

玩家指引

□ 记者 冯莹雅

从瀑布的顶端扔下一根百米长的攀山绳索，然后从瀑布顶端一跃而下，如同蜻蜓点水般顺瀑而降……你被这个场景打动了么？大热天里，玩一回瀑降是多么清凉刺激啊，如果幸运，还可以找到几个被瀑布遮蔽的水帘洞，里面或许别有洞天。



瀑降

勇敢者的游戏



在“飞流直下”中感受刺激

瀑降，顾名思义，就是在瀑布里玩儿速降，专指在悬崖处沿瀑布下降的运动。由于长期被瀑布冲刷的石头很滑，长满青苔，再加上瀑布对下降者的冲击，会影响判断力，所以此项运动比普通的岩壁下降更富变化性，也更具有挑战性。瀑降也因此深受许多“纯爷们儿”喜爱，当然，若你是女中豪杰，也大可亲身体验一下。

每年夏天，资深玩家石头（网名）便会与一帮“纯爷们儿”一起去山里找一处瀑布，尽享清凉的同时，体验刺激而有趣的瀑降。经验丰富的石头，有一些瀑降心得与大家分享。

石头介绍，与其他速降项目一样，瀑降前一定要检查绳索是否安全，是否系好。瀑降的技术动作不多，也没有特殊的要求，但在瀑降的过程中，必须掌握横移和攀登的方法。至于地点，应选择落差较大的瀑布（至少在15米以上），且应选择那些水流较小的路线，避开瀑布的主体水流。尤其要注意的是，瀑降时一定要穿防滑性能较好的登山鞋，而不能穿凉鞋或光脚。

石头告诉我，在瀑降过程中，一定要控制好下降的节奏。在下降过程中，水会打湿衣衫，拍击脸庞，不停地往耳朵里灌，往身体里钻。不一会儿，双眼就无法睁开，视线一片模糊，耳朵里也会有剧烈的嗡嗡声。眼花缭忙之时，最易心慌意乱，此时最忌惊慌失措。要摆脱这样的险境，需要掌握娴熟的下降技术，控制下降节奏，进行平移，避开大水流。

穿越水流，需要的不仅仅是勇气，还需要良好的身体素质、经验和技巧。石头说，当降到瀑布底端时，水流的冲击力更大，这时只能采取“迂回”战略，不能直上直下，而要多用平移，让自己穿越激流，缓缓下降。

虽未亲身经历，但听完石头的讲述，看照片上那些在飞瀑激流中搏击的“纯爷们儿”，真想为他们高声呐喊：哇塞，帅呆了，酷毙了！

瀑降虽好，不是人人都能玩儿

【瀑降好处】

是不是有瀑布的地方就能玩儿瀑降？石头说，理论上应当如此，但从安全角度考虑，落差太大的瀑布不宜玩儿。瀑布落差越

大，水流冲击力就越大，对瀑降者技术、勇气和胆量的要求越高。

在洛阳周边能玩儿瀑降的地方很多，嵩县南部山区的龙池十八瀑是一个好去处，该景区位于伏牛山深处，与白云山毗邻。因其崇山峻岭，茂林修竹，水从龙池漫顶泻下数十里，形成了曲折蜿蜒、跌宕起伏的十八道瀑布，因此得名。

离洛阳70多公里，在洛阳与山西交界处的龙门瀑布也是瀑降的一个好去处。

【所需装备】

主绳、头盔、下降器、安全带、主锁、快挂、扁带、手套、备用的干衣服及鞋子等。

【友情提示】

在收放环绕在“8”字环上的绳索时，一定要胆大心细，所有下降器材要轻拿轻放，如果环体出现裂纹，应立即停止使用。女士胸前的饰物，比如项链，还有长发最好能打理好，如果被绞在“8”字环里，可能会发生危险。

【瀑降小贴士】

瀑降具有一定的危险性，要在专业人员的保护和指导下玩儿。即使你有足够的勇气和胆量，也不要擅自行动。

（图片由石头提供）

周末出发

【骑结号】

骑行林庄水库

活动时间：2010年8月8日8:00

集合地点：一拖体育馆

骑行路线：武汉南路——东沙坡——林庄水库——南李村——磁涧——洛阳，来回全程70公里左右。

活动安排：上午11点左右到达目的地，大家自带午餐，或在水库饭店就餐，喜欢游泳的朋友可在水库里游泳。下午3点前返程。

注意事项：

1. 参加者要具有良好的身体条件，要戴头盔等安全护具，遵守交通规则。
2. 因骑行当中消耗体力较大，大家需备一些高热量的食物和水以补充能量。

报名方式请登录洛阳网(www.lyd.com.cn)洛阳社区骑结号查询。

《全城戒备》：

郭天王求突破



由陈木胜执导，郭富城、舒淇、张静初等明星联手打造的华语变种人动作片《全城戒备》今日在新都汇奥斯卡影城上映。平时并没有打戏功底的郭富城，这次却要挑大梁主演一位需要飞檐走壁的“平民英雄”，为此郭天王付出了不少努力。郭富城饰演的男主角本是一个马戏团的小丑，但在一次盗宝行动中，吸入二战时期遗留下来的生化毒气，成为拥有超能力的变种人。他为了拯救整个香港，不得不与邹兆龙饰演的反派变种人火拼，化身为一手好飞刀的末日英雄。郭富城本不会功夫，但在片中仍不用替身亲自出演动作戏份，敬业精神可嘉。舒淇则出演一名自私坏女人，在利用郭富城达到自己的目的后却对他动了真感情，两人间由此产生一段感情纠葛，值得期待。

奥斯卡上周电影排行榜

花城影事

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 《唐山大地震》
- 第二名 《长江7号爱地球》
- 第三名 《等着你回来》

小记带你游宝岛

□ 记者 郑凤玲/文 张晓理/图

台湾特产带什么

再美好的旅行，总有结束的时候。其实，在旅游还没有结束时，我已经在考虑往家带什么礼物了。想想看，那么多的亲朋都知道我来台湾了，不带回家点东西，怎么交代？

当然，第一考虑要带的，还是好吃的。水果，是我最想带回去的东西，可惜带不走。不仅是保鲜期的问题，还因为海关有规定，从防疫的角度考虑，水果之类的东西不准携带入境。

虽然水果带不成，但您可以带些水果做成的点心。

凤梨酥是首选。所谓“凤梨酥”，就是把凤梨的果肉包在面粉里做成的糕点，吃起来

酥中带香，甜而不腻，味道独特，风靡全台湾。返程的前一天，导游带我们专程去了宜兰县有名的奕顺轩，据说这里有台湾最好吃的凤梨酥，口味繁多，品质上乘。

值得一提的是，这里的凤梨酥，均有试吃品，无论哪种口味，您都可以随便吃。但如果你想和老板砍价，那最好免开尊口。“我们这里的凤梨酥是台湾最好的，所以价格也最贵，不议价。”老板先就夸下了海口。

奕顺轩的凤梨酥，倒真可多买一些，因为该店可以免费帮你打包，把你买的所有糕点，都用包装箱仔细装好，坐飞机时，可以直接托运回去。我看店里的顾客，几乎人人都在成箱成箱地打包，不少女游客嘴里还念叨

着：“婆婆家两盒，娘家两盒，同事家一人一盒，就这还不够……”

除了凤梨酥，我觉得还应该带回去些“牛轧糖”，就是用牛奶、杏仁、核桃做成的牛奶糖，有很多口味。我个人认为绿茶味的最好吃。

男人来台湾，金门高粱酒是一定要带回去的，不过在过海关时，每人只能限量携带两瓶。还需要注意的是，在过海关时，必须把酒单独打包托运，因为液体是不能被带上飞机的。

有女友说，台湾的化妆品，用料天然，质量不错，可以多买些，可惜我没有时间逛街。不过，我倒是给孩子买了几件物美价廉的纯棉衣服，合人民币也就是几十元钱，质量真是没的说。

