

周末出发

【体育健身】

快来参加长跑比赛

比赛时间:2010年5月16日上午9:00

比赛线路:起跑点为定鼎路洛阳桥东洛浦公园北岸大门。

10000米线路:沿洛浦公园老城段北岸直行至洛浦公园终点折返。

5000米:沿洛浦公园老城段北岸直行至四夷里坊牌子折返。

注意事项:1. 参赛者必须是身体健康、经常参加体育锻炼的人员,年龄不限;2.比赛分为男子青年、男子中年、女子青年和女子中年四个组别;3. 比赛线路较长,参赛人员在赛前应做好热身运动,注意安全。报名方式请登录洛阳网(www.lyd.com.cn)洛阳社区体育健身查询。

《驯龙高手》有深度的另类动画



美国梦工厂2010年度3D动画大片《驯龙高手》将于5月14日在奥斯卡新都汇影城隆重上映。这部斥资1.6亿美元打造的《驯龙高手》是一部纯3D作品。

《驯龙高手》由拍摄过“史瑞克”、“功夫熊猫”的美国梦工场动画公司金牌班底斥资1.6亿美元重金打造。影片主角“小嗝嗝”为了继承父亲的屠龙伟业,必须接受屠龙训练,制服并杀死凶猛的龙。他误伤了一条龙,彼此却成为了好朋友,最终还并肩作战去屠杀真正的“恶龙”。影片以一个孩子的视角重新诠释了成人世界的价值观,将“征服自然”扭转为“人类与自然和谐相处”,歌颂了勇敢与大爱的价值。

奥斯卡上周电影排行榜

Table with Oscar movie rankings: 第一名《叶问2》, 第二名《钢铁侠2》, 第三名《三笑之才子佳人》

拿起望远镜 我们观鸟去

□记者 冯莹雅 文/图



鸟友观鸟

镜”,就开始四处寻觅鸟儿的踪迹,静静观察、细细欣赏。

不一会儿,鸟友“红嘴相思”就在树丛里发现了两只美丽的“红喉姬鹀”,可奇怪的是,两只鸟都是头朝下,露着肚皮。她赶紧喊来别的鸟友,鸟友“黄河金雕”发现了缠着鸟儿的“绝命网”——细如发丝的捕鸟专用网,其他鸟友在“绝命网”旁边接连又发现了其余被困的9只小鸟。

鸟友“黄河金雕”今年67岁,已有6年的观鸟经验,他最害怕见到的就是这一幕。他说,每当看到鸟儿被困受伤,就无比心痛。他急忙脱掉鞋袜趟过水渠,去解救那些惹人怜爱的小生命。

经鸟友辨认,被困的鸟儿有“普通朱雀”、“小鹁”、“褐柳莺”、“红肋绣眼”、“红喉姬鹀”、“灰头鹁”,共6种11只,它们都不是洛阳本地的鸟,而是过境的旅鸟,比较少见。其中那只“普通朱雀”的头部和胸部都呈现出明亮的鲜红色,非常漂亮。

经过鸟友悉心施救,11只鸟儿恢复体力后,被放飞蓝天,重返大自然。

“我们反对笼养野生鸟类,反对一切捕鸟、毒鸟、打鸟、贩卖鸟、吃鸟的行为。”“黄河金雕”说,“观鸟者,无论老幼,都对鸟儿无比爱怜,是鸟儿忠诚的保护者。”

洛阳观鸟好去处

鸟友们扛着“长枪短炮”继续前行,沿着园内的水系,边走边停,看见有鸟儿飞过,便驻足观赏。

不少游客对这帮鸟友们产生好奇,上前询问。鸟友们热情地向游客发放保护野鸟的宣传单,还向他们介绍洛阳常见的鸟类和观鸟好去处。

据“黄河金雕”介绍,我市近几年可见的鸟有160余种,据历史资料记载,我市共出现过260余种鸟。

“黄河金雕”向我们推荐了5个观鸟好去处:

- 1. 每年的四五月,隋唐城遗址植物园是观鸟的胜地,那里可见近80种鸟。
2. 每年冬天,在孟津县境内的黄河桥附近,是观鸟爱好者的好去处。
3. 洛浦公园的瀛洲桥附近、瀍河桥附近,冬天可见游禽类鸟儿。
4. 龙门石窟南门外,是四季观鸟的好去处。
5. 嵩县陆浑水库,是冬日观鸟的好去处。

除此之外,省内适合观鸟的自然保护区有:三门峡黄河湿地自然保护区,汝南宿鸭湖湿地自然保护区,孟津黄河湿地自然保护区,郑州黄河湿地自然保护区,河南小秦岭国家级自然保护区和伏牛山、董寨、太行山猕猴国家级自然保



普通朱雀

护区。

观鸟注意事项

37岁的鸟友“蓝翡翠”说,观鸟是一项很好的健身运动,扛着照相机和望远镜走在野外,一心觅鸟,不知不觉就步行了四五个小时,累得出汗也不觉疲惫。抬头观鸟,对视力、颈椎也很有好处。鸟友“红嘴蓝鹁”说,观鸟是一种享受,是对美丽鸟儿的欣赏,可愉悦身心。

当你扛上“观鸟镜”走到野外观鸟时,还要注意以下事项:

要有一颗悠闲善良的心;要注意出行的安全,最好是有组织地结伴而行;应该选择舒适的衣着,鸟类视觉敏锐,容易被惊扰,在着装上要避免颜色鲜亮的衣帽;尽量轻声交谈,不要喧哗,保持安静;拍摄鸟类应采用自然光,尽量不使用闪光灯,尤其是对雏鸟,以免惊吓到它们;观鸟崇尚的是与鸟类接近,尽量不要打扰鸟类,保护它们的生存环境,更要尊重鸟类的生存权,不要采集鸟蛋、捕捉野鸟;养成观鸟同时做记录的习惯,对自己的观察要进行整理。

链接:观鸟工具

- 1. 鸟类图鉴。比如《中国鸟类野外手册》,其他鸟类图鉴资料亦可。
2. 望远镜。观测林鸟和水鸟,需备放大倍率为7倍~10倍双筒望远镜和放大倍率为20倍~45倍的单筒望远镜。
3. 记事本。观鸟者一般随身背一个便携的包,并备有记事本,以便随时记录观鸟的时间、地点、温度、天气以及所观察到的鸟类的名字、大小、数量、特征(体形、体色、鸣叫声、飞行方式、行为模式、出现时间和地点)等。

“长久的等待只为那轻盈身影的惊鸿一瞥,长途跋涉的艰苦会在心随羽动的乐趣中烟消云散。浩渺的天空,美丽的精灵在飞舞,从此之后,你眼中再无他物,只有翅膀的痕迹划过。” ——观鸟感言

“嘘,轻点,快来看,这是东方大苇莺!”我快步跑到鸟友“红嘴蓝鹁”的“观鸟镜”前,只见一只通体褐色,胸前有深色纵纹的鸟儿站在枝头环顾四周,很是悠闲。上周六,洛阳网河洛飞羽版块的鸟友们在隋唐城遗址植物园举行了一次观鸟活动。一大早,鸟友们便扛着“长枪短炮”,背着鸟类图鉴来到了公园,我也跟随鸟友们一起来到园中观鸟。

解救小鸟

到了公园,鸟友们熟练地架起“观鸟

年近不惑也阳光

王先生出生于1971年,如今已年近不惑。你一眼看去,会发现他浑身充满了稳重、成熟的力量。可是,如果你和他聊天,听到他爽朗的笑声,表情那么丰富,偶尔有些夸张,就会感叹:原来他的另一面,竟是这么阳光!

王先生的阳光,很大一部分来自良好的心态,还有一部分来自对美好生活的憧憬。身高174厘米、体重72公斤的他喜欢运动,闲时约三五好友或登山,或打球,总能在挥洒汗水的同时,享受一段快乐时光。虽然本科毕业后,他一直从事公

务员的工作,可不少人认为,他身上有一种军人气质。这也难怪,他出生在一个军人家庭,从小在部队大院里成长,早早学会了独立,也有着军人的素养。

如今有车有房、物质生活充裕的王先生曾经离异,并育有一个儿子,只是孩子一直归前妻抚养。他希望在未来的生活中,有一个年龄相当、工作稳定、性格温和的女子与他相伴,那样的日子才叫美满。

寻她寻他

幸福起点交友俱乐部特约 www.xf21.cn 63120885 63120880 62195088

谁不在意他的胖

刘先生是一名公务员,硕士学历,处事稳重,今年35岁,已经在洛阳打拼到有车有房。他自嘲地说,如果不是因为太胖,自己可能早就告别单身了。

确实,按一般人的标准来看,身高170厘米、体重80公斤的刘先生是胖了一点儿,但他很会说话,容易讨女孩子欢心;他工作得心应手,深得同事和领导信任;他很有爱心,能为家人提供优越的生活条件……

也不是没有相过亲。他每次都把自己收拾得干干净净,出现

在女孩子和介绍人的面前。当时大家聊得很好,他也抱着满心希望,可到了最后,往往对方一句“我们还是不太合适”,便让他不得不一次次重新开始。

其实,刘先生是一个典型的事业型男人,在爱情没有来敲门的时候,他把很多时间都给了工作,给了应酬。他本是一个追求完美的人,如果有一个美丽的姑娘不在意他的胖,愿意携他的手,那么,还能有什么比这更完美的事情呢?

本栏撰稿:广英