

乐活达人

□ 记者 冯莹雅 文/图

找个周末，自驾游、攀岩、自助烧烤，痛快地玩儿——

勇气+创意=“独孤员儿”

达人代表：独孤员儿(网名)
乐活年龄：5年
乐活感言：快乐高于一切！

据说洛阳的户外圈里有个有名的“独孤员儿”，外号阿独，他会玩儿、会吃、会讨女孩儿欢心——想必他一定是个高大英俊、风流倜傥的帅哥吧？

近日，当“独孤员儿”出现在我面前时，我还是小小地有些意外：他个子不高，骨瘦如柴，不怕被风刮跑，但担心在家里被“虐待”。呵呵，就是这么一个男人，用其可嘉的勇气和创意讨得许多女孩儿的欢心……

最初，技术还不够娴熟的他喜欢和岩友们在室内的一些人工岩场，跟着高手们学习。起初，他只是出于好奇想尝试一下攀爬的感觉，却不知道如何开始，胡乱爬一会儿就胳膊酸痛，一脚没踩好就掉下来了。

后来，他跟着高手们学习攀岩要领：如果把身体四肢算作四个基本点的话，攀登时要“三点不动，一点动”；胳膊尽量伸直，这样肌肉才不会那么快僵硬……

几年间，“独孤员儿”攀岩次数不下百次，慢慢地，他也成了攀岩高手。

瞧！一眨眼工夫，还没等我反应过来，他就像只“猴子”一般攀到高高的岩石上面了，让人瞠目结舌。

一谈到攀岩的好处，“独孤员儿”可有说不完的话：“攀岩运动除了锻炼身体，最可贵的是可以让人在向上攀爬的努力过程中，提升对自我的肯定、增强自信心，这种挑战自身极限的运动，比一般的球类竞技等运动更能使人感到快乐！”

找个周末，身临大自然，先攀岩锻炼身体，然后再美餐一顿，甚是美哉！

“独孤员儿”也有这么一套自助烧烤装备。两根梯形的钢管，外加4个“H”形的底座，再铺上一块正方形的木板，镶上8个活动的木质“坐垫”，支上一把大的太阳伞，这就成了一套标准的就餐桌椅；一块普通的长方形铁板，打开就是烧烤炉，折叠起来就像是一本铁质的书——别不相信，这些都是“独孤员儿”自己的发明创造，是不是很有创意呢？

攀岩后，就在郊区的河边，“独孤员儿”和朋友们摆起浪漫而有情调的烧烤摊，自己切肉、串肉，自助的美味烧烤让人垂涎欲滴。

注意：烧烤时一定要遵守市城建部门的相关规定，不能在禁止区域进行露天烧烤。



会玩儿：攀岩高手

在近期洛阳“岩友”们(攀岩爱好者被称为“岩友”)组织的攀岩挑战赛中，“独孤员儿”得了第二名。“独孤员儿”对这个名次非常满意，捧着大大的奖杯，他像个孩子般开心、兴奋。

“独孤员儿”告诉我，他已有5年的攀岩经历。原本喜好登山的他，在一次偶然的机会中接触了一些攀岩爱好者，随即迷上了攀岩，而且一发不可收拾。

洛阳周边有哪些户外攀岩好去处？据他介绍，目前洛阳的岩友一般都去新安县的岸岩场(青要山)攀岩，这是目前洛阳周边最好的攀岩去处。还有一个就是宜阳的龙王冲，不过这个地方去的人比较少。

注意：享受攀爬乐趣不是那么轻而易举的，尤其是户外攀岩有很大的危险性，即使系好了安全带做好了其他各项安全措施，也应该在专业人员的保护下进行。

会吃：户外烧烤创意能手

有人说，玩儿户外的人都是美食家。

会讨女孩儿欢心：只因太有才

听说“独孤员儿”有不少粉丝，而且都是女粉丝，小记对此甚感兴趣，他到底有啥魅力吸引MM呢？

他的铁杆粉丝之一“匆匆”对其甚是崇拜：“阿独有才了，他的新家除了电视机、电脑不是他自己安装的，其他的都是他亲力亲为；他家那阳台，是在洛河边捡回去鹅卵石，自己设计自己铺的，很漂亮；要是家里什么电器坏了，交给阿独，保准没问题……”

“独孤员儿”的多才多艺原来就是他的魅力所在。

潮人潮物

夜光跳绳



跳绳这项运动的历史可以追溯到1300多年前的唐朝，但时至今日，除了样式和材质之外，这项传统运动并没有太大的改变。夜光跳绳有望改变这一局面。它融入了时下热门的环保技术，将绳子的动能转化为电能存储在手柄中，这部分电能不仅可以用来记录并显示跳绳次数，还可以为手柄中的LED灯泡供电，为喜欢夜间锻炼的人提供照明。

跳绳这项运动的历史可以追溯到1300多年前的唐朝，但时至今日，除了样式和材质之外，这项传统运动并没有太大的改变。夜光跳绳有望改变这一局面。它融入了时下热门的环保技术，将绳子的动能转化为电能存储在手柄中，这部分电能不仅可以用来记录并显示跳绳次数，还可以为手柄中的LED灯泡供电，为喜欢夜间锻炼的人提供照明。



《玩具总动员3》：重温童年梦

万众期待的3D动画片《玩具总动员3》将于6月18日在洛阳新都汇奥斯卡影城上映。如果你此前看过《玩具总动员》前两部，此番上演的第三部，也不会令你失望。多彩炫目的3D视觉效果，幽默温馨的煽情剧情，感人落泪的励志故事，让观众在大饱眼福的同时，还能切实体会到人生的快乐。

《玩具总动员3》讲的是：玩具们的主人已经长大，并将离家上大学，玩具们不得不面临被束之高阁的命运。巴斯光年因为一系列的故障问题被召回台湾，在得知关于产品召回的相关程序及后果后，房间里所有的玩具在牛仔伍迪的领导下，开始了拯救巴斯光年的冒险之旅。据了解，《玩具总动员3》代表当今电脑动画最先进的水平，也将开创好莱坞3D电影的新时代。

奥斯卡上周电影排行榜

奥斯卡影城
地址：洛阳新都汇购物广场4层
团购热线：15136370108
影讯热线：0379-63106788

- 第一名 《人在囧途》
第二名 《异度公寓》
第三名 《波斯王子》

爱的天空，一起飞翔

单男曾宏今年40岁，身高174厘米，本科学历，离异，有一个女儿，现在由前妻抚养。

见面时，他神采奕奕，温文尔雅，说话时常带着笑。但安静下来时，他的脸上沉淀着岁月的沧桑，和以前相比，性格也明显内敛了许多。这样的他也许不能让人一见倾心，但肯定能让人过目不忘，因为他孤独忧郁的气质让人心疼，那稳重踏实的性格，又能给渴望归宿的女人带来强烈的安全感。

他是一个团职军转干部，目前从

事着与文化有关的职业。对事业，他有独到的见解，谦和的为人之道和诚信的经营理念，使他的事业越做越大，在业界赫赫有名。不过，虽经历了风霜，他的眼神依然清亮；虽在商场搏杀，他的笑容依然诚恳。

在爱情上，他始终保持着军人的简单与纯粹，只是经历过岁月的洗礼，他更懂得奉献真情，也更懂得为爱包容。他愿真心呵护你，用心经营属于你们的幸福。

寻她寻他

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

并蒂莲开，牵我今生

单女紫荆今年28岁，身高163厘米，大专学历，短婚未育，目前从事的工作是企业管理。

对紫荆来说，生活中没什么是一成不变的，她不愿让缘分擦肩而过，成为一个传说，可命运很有讽刺意味，使她常嘲笑自己的爱情像风筝一样，没有着落。

紫荆不卑不亢，仪态端庄。她在一家企业做管理工作，推崇人性化的管理方法，“省时省劲效率还高”。不过，她幽幽地说：“可是我在婚姻上就不行，不是

说婚姻要用智慧来经营吗？我总觉得自己的智慧没用对地方，反正……一个没家的女人生活不完整。”

紫荆经历过一场错爱，“遇人不淑”这种事，让她撞了个满怀。“还有谁比我更傻？”她常常自问。直到有一天，忍无可忍的她冲出围城，开始左顾右盼，寻找真正的爱情，期待一个可以托付一生的爱人。

她说：不求他大富大贵，但要他内心充满爱。她愿用温柔与智慧去包容他、支持他，共同打造美满婚姻。
本栏撰稿：广英