

乐活达人

□ 记者 冯莹雅

溯溪,一项新兴的户外运动,被驴友们称为最佳的消暑方式

溯溪觅清凉 女子也疯狂

达人代表:吕丽丽
乐活年龄:2年
乐活感言:玩儿的就是新鲜和刺激!

一个凉爽的下午,小记见到了资深驴友丽丽。她二十出头,娇小玲珑,一身休闲装,扎着俏皮的马尾辫,声音细若流水。如果不是那黝黑的皮肤和膝盖上黑红色的擦伤痕迹,我真不敢相信,眼前这个柔弱的姑娘就是曾两次登上四姑娘山,数次入藏穿越墨脱的资深户外领队。



吕丽丽

何谓溯溪?溯溪到底有啥好玩儿的?带着这些问题,小记与丽丽聊了起来。

何谓溯溪

丽丽说,所谓溯溪是沿着峡谷溪流逆流而上,克服地形障碍,穷水之源而登山之巅的一项探险活动。溯溪是集登山、露营、攀岩、野外求生等技能于一身的综合性运动,危险性较其他户外活动要高。

丽丽介绍:“溯溪分初级、中级和高级,初级溯溪并不难,只要装备得当并掌握基本技巧,即使不常运动



的人也能体验这项刺激的游戏。”在溯溪过程中,必须借助一定的装备和技术,去克服诸如急流险滩、深潭飞瀑等许多艰难险阻,因为地形复杂,还要面对很多不可预知的困难,因而使得这项活动魅力无穷。

“当你从冰冷的潭水中泳渡成功,当你在溪谷中成功攀岩,见到另一番美妙景象时,那才是最刺激和兴奋的,吃苦受累就都抛诸脑后了。”丽丽说。

溪边觅清凉

近期参与的“七十二混沟”溯溪活动,是让丽丽最为难忘的一次经历。

“七十二混沟”位于山西省垣曲、沁水、翼城和阳城四县交界处。“七十二混沟”无人区在国内外户外界很有名,据说这里的峡谷有七十二条,总称“七十二混沟”,这里峰峦耸立、沟谷纵横、山高谷深,因其奇妙、多变、险峻的地形而被国内外户外爱好者们视为挑战的目标。

丽丽一行去的是“七十二混沟”里最危险最刺激的钥匙沟。钥匙沟里,两岸绝壁,面前是十几米深的水潭。在冰冷的潭水里游泳,丽丽被冻得近乎全身痉挛;在溪边的一片丛林里,一条两米多长的蛇横穿而过,丽丽吓得直冒冷汗。整整四天五夜,他们露宿、攀岩、涉水泳渡、爬行、瀑降,摸爬滚打,历尽千辛万苦,最终凯旋。

那时,洛阳市区温度高达30多摄氏度,而沟里的温度只有二十五六摄氏度,丽丽与同伴在溪边戏水打闹,凉爽至极,让身在洛阳的友人百般羡慕。

装备和注意事项

溪边确实能觅得清凉,可其中的艰辛只有丽丽与其同伴自己知道。“七十二混沟”是溯溪的一条高级线路,初级的户外爱好者尚不能挑战。但无论初级还是高级,你若准备赶在天凉之前,也体验一把溯溪的感觉,那就做好以下准备吧:

溯溪者需提前学习相关知识,并掌握适当的野外生存技巧,掌握一些紧急救援的知识。要准备专用溯溪鞋、溯溪服和溯溪包。初级溯溪,如果当天返回,准备一个35L的溯溪包,备齐地图和一天的食品,便可成行;高级溯溪,要根据线路和地形的需要配备上升器、安全带、头盔、8字环、主锁、绳子以及全套露营装备,此外,急救药品也必不可少。

丽丽介绍,洛阳周边玩儿溯溪的地方不少,嵩县的五道潭,新安县的青要山、龙潭峡,宜阳县的七欲沟等都是不错的选择。

周末出发

【教育在线】

体验亲子陶艺

活动时间:8月15日8:30
集合地点:新区牡丹桥南
参加对象:不限年龄,每组2人(家长、孩子各1人)。

活动安排:父母与孩子一起,共同体验陶艺制作,提高孩子的观察力、空间想象力、形象创造力等综合能力。活动结束后,还将从所有作品中评选出冠军并颁发纪念品。

报名方式请登录洛阳网(www.lyd.com.cn)洛阳社区教育在线查询。

《恋爱通告》浪漫感人



由王力宏自导自演,刘亦菲、曾轶可、谢娜等明星加盟的都市爱情片《恋爱通告》于12日登陆新都汇奥斯卡影城。

在电影《色戒》和《大兵小将》中的“露脸”并未让王力宏感到满足,他自编自导自演了都市爱情片《恋爱通告》。片中,拥有众多粉丝的大明星杜明汉(王力宏饰)邂逅音乐学院女孩宋晓青(刘亦菲饰),被她弹奏的古筝曲子所吸引。为接近宋晓青,杜明汉乔装打扮混入学校,上演了一场啼笑皆非的恋爱故事。

该片幕后阵容强大,摄影指导李屏宾四获金马奖最佳摄影;配乐指导王宗贤曾为《神话》、《非常完美》等电影创作原声音乐;剪辑师林安儿更有“江湖第一剪”的美誉。这也让王力宏对票房信心满满。

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 《阿黛拉的非凡冒险》
- 第三名 《全城戒备》

玩家指引

七夕玩玩小游戏

8月16日,也就是下周一,是中国传统节日——七夕节。七夕是咱们中国的情人节,是天下有情人的节日,该怎么过呢?送鲜花?请吃饭?这也太俗了吧!小记特地为您搜罗了一些我国传统七夕节小游戏,让您过一个与众不同的七夕节。

七夕白天,爱好厨艺的姐妹可以玩“置巧果”。巧果的做法是:先将白糖放在锅中熬成糖浆,然后和入面粉、芝麻,拌匀后擀成薄片,用刀切为长方块,最后折为菱形的巧果胚,入油炸至金黄即成。自己亲手制作的巧果,寓意美好,香甜可口,比送巧克力有意义哦。

七夕白天还可以玩“投针试巧”:将一盆

清水放在阳光下,准备几枚涂有油脂的针,每人分别将针抛在水面,在张力的作用下,油针会浮在水面,水底的针影多种多样,观看针影可以判断手巧与否。按古人的说法,针影“粗如锤、细如丝、直如轴蜡”的,说明此人比较笨拙,而出现“动如云、散如花”等复杂图案的,则说明此人是心灵手巧的人。不过,这个游戏最好两人以上玩,否则就没法比较了。

到了晚上,节目就更加丰富多彩了。咱们可以效法古人“七夕拜月”,和好姐妹们聚集户外,静静地对月老倾诉自己的心愿;如果是情侣,则可以对着月盟誓,花好月圆,永为连理。

还可以玩“喜蛛验巧”:各人将自己准备



的一只小蜘蛛放在盒子里,一边盖上盖,一边念:“七夕织女赐新妆,挑来蛛丝盒中藏。明朝结成玲珑网,试比阿谁称巧娘。”第二天观看蜘蛛织网情形,如果织的网又圆又

密,那就是巧兆啦。第二天千万别忘了把小蜘蛛放生哦。

女孩之间还可以在这天结下“姐妹盟”,古时流传有凑齐七位姐妹在月下结金兰的习俗。据说这天夜里结盟的姐妹友谊地久天长。当然在今天,想找七位志同道合的姐妹过分苛刻,两人以上即可,主要是借个好日子,增进彼此的友情。

以上都是小记为您搜集的我国七夕民俗传统游戏,情侣们如果嫌以上的活动太过复杂,那么最简单的就是两人手牵手,躺在星空下,侧耳细听牛郎织女的窃窃私语,仰望星空,也许能看到两人鹊桥相会,共同许下“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝”的美好誓言。

□ 记者 杨柳