

□记者 冯莹雅 实习生 蒲祖元

乐活达人

在运动中游山玩水

14日上午,在洛浦公园举行的洛阳长跑俱乐部第五届长跑比赛中,“猛男”获得男子8000米比赛第9名。

“猛男”长得高高瘦瘦,头发乌黑,精神饱满,他真名左剑利,现年45岁,是我市某科研单位的一名工作人员。业余时间,“猛男”痴迷于体育运动,他既是一名资深户外背包客,也是攀岩高手,还是长跑健将……

从小有个侠客梦

“猛男”说,他从小就喜欢体育,在他十六七岁的时候,因看了电影《少林寺》,从而对武术着了迷,梦想将来自己也能做个侠客,云游四方,行侠仗义。

上高中时,“猛男”就是个体育健将,经常参加学校的各种体育比赛,考上体院对他来说不成问题。可高中毕业后他当了兵,与体院擦肩而过,但不减对体育运动的热爱。

从军五载,“猛男”除了正常的军事训练外,每天早上4点多就起床练习武术,以此追寻自己年少时的侠客梦,从不间断。

“虽然很久没练习过,但一些武术套路还是忘不了的!”“猛男”说着就伸胳膊踢腿来了几下,举手投足间还真有些功底!

体育运动,重在参与

从部队转业后,“猛男”进了我市一家科研单位的机关工作,成了办公室一族。突然从“战场”走进办公室,他觉得自己每天的生活实在太静了。

好动的他,喜欢“没罪找罪受”,又重新拾起了自己曾经热爱的体育运动,一

有时

间就找地方去“流流汗”。

2000年,“猛男”开始跑步,刚开始是短距离慢跑,后来慢慢增加跑步的时间和里程,再后来拜师学艺,学习体育竞技。跑步的同时,他积极参加各种户外运动,背包出游、攀岩、登山、游泳等,这些运动,让他增强体质的同时,也大大地丰富了他的业余生活。

不知从什么时候开始,他喜欢上了体育比赛。他通过网络了解比赛信息,积极报名参加。去年,他参加郑开马拉松比赛,没有获得名次。2008年和2009年,他参加嵩县天池山登山赛和巩义长寿山登山赛,都获得第一名。

“那两次比赛参与的人相对较少,竞争不太激烈,所以成绩较好,这说明不了什么问题。”说起自己的辉煌战绩,“猛男”不骄不躁,心态很平和。

值得一提的是去年他“斗胆”参加了“铁人三项”比赛。这次比赛在商丘市睢县举行,他提前一个月进行突击训练,满怀信心去参赛。不料,因为水土不服,他吃坏了肚子。

尽管如此,他照常参加比赛。1500米游泳、40公里自行车、10公里跑步……这些听着吓人的项目,让人胆怯,可是他硬着头皮参加,而且得了第十几名。“这个名次已不记得,比赛只取前八名,不用记后面的了!”谈到比赛成绩,“猛男”好像都不在乎。

据不完全统计,这10年里,“猛男”共参加过30余次大大小小的比赛,虽然成绩平平,但他的心情好身体也好。他说:“成绩并不重要,重要的是流汗的过程,那是最值得珍惜的。”

边运动边游山玩水

“现在不是流行自助游吗?我这就叫‘体育游’,也挺美的!”“猛男”说。近几年,他在全国各地参加比赛,大多数举办单位都会邀请参赛人员到附近游山玩水,以缓解参赛者紧张的情绪。这也算利用比赛的机会四处游玩了。

谈到近期的打算,“猛男”即将参加2011年3月份举办的郑开马拉松比赛。面临又一个挑战,“猛男”说:“重在参与!”

链接:“猛男”提醒大家,冬季长跑应注意以下事项:

- 1.长跑前做几次深呼吸,活动手脚的关节部位。
- 2.长跑前最好喝半杯白开水,利于血液循环。
- 3.长跑时应当穿长袖运动服,尽量不要裸露皮肤,那样容易感冒,还应戴上手套保护双手,避免冻坏关节。
- 4.刚开始应慢跑,500米以后,可以适当加速。
- 5.长跑结束后应当多做深呼吸,用毛巾将身上的汗水擦干,再洗澡更换衣服。

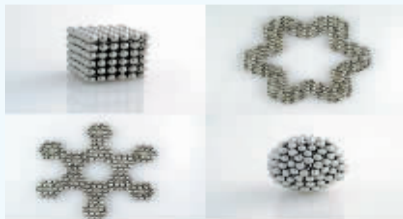


达人代表:猛男(网名)
乐活年龄:10年
乐活感言:不能当游侠,就做一个运动旅行者!

潮人潮物

创意巴克球

巴克球,也叫百克球、磁力球、魔力磁球,它由216颗强力磁球组成,利用磁极间的相互引力可以随意组合成无限的几何形状。你可以用力将磁性小球分开,然后完美地将它们结合在一起,可以随心



所欲地组成各种形状。

巴克球可以有效地锻炼人的左右脑,可以令你释放压力。像其他减压玩具一样,磁性球魔方可以被随意变形,扭曲,从而释放你的情感。

宠物宝贝

我家的MAX

□筠敏

我家MAX是一条帅气优雅的萨摩耶犬,毛色雪白,目光清澈,嘴角微微上翘,总是一副微笑的模样。

我第一次见到它时,它就像一团雪球,胖乎乎,毛茸茸,乖巧可爱。刚来到我们家,它的眼睛不够用,憨憨地东瞧瞧西看看,探头探脑的样子很是逗人。

为了给它取个响亮的名字,我们费尽心思,先是叫它“王子”,觉得有点儿俗;叫“小白”,怕重名。最后还是女儿说:“叫MAX吧,它将来一定能长得很高很壮的。”

MAX很聪明,很快就明白了这个称呼与它有关,没多久,一听喊声,它就能很

快循声跑来。MAX长得很快,个头越来越大,越发的潇洒,跑起来像飞驰的雪狐,很抢眼。但我觉得压力也越来越大,每天给它喂食、带它下楼遛弯、训练它在固定地点排泄、带它洗澡剪毛。

前段时间,MAX生病了,活泼好动的它突然沉默起来,听到我们叫它不再亲热地扑过来,吃狗粮时也不再狼吞虎咽,和它说话,它只是懒洋洋地抬下头,就又趴下去。我心急如焚,带它到医院看病,医生给它输液,MAX很听话,乖乖地趴在病床上,我在旁边不停地抚摸着它的毛,揉它的脖子,安慰它。一连折腾了三天,MAX倒是好了,我差点病倒,连惊吓带劳累,好

多天才缓过来。

后来我们打算把MAX送给别人,好说歹说,女儿勉强同意了。送走MAX的那天,女儿放学回来,没看到她昔日里亲密的玩伴,神情暗淡。吃饭时,女儿说:“妈妈,我觉得MAX好像还趴在那个垫子上,眼巴巴地望着我们。”说着,她扭头看着MAX平时常呆的地方,留下了泪水,我心里也很难过。

差不多过了半年,我在朋友家门前见到了MAX,它还是那么顽皮,直扑过来,两只前爪搭在我的腹部,立起来快和我一般高了。它往我身上扑着玩,我也很开心,只是,我不知道MAX还认不认识我了。



网友出行

1.AA制【户外地带·骑游部落】11月21日骑游汝阳菜店、杜康仙庄。

2.一费制【户外地带·游走部落】11月19日~22日徒步婺源,走进中国最美的乡村。

3.AA制【户外地带·洛阳旅游365】11月20日神农山穿越。

4.一费制【户外地带·游走部落】11月22日~26日三清山、婺源、景德镇唯美休闲游。

5.AA制【户外地带·行走河洛】11月21日穿越十八盘-少室山-三皇寨环线。

6.AA制【山水相约·乐游部落】11月20日少室山连天峰穿越。

详情请登录洛阳网·洛阳社区查询(bbs.lyd.com.cn)



《哈利·波特7》三人帮上演大逃亡

万众期待的哈利·波特系列终结篇《哈利·波特与死亡圣器(上)》将于11月19日登陆新都汇奥斯卡影城。在该系列电影终结篇中,哈利·波特与罗恩·赫敏等人将共同寻找魂器和传说中的死亡圣器,迎来与伏地魔的最终决战。

影片中最令人期待的一场大战莫过于“7个哈利”逃亡战。在此场戏中,凤凰社一行人为了安全护送哈利达到安全屋,安排了另外6名成员喝下复方汤剂伪装成哈利,但是刚一出门还是遇上了守候在暗处的伏地魔等人,一场恶战就此打响。

奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名 《猫头鹰王国:守卫者传奇》
- 第二名 《西风烈》
- 第三名 《我的野蛮女友2》

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