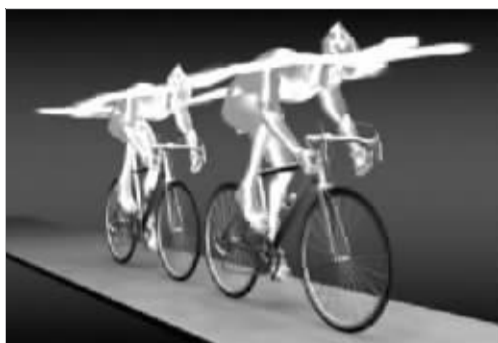


除了西湖,咱杭州人今年又多了一件足以自豪的事情,自行车免费租赁政策。在CPI、油价一路高歌、股市又一蹶不振的时候,健身、怡情、节能又很环保的自行车绝对是出行首选。今天,有一档和自行车有关的节目,里面讲的一些内容对我们来说特别实用,就是怎么能更省力地骑车。

奥运冠军的骑车技巧 我们也可以拿来用用 让你骑车骑得更省力



想骑得更省力,姿势很重要。



玩小轮自行车的“最高境界”



最早的自行车

这是一档名为《科技与奥运》的系列科普类节目。节目深入浅出地剖析了各项运动中极其生动丰富的科学现象,希望让观众在观看奥运会比赛时能变得更加“内行”。而今天说的主题就是自行车。曾经有统计显示以骑自行车为工作常态的邮递员平均寿命最长。而用科学的尺度来衡量,在任何机械和生物的运动包括人的步行中,自行车的高效和节能都是无可比拟的:健身,怡情,节能,环保。自行车也是奥运会上惟一用轮子代替脚步的竞赛项目。

不过对于大多数人来说,对自行车变得更加“内行”,可能就意味着骑车能骑得更省力。体育竞技源自生活,体育科技自然也能

用于生活。

自行车涉及的学问很广,自行车每一个部件,运动员每一个动作都是一门学问。

举两个例子。测试表明,自行车在空气中的阻力和速度的平方成正比,当车速上升到每秒11米时,空气阻力便占前进总阻力的80%。而最有效的措施是减少“人-车系统”在前进方向上的截面积。身体蜷伏、臀部高翘、背部平直的骑行姿势能大大减少空气阻力,“羊角把”的设计便是为了成全这种姿势。自行车轮胎同样大有讲究。自行车同样靠车胎压扁后和道路的接触面积来承担负荷。公路赛车的车胎宽度不足一英寸,打足气后行驶在坚实平坦的地面上,摩擦力和空气阻力都

能减少到最低限度。学到了吧,想要骑得更省力,至少得把车胎的气打足了。

除了讲解自行车的学问,节目也会告诉你一些很有意思的事情。比如最原始的自行车是什么形状?自行车只有两个轮子为什么可以不倒?1992年巴塞罗那奥运会自行车比赛中,鲍德曼为英国队夺得72年来的第一块金牌,他骑的那辆总重量还不到9公斤,据说价值连城的自行车是用什么材料做的?另外,今年有一项叫小轮自行车的运动首次被列入奥运会正式竞赛项目。据说,高明的车手能连人带车腾空翻转360度。

CCTV—奥运《科技与奥运》22:40

来看看郎朗的爸爸 怎样培养出一个天才钢琴家

孟母三迁的故事大家都熟悉了吧。而今天《子午书简》的主角郎国任比起孟母来,绝对是有过之而无不及。

郎国任是郎朗的爸爸。没错,郎朗,就是那位被数国权威媒体称作“当今这个时代最天才、最闪亮的偶像明星”,曾被《人物》杂志称为“将改变世界的20名青年”之一,受聘于世界顶级的柏林爱乐乐团和美国五大交响乐团的第一位中国钢琴家。郎朗的成功,曾引发了中国孩子学习钢琴的一轮热潮,很多家长用郎朗的例子来教育自己的孩子。不过,现在看来,家长们还得向朗朗的爸爸学两招。

在郎朗9岁的时候,为了让儿子有更好的学习机会,郎国任,一个沈阳警察,在40岁



郎朗和爸爸同台演出

的时候毅然辞掉了“铁饭碗”,告别了妻子周秀兰,带着儿子去北京中央音乐学院学琴。当时,郎国任给单位领导写了一封辞职信,大意

是:“我必须去北京培育我的儿子!”

到了北京后,郎国任与儿子住在丰台区白纸坊的一间筒子楼里。为了更多地了解钢琴知识,郎国任每节课都要站在郎朗教室外“偷听”,等下课回家后,父子俩是一边吃饭一边还在讨论老师教的课。10岁那年,朗朗以第一名的成绩考入了中央音乐学院附小。

不久,朗朗得到一个去德国参加音乐家比赛的机会,可是,在北京5年,3个人的生活就靠朗朗的妈妈一个人来支撑,根本没积蓄!朗朗参加国际比赛,费用需要自付,必须拿出5万块钱来。为了儿子,郎国任又豁出去了……

CCTV-10《子午书简》12:00

推荐栏目

鸟巢的“心”为什么是红的 CCTV-新闻《鸟巢》14:10



鸟巢的厕所也是红彤彤的

除了银灰色的钢结构,鸟巢内部的红颜色(也被称为中国红),也是一大引人注目之处,同时也是鸟巢将来的一大亮点。因为红色的抢眼,因为红色对中国人所具有的特殊文化含义吗?本集节目详细记录了设计师赫

尔佐格和德梅隆来鸟巢现场看颜色,和中国设计师、施工方一起讨论的过程。节目还采访到了中方的总设计师李兴钢、鸟巢的中国文化顾问艾未未、中央美院研究民俗问题的专家靳之林,请他们谈谈鸟巢的“心”为什么要选择红色,这个红色和中国传统文化有没有关系等。

李煜的八卦爱情故事探考

CCTV-10《百家讲坛》12:45

南唐最后一任君主李煜是一个很传奇的人物,因为他的诗词,还有他的大小周后。北宋建国之后,性格宽厚忍让而又又不习军事的李煜对宋采取的外交措施一直是年年纳贡,委曲求全。政治上处处碰壁的李煜,急需寻找一个避风港,这时他退回到了他和皇后共同营造的爱的乐园,在宫闱中过着豪华奢侈而又充满艺术情趣的生

活。那么,李煜与他的皇后最初的感情如何?集才子和一国之主于一身的李煜又会拥有怎样的爱情婚姻生活?

解开富可敌国的古堡之谜

CCTV-4亚洲《走遍中国》20:00

在福建东南的一片深山里,有一座异常神秘的古堡,据说,在古堡深处,有一批价值连城、富可敌国的神秘宝藏。70多年前的一个傍晚,两个盗贼悄悄潜入古堡。在一个尘封已久的木箱里,他们竟然有了惊人的发现——奢华的珠宝,贵重的玉器,更为离奇的是,还有一枚巨大的皇帝玉玺,以及几张神秘的画像。原来,宝藏的传说并非子虚乌有。那么,这些财宝与玉玺从何而来,他们属于古堡的主人吗?这座历经沧桑的古堡,为什么要处处刻意模仿一国之都的布局?堡主为什么要隐姓埋名,掩饰身份?

今日院线

浙江时代院线

近江电影大世界

《赤壁》9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:15 12:45 13:10 13:40 14:05 14:55 15:25 15:55 16:15 16:45 17:40 18:00 18:35 19:00 19:25 19:55 20:20 20:40 21:15 21:35 22:00 22:30
《全民超人汉考克》9:40 10:10 11:15 11:50 12:50 13:25 14:30 15:00 16:05 16:35 17:40 18:15 19:15 20:50 22:25
《功夫熊猫》(原版)10:00 11:35 13:10 14:45 16:20 17:55 19:30 21:05
《风云决》9:35 11:20 13:05 14:55 16:45 18:30 20:15 22:20
《27套礼服》9:40 11:35 13:30 15:30 17:30 19:30 21:30
地址:近江路1号1栋四楼(大浪淘沙、海鲜美食街旁);电话:86506355

翠苑电影大世界

《赤壁》9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:10 12:40 13:10 13:40 14:10 14:50 15:20 15:50 16:20 16:50 17:30 17:45 18:00 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 20:10 20:40 21:10 21:25 21:40 21:55 22:10 黄金厅: 20:15
《全民超人汉考克》9:50 11:30 13:10 14:50 16:30 18:10 19:50 21:30
《功夫熊猫》9:40 11:20 13:00 14:40 16:20 18:00 19:40 21:20
《风云决》9:30 10:30 11:30 12:30 13:30 14:30 15:30 16:30 17:30 18:30 19:30 20:30 21:30 22:30
《27套礼服》10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00 22:00

庆春电影大世界

《赤壁》9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:35 11:50 12:05 12:25 12:45 13:05 13:25 13:45 14:05 14:25 14:45 15:05 15:25 15:45 16:05 16:35 17:05 17:35 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:35 20:50 21:05 21:20 21:35 21:50 22:05 22:20 22:35
《风云决》9:20 10:20 11:20 12:20 13:20 14:20 15:20 16:20 18:20 19:00 20:15 20:55 22:10
《全民超人汉考克》10:40 13:10 14:50 18:05 19:40 21:15
《功夫熊猫》9:40 11:10 13:50 15:30 17:50 19:30 21:10
《27套礼服》15:20 18:00 20:55

奥斯卡电影大世界

《赤壁》9:30 10:00 10:30 11:05 11:45 12:10 12:45 13:15 13:45 14:15 14:40 15:15 15:45 16:15 16:45 17:10 17:50 18:50 19:15 19:45 20:00 20:20 20:45 21:20 21:45 22:05 22:15 22:30 22:50
《27套礼服》9:50 12:25 14:35 16:30 20:10 22:35
《风云决》10:10 11:55 13:40 15:30 17:15 18:15 19:00
《功夫熊猫》11:15 14:25 18:35
《全民超人汉考克》10:45 12:50 16:00 17:50 19:25 21:00
电话:87012458

众安电影大世界

《赤壁》9:20 10:10 11:00 11:50 12:40 13:30 14:20 15:10 16:00 16:50 17:40 18:20 19:00 19:30 20:15 20:50 21:30 22:00 22:45 23:20
《风云决》9:30 11:30 13:20 15:20 17:15 18:45 20:05 21:50
《27套礼服》10:30 12:50 14:50 16:40
《全民超人汉考克》9:40 11:15 13:00 14:40 16:20 18:30 20:30 22:15
地址:香积寺路21号(公交:三塘竹苑站);电话:85266677

恒隆电影大世界

《赤壁》9:30 10:20 11:10 12:10 13:00 13:50 14:50 15:40 16:30 17:30 18:30 19:10 19:50 20:30 21:10 21:50 22:30
《功夫熊猫》(原版)9:40 13:00 16:20 20:20
《全民超人汉考克》11:20 14:40 18:40 22:20
《风云决》10:00 11:00 13:00 14:00 15:00 17:00 18:20 20:20
《27套礼服》12:00 16:00 22:20
地址:杭州市萧山区山阴路恒隆广场D区5楼;电话:82821230

浙江星光院线

西湖电影院

《赤壁》9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:10 12:40 13:10 13:40 14:10 14:50 15:20 15:50 16:20 16:50 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:10 20:40 21:10 21:40 22:20
《27套礼服》11:50 15:30 19:20 21:20
《全民超人汉考克》10:15 13:30 17:40
《风云决》9:15 9:45 11:05 13:00 14:45 16:40 18:35 20:25 22:25
电话:87083266/87061050

新华影都

《赤壁》9:40 10:20 11:00 11:30 12:00 12:40 13:10 13:40 14:10 14:40 15:20 15:50 16:20 17:20 18:00 18:30 19:00 19:15 19:30 20:00 20:40 21:10 21:40 22:00 22:15
《全民超人汉考克》10:50 12:20 13:30 14:20 15:40 17:40 18:20 20:05 21:50
《27套礼服》10:00 13:00 15:00 17:00 19:20 21:20
地址:庆春路169号娃哈哈美食城三楼;电话:87212554/87083277

杭州 UME 国际影城

《赤壁》10:35 11:05 11:30 11:55 12:30 13:05 13:35 14:00 14:25 15:00 15:35 16:05 16:30 16:55 17:30 18:10 19:00 19:20 19:40 20:00 20:20 20:40 21:05 21:30 21:50 22:10 22:30 22:50 23:10
《全民超人汉考克》(原版)10:15 14:25 16:05 19:25
《功夫熊猫》11:05 12:45
《风云决》10:45 12:20 14:05 15:50 17:35 18:35
《27套礼服》10:25 17:45
《赤壁》(VIP厅)13:30 16:00 19:15 21:45
地址:杭州文二路551号西城广场4楼
电话:88100999
网址:www.ume.com.cn

上映影片如有变动,请以影院售票处信息为准。