

玩家指引

你想成为一名勇敢的登山者吗?那平时应该怎样练习呢——

记者 冯莹雅 文/图

不走钢丝走扁带 不抱大山抱石头

在洛阳,玩登山的人不少,你要也想体验登山的乐趣,那就先跟着这群资深玩家一起做练习吧。

据小记打探,登山爱好者主要的练习项目是:走扁带、抱石和攀岩(攀岩已介绍过多次,在此不再赘述)。他们每周有固定的时间和地点集合训练。如果你想走进他们的世界,可加入“洛阳-山岩舞动”QQ群,群号:58676761。

什么是走扁带,什么是抱石?今天就随小记来看看吧!

走扁带,锻炼平衡感

某个周日下午,天气晴朗,一帮登山爱好者来到位于西苑路的河南科技大学校区,在树与树之间绑上扁带,然后走上去,锻炼平衡感。

资深玩家“自由自在”说,扁带一般为25毫米宽、3毫米厚的尼龙带,走扁带不同于走钢丝,扁带要比钢丝更富有弹性,是一项极具挑战性的平衡运动。

待队伍里的几位男士将扁带系好,这两条距离地面半米高的扁带便让队员们



走扁带

兴奋不已,跃跃欲试了。

瞧,他们身轻如燕地走在扁带上,伸展双臂,努力向前。“洛阳小虎”带着妻子先走了上去,他俩身穿情侣服,同时出发,还要偶尔牵牵手,惹得众人给他们呐喊助威。不过,他俩似乎被众人的吼声吓住了,身体扭成了麻花,没坚持一会儿,硬是被众人给“吼”了下来。

帅气的兄弟档“阿丹”和“独孤员儿”信心满满地紧随其后,不过没走两步也掉了下来。

他们中没有专门的教练,但也可以说人人都是教练,互相指导,互相鼓励。在半个多小时的训练中,唯独“洛阳小虎”成功地走完扁带,而且姿势还挺优美。

据几位资深玩家介绍,走扁带是登山、攀岩的重要训练项目,一般他们每周练习一次,在登山前会适当加强练习。

抱石,峭壁上的芭蕾

抱石,就是攀登者不依赖任何外在辅助,只靠自身力量完成攀登的一项运动。这项运动具有夸张的美感,极富刺激性,

被称为峭壁上的芭蕾。

“阿丹”是抱石高手,瞧他,不一会儿工夫就能攀到顶上,还能飞檐走壁或者倒挂呢!

“阿丹”说,能玩抱石才能玩攀岩。经常练习抱石既能锻炼身体各部位的协调性、灵活性和柔韧性,又能增强自信心,缓解精神压力。抱石所需要的装备也很简单,只要有一双攀岩鞋就行,非常省钱。

“阿丹”说抱石训练非常有意思,尤其是抱石的线路充满想象力。在设定攀爬线路时可以有目的地让攀爬者做一些特定动作,但每个攀爬者的特点不同,就有可能出现各种稀奇古怪的造型,比如倒挂。

抱石运动一般是在室内进行,一面几平方米的墙就经常能让登山爱好者玩得很开心。

不过,目前洛阳能玩抱石的地方不多,一些户外用品店能为大家提供抱石场地,只要有空,登山爱好者都会去玩。

怎么样?通过这些练习,你有信心成为一名勇敢的登山者吗?



抱石

潮人潮物



生态玩具——太空鱼卵

亲眼看见小小的鱼卵孵化成小鱼,是件多么开心的事。目前,这款生态玩具——太空鱼卵正在网上热卖。

据了解,太空鱼学名鳉鱼,源自南非及南美,是世界上非常稀少的热带观赏鱼种,它的主要特点是将鱼卵放入16℃~30℃的水中,不到24小时,就可以孵化出活泼可爱的幼鱼。2008年9月福建省水产研究所与国家航天局合作,成功实施了神舟七号航天飞船搭载太空鱼种,使鳉鱼鱼种得到了升级,鱼卵的孵化时间更稳定,保存时间更长。

《魔法师的学徒》



蕴含中国元素

迪士尼奇幻片《魔法师的学徒》已于9月9日在新都汇奥斯卡影城上映。影片将浪漫的爱情、古老的法术和现代都市完美结合在一起,片中还有大量中国元素。

影片讲述的是一个魔法师和他的学徒拯救世界的故事。奥斯卡影帝尼古拉斯·凯奇在本片中饰演魔法师巴萨泽·布洛克,继《海扁王》之后他再以“犀利哥”形象当“绿叶”;狂乱的卷发造型,一直穿着一件黑色大风衣。

片中还出现了大量中国元素,有一场戏发生在唐人街,当时华人正在庆祝春节,大家敲锣打鼓,现场彩绸飞扬,还有舞龙表演。邪恶的巫师化作一条恶龙,制造了一场灾难,中国巨龙而后现身,非常符合中国观众口味。

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 《盗梦空间》
- 第二名 《线人》
- 第三名 《敢死队》

秋季垂钓

系列之三

掌握技巧添乐趣

钓鱼是一门艺术,也是一门学问,涉及物理、化学、气象、生物等知识。

第一,你要了解鱼的生活习性,如罗非鱼,在水温低于4℃时它就不吃东西;鲤鱼、鲢鱼等大多数鱼最适宜的生活水温是20℃~30℃;鲫鱼则较耐寒,冬天也可垂钓。

第二,你要知道什么鱼吃什么鱼饵,一天中什么时候钓鱼好,什么天气适合钓鱼等等。

第三,你要掌握提竿时机和技巧。正确的提竿动作,应该是先用短促有力的动作抖动钓竿,使鱼钩迅速地刺入鱼嘴,再提竿。抖腕时将竿尖上抬20厘米~30厘米,就可知有没有鱼。如果有鱼,钓线就会绷紧;如没有鱼,钓线松弛。然后第二次提竿,或遛鱼或换食。

至于钓鱼的装备,价格从三五百元到上千元不等。你若是新手,选购初级配置即可,等熟练后再酌情升级。这就像学开车一样,先用旧车练技术,开顺了再买新车。

钓竿可选购3.6米、4.5米、5.6米碳素钢手竿各一支。钓线可配备三种:3号线作为钓大型鱼的主线,2号线作为钓大鱼的子线或钓小鱼的主线,1号线作为钓小鱼的子线。浮漂备几个塑料漂或杉木漂即可。渔钩从3号至10号可多备一些,以适应不同的渔线和鱼儿。

另外,需配备好渔具包、遮阳伞、抄网、小剪刀、工具箱、绕线板、太阳镜、盛水用具、钓鱼马扎等。

至于天气,春秋两季的晴天,全天可垂钓,早晨6时到上午10时,下午4时到6时



垂钓更理想。若有兴趣,夜钓也不错。

这里搜集了一些垂钓谚语,也许对你学钓鱼有帮助。

关于选位:钓鱼不钓草,多半是白跑;桥梁水闸旁,鱼儿排成行;一日三迁,早晚钓边;鱼儿顶浪游,钓鱼要钓风浪口;进水口,

鱼上走;小鱼惊慌跳,大鱼快来到;水底泛青苔,必有大鱼在;河边水腥气,钓者好运气;宽钓窄,窄钓宽,不宽不窄钓中间。

关于垂钓季节:清明前后,百鱼抢钩;春钓滩,夏钓潭,秋钓荫,冬钓阳;春钓雨雾,夏钓早,秋钓黄昏,冬钓草;人穿棉袄鱼不动,人穿单衣鱼来动,人穿单衣鱼直蹦;小麦黄,钓鱼忙;梅雨钓鱼,越钓越喜;三月三,鲤鱼上河边;秋鱼猛,抢食凶;雪前把鱼钓,雪后把炉烤。

关于垂钓天气:风雨前不下钩,风雨过后大丰收;宁钓日落后,不钓雷雨前;雨后放光,钓者吃香;烈日当头舞,鱼儿不大鼓;春钓东南风,夏钓西北风;下雾不下竿,雾后鱼儿欢;宁钓早晚一刻,不钓中午半天;早晚钓一阵,回家吃一顿;无月钓鲶,有月钓鲤。

□ 记者 徐礼军