带着儿子来到训练营报名了,“肥胖已经影响到儿子的身心健康,这次一定要减肥成功。”

王璐介绍说,特训营入营前与营员沟通并签订出营前减脂目标,包括体重、腰围等指标,将指标签订在协议内。通过专业的医学机构对营员进行身体体检,排除营员先天可能存在的问题,通过体适能评估及年龄、性别来确定营员目前的身体状况,选择事宜的运动,同时我们会给所有营员购买运动意外伤害保险,确保万无一失。

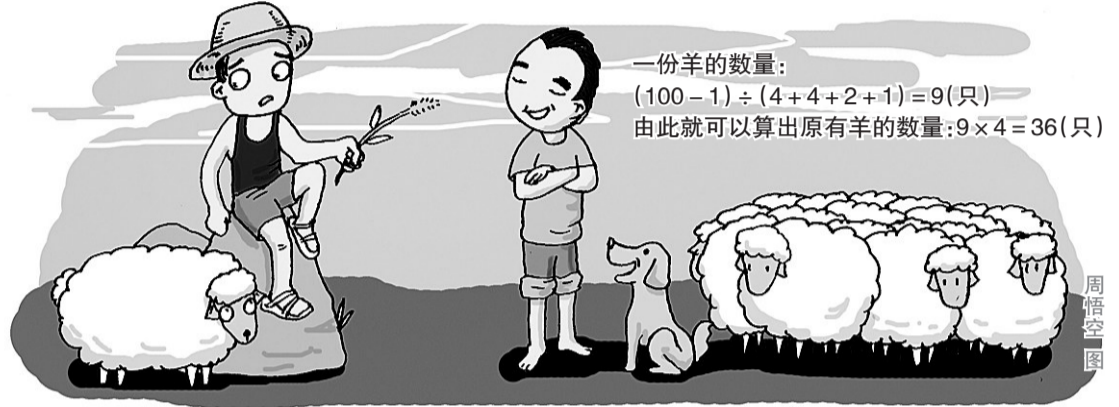
另外营期内训练营配备辅导老师,对有暑期作业和需要学习的营员进行辅导,健身、学习两不误。

上周题目回顾

《羊的数量》牧羊人赶着一群羊在草地上放牧。有一个过路人牵着一只肥羊从后面跟了上来。他对牧羊人说:“你赶的这群羊大概有一百只吧?”牧羊人想了想答道:“如果这一群羊加上一倍,再加上原来这群羊的一半,又加上原来这群羊的四分之一,连你牵着的这只肥羊也算进去,才刚好凑满一百只。”亲爱的读者,你知道牧羊人的这群羊一共有多少只吗?

先分四份再求总和 化繁为简,路人妙算羊数量

阅读一本书,不同的人阅读,会有不同的理解,同一个人不同的年龄段阅读对书的理解也不同,获得的知识也会不同。“数学题有这样的情况,同样一道题,不同年龄段的学生也会有不同的解法。”《羊的数量》这道题,平行线培训学校老师刘涛针对不同年龄学生给出了不同的解法。 晚报记者 雷群芳



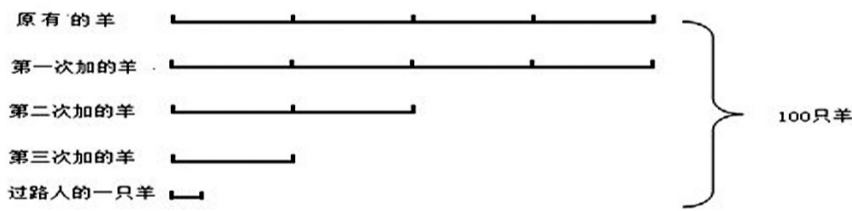
动动脑子

巧用“份数”化繁为简

《羊的数量》,对没学过方程的学生,这道题应该有相当大难度,如何让学生解答这道题呢?很简单:在理解分数的意义基础上,巧妙地把分数转化成“份数”,再结合画图,把这道题转化成整数中的和倍问题。“又加上原来这群羊的四分之一”,是什么意思?把这群羊平均分成4份,取1份,我们就把这群羊看成4份,加上一倍,即加上4

份,再加一半,即加2份,又加四分之一,即加1份,最后又加1只,共100只。如下图:此题转化成了小学三、四年级都会解的和倍问题。

解答:
 一份羊的数量:
 $(100 - 1) \div (4 + 4 + 2 + 1) = 9(只)$
 由此就可以算出原有羊的数量: $9 \times 4 = 36(只)$



换方法

巧妙用方程解题

方程这个名词,最早见于我国古代算术《九章算术》。《九章算术》是在我国东汉初年编定的一部现有传本的、最古老的中国数学经典著作。书中收集了许多应用问题和其他问题的解法,分为九章,“方程”是其中的一章。

方程作为一个数学的重要工具,是用字母来代替未知数,根据等量关系列出含有未知数的等式,然后解出未知数的值,这个含有未知数的等式就是方程。列方程解应用题的优点在于可以使未知数直接参加运算,解这类应用题的关键在于能够正确地设立未知数,找出等量关系从而建立方程。

列方程解应用题的主要步骤是:

- 1.审题找出题目中涉及各个量中的关键量,这个量最好能和题目中的其他量有着紧密的数量关系。
- 2.设这个量为X,用含X的代数式来表示题目中的其他量。
- 3.找到题目中的等量关系,建立方程。
- 4.运用加减法、乘除法的互逆关系解方程。
- 5.通过求到的关键量求得题目答案。

解:设这群羊共有X只,根据题意可得:
 $X + X + 1/2X + 1/4X + 1 = 100$
 解这个方程得 $X = 36$
 即牧羊人放牧的这群羊共有36只

本期题目

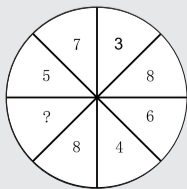
逻辑题 《男孩子和女孩子的数量》

一些小朋友正在老师的指导下学习游泳。男孩子戴的都是天蓝色的游泳帽,女孩子戴的都是粉红色的游泳帽。在每一个男孩子看来,除去自己,天蓝色游泳帽与粉红色游泳帽一样多;而在每一个女孩子看来,同样也除去自己,天蓝色游泳帽都比粉红色游泳帽多一倍。根据上面的条件,你能算出男孩子与女孩子各有多少个吗?

图形题

《数字圆盘》

仔细观察右图,想想圆盘问号处该填入什么数字?



本期奖品是由联大外国语学校提供的小洋人书包一个或呐喊书包一个,中原手机报提供的免费电影票2张,获奖读者如使用电信或联通手机,我们将免费为您开通2011年全年《中原手机报》一份。如果您知道答案,赶快行动吧!(本活动仅限12周岁以下儿童参与)

提示:为答谢广大读者的长期关注与支持,郑州晚报互动学苑栏目特别推出“积分制”答题,参与答题但未回答正确者积1分,答对题目者积2分,以此方式进行统计,活动持续至2011年底,评选出“睿智少年奖”。



上期答案

图形题

《开环接金链》:
 至少要打开3个环

>>>上期获奖名单

- 136XXXX9086 谭怡宁
- 135XXXX6262 赵以恒
- 151XXXX7229 高天一
- 158XXXX2171 张梦君
- 132XXXX9285 陈心怡
- 156XXXX0301 于海洋
- 156XXXX1063 陈一桐
- 156XXXX1090 任春晓
- 138XXXX3395 郑思懿
- 136XXXX8608 胡浩楠

上期奖品是由联大外国语学校提供的小洋人书包一个或呐喊书包一个,中原手机报提供的免费电影票2张,获奖读者如使用电信或联通手机,请联系我们,将免费为您开通2011年全年《中原手机报》一份。

>>>领奖地址

联大市总工会校区:郑州市总工会东四楼(建设西路与文化宫路交叉口)。联系电话:67962009 联系人:辛老师
 联大VIP学习中心:金成国际广场B座四层(经三路与东风路交叉口)。联系电话:65717788 联系人:靳老师

参与方式

- 1.电子邮件,可发送答案+学生姓名+年龄+学校+家长姓名及联系方式(方便我们通知获奖读者)至电子邮箱:zzwb_hd@sina.com
- 2.短信平台,可发送短信“HD+空格+答案+学生姓名+年龄+学校+家长姓名及联系方式”发送至手机:13623810322(邮件与短信需包含上述内容方可参与答题,为有效答案)
- 3.晚报QQ群,可加入晚报QQ群参与互动,群号:134536525
 本版由《郑州晚报·第一教育》与《中原手机报》共同主办。