



乐活族

—— 第一章 —— 头脑风暴

9岁-99岁都无法抗拒的神奇游戏

花样的数量游戏、颜色、境界变化题。

隨處感帶，隨處可玩。

（一）試上題

Let's sudoku!

数独大挑战

乐活
健康
生活





第一辑
养身食谱



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

不插电，乐趣更加倍！

比线上游戏更in的新风潮 ——数独推推乐！

不想整天对着线上游戏浪费时间，又懒得出门从事户外游戏，休闲活动现在有更好、更聪明的选择，那就是随处可玩的、风靡欧、美、日最流行的休闲新娱乐——数独推推乐。

数独游戏无关乎数学，它不需要复杂的公式计算，也不需要熟背难懂的方程式才能算出答案。只要你有耐心、有毅力，就可以从不同题型的数独游戏中，通过推理、判断解出数字1~9的正确位置。

不分男女、适合全家老少一起玩的数独游戏，可以让小朋友培养逻辑能力、推理能力、专注力、耐力和反应力；更能有助于年长者延缓智力退化，好处多多，难怪数独游戏在全世界掀起一股流行风。

现在，快拿出你的纸笔一起挑战后面的数独游戏吧！试着耐心玩玩看，相信你很快也能从中体验到数独的乐趣，而且欲罢不能，一本接一本挑战哦！

数独游戏这样玩

数独的游戏规则

数独并不需要特别的数学技巧或计算，而是一个简单有趣的逻辑游戏，唯一的条件就是你要够专注才行。在每一个 3×3 组成的小九宫格里，会有一些已经出现的题目数字，这些数字无法变动位置，而你的目标任务就是在其余的每一行、每一列、每一个 3×3 的小九宫格里，不重复出现同一个数字，依照逻辑判断、填写正确数字，以完成每一行、每一列都没有重复地填上1~9的数字。

当你一步一步地填完所有的空格时，你会有一种成就感、乐趣感，并且会想要再挑战难一点的题型，这就是数独的迷人之处。快来感受一下风靡全球的数独游戏吧！

数独解题方法

一、行列删除填空法 (横为行、竖为列)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
					8	5	3	
5	3	6	4	2	9			
1						2		9
			9	7	5	1		2
6	1					3		
7		9	1			4	8	
2	5	4	6	8	7	9	1	
3	6	1		9		7		8
9	7	8			1			

1. 先从空格最少的第七行开始着手，这时候你可以选择用**行列删除填空法**。第七行的数字有2、4、6、8、1、3，因此能填入的数字只剩下5、7、9。

2. 接着，我们就开始往上下左右行列延伸推理。首先，第6列、第7列已经有数字5出现了，所以数字5只能填在第2列、第7行的空格里。

3.再来想7和9的正确位置。看一看剩下来的两列里，第7列已经有一个数字7了，所以7不可能填在同一列（第7列）里，所以第6列、第7行的数字只能填上数字7。

4.把两个数字都解出来后，最后一个空格当然就只剩下9了！只要把它填在第7行的最后一格空格里，这一行就完成了！用这种填空法推出答案，也能够让你的其他数独空格更快解题！

二、小九宫格删除填空法 (横为行、竖为列)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
					8	5	3	
5	3	6	4	2	9			
1						2		9
			9	7	5	1		2
6	1					3		
7		9	1			4	8	
2	5	4	6	8	7	9	1	3
3	6	1		9		7		8
9	7	8			1			

1.除了可以先将行列的空格填满之外，也可以选择填入数字少的 3×3 小九宫格来完成。

2.延续上一个解法，如范例所见，左下空格为填空数最少的一个，我们就从这里开始吧！在这个九宫格里，缺少的数字只有6、8、9。

3.数字6、8、9到底该排在哪里呢？我们可以采用**删除填空法**来解答。首先，可以先将附近行列所有6、8、9相关数字先圈起来，避免在同一行列里填入相同数字。

4.数字6在第1列跟第3列都出现过，所以它只能被填在第2列、第8行空格里。

5.再来是数字8和9。数字9在第3列也出现过，所以数字9只能在第1列、第9行出现，当然，这里就是它的最佳答案位置。

6.最后一格就是数字8的答案格，这个小九宫格就解出来了！以这种方式类推，很快就能得到正确答案！

小叮咛

1.不管你是入门菜鸟还是解题高手，玩数独都请准备一支铅笔和一个橡皮擦，方便你推敲填写答案。

2.数独的出题是有逻辑性的，所以在解题时千万不要随意猜测，应该根据逻辑判断一步一步找出答案，否则答错题目只会让你越解越混乱，最后失去信心，更无法尝到玩数独的乐趣哦！

第一关 经典数独

挑战篇

难度：★★★★★

(最高5颗星) 等级：HARD

**快来挑战有难度的数独！
顺便测试一下你的数独程度，看看
你是不是一位数独高手！**

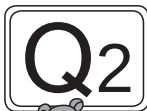


Q1



解题难度：★★★★

	7		5			2		
		2					3	
				4		8		
		1		8				
	2					4		
		9			7		8	
	5			3				1
	4							
7					9		6	



解题难度：★★★★

3			7			1		
5			9					3
		6						5
	7			1		3		
8					3		6	
						8		
		4						
	9		2					4
		2		6			8	

Q3



解题难度：★★★★

		4		9				6
			1					2
	6		8			9		
		6	2		3	4		
		3		1		7		
		9		7		8		
		8			7		4	
5					8			
3				5		2		



解题难度：★★★★

	7			8	4	1		
		5		2		7		
		2	9				4	
	6			9		2		
7					8		9	
		4		3				
				7		8		
	8		5					1
		9		4			6	

Answer 1

3	7	4	5	6	8	2	1	9
6	8	2	7	9	1	5	3	4
1	9	5	2	4	3	8	7	6
5	3	1	9	8	4	6	2	7
8	2	7	6	1	5	4	9	3
4	6	9	3	2	7	1	8	5
9	5	6	8	3	2	7	4	1
2	4	3	1	7	6	9	5	8
7	1	8	4	5	9	3	6	2

Answer 2

3	4	9	7	5	6	1	2	8
5	1	7	9	8	2	6	4	3
2	8	6	3	4	1	9	7	5
4	7	5	6	1	8	3	9	2
8	2	1	5	9	3	4	6	7
9	6	3	4	2	7	8	5	1
1	5	4	8	7	9	2	3	6
6	9	8	2	3	5	7	1	4
7	3	2	1	6	4	5	8	9

Answer 3

8	3	4	7	9	2	1	5	6
9	7	5	1	6	4	3	8	2
1	6	2	8	3	5	9	7	4
7	5	6	2	8	3	4	1	9
2	8	3	4	1	9	7	6	5
4	1	9	5	7	6	8	2	3
6	9	8	3	2	7	5	4	1
5	2	1	9	4	8	6	3	7
3	4	7	6	5	1	2	9	8

Answer 4

9	7	6	3	8	4	1	5	2
3	4	5	1	2	6	7	8	9
8	1	2	9	5	7	3	4	6
1	6	8	4	9	5	2	7	3
7	2	3	6	1	8	4	9	5
5	9	4	7	3	2	6	1	8
6	5	1	2	7	9	8	3	4
4	8	7	5	6	3	9	2	1
2	3	9	8	4	1	5	6	7

Q5



解题难度：★★★★

	2	6				4		
9					4	2		
	1							5
2				8	7	9		1
8	3			9				
					2			
		2			6		4	
			3		8		9	2
5			2					



解题难度：★★★★

9								
	5			9				2
1				2			7	
	6		3					8
5			9		7			4
4			8			5	3	
	2			4				1
8				7			9	
		9			1			3



解题难度：★★★★

1							4	
			6		1			2
7		4	5					
4				8		3		
	5					2		
		6			5			7
2						6		
	4				8			9
	8							5