

洛阳广场文

化扫描,晒一晒洛阳市民的幸福生活。如果您知道哪些广场有别具一格的活动,欢迎报料。报料电话:15090175087

洛阳广场文化扫描之

□ 记者 冯莹雅 通讯员 赵承华

网友出行

拍拍打打来 做经络操

“记者,快来看看我们的广场‘经络操’吧!每天早晚7时准时开始!”涧西区徐家营办事处丰润路社区的一位居民来电“自荐”。
啥是“经络操”?怀着好奇的心情,我决定前往一探究竟。

场面壮观,老少参与

“一二三四”——啪啪啪,“五六七八”——啪啪啪……

这日19时许,寒风呼呼吹,离丰润路社区北山休闲广场还老远,我就听见了那整齐而洪亮的声音。

到了广场上,只见四五十人正整齐地跟着领操人的口令,做着动作。领操人喊“一二三四”,大伙便集体喊“五六七八”。

“喊出来,才有意思,才有气氛!”正在做操的姬巧燕告诉我。领操人是28岁的王博,她说因为她年轻,嗓门大,所以就让她来领操。

“第一节‘下蹲运动’,预备——开始!一二三四……”王博喊着口令,大家一起举起双手,开始下蹲。我也在旁边比划。

第二节是“半蹲运动”,第三节是“全蹲运动”。不就是蹲嘛,幸好我还都会!接下来,只听王博喊道:“鹰爪功,预备——开始!”

“还有鹰爪功呢,真厉害!”我心想。只见大家双膝微屈,双手成鹰爪状,双臂伸直缓缓平举,与肩成一条直线。我边学边做。

还有“虎爪功”,人们弯腰低头,张开“虎爪”,像从地上捡东西一样,然后直起身来,做扩胸运动。我便依葫芦画瓢,跟着大家一起做。最有意思的是“拍打全身”这一节,王博的右手从左肩开始往下拍,然后左手拍右肩膀,双手再拍小腹、拍大腿、拍脚腕……

大家跟着口令,拍打着自己的身体,发出整齐划一的声音。拍打完后,所有人一起跳三跳,今日练习到此为止。人群渐渐散去,有几个居民意犹未尽,留在广场与我聊天。



(资料图片)

来自山东,不断壮大

据了解,这支“经络操”队伍中,年龄最大的82岁,最小的只有23岁。他们都是附近的居民,没事儿就到广场上转转。

78岁的何香兰告诉我,“经络操”是附近居民刘长云去烟台看望女儿时,从山

东学回来教给大家的。“起初,我们只有六七个人跟着她做‘经络操’,后来,我们的队伍达到了300余人,整个广场,还有路边都站满了人,大家热情很高。”何香兰说。

王博也是见证者,她说

人多的时候,一个人根本喊不过来,她和母亲同台,同时领操喊口令。

“这个操真的挺好的。”王博说,“拍一拍就会感到身上不冷了,还能冒一身汗。经络疏通后,还会明显感觉到全身很轻松,很舒服。”

“经络操”是什么

什么是“经络操”?王博介绍,“经络操”是一种通过刺激经络穴位来预防疾病的健身运动,《黄帝内经》告诉我们,“经脉者,人之所以

生,病之所以成,人之所以治,病之所以起”,所以练习“经络操”可以强身健体,对人体很有好处。

怎样才能准确找到人体

的经络?他们中没人能回答。姑且不论“经络操”的真实功效,但凡运动健身,肯定对人体是有益处的。如果大家对此项运动感兴趣,可以试一试!

- 1.【户外地带·游走部落】11月28日暴走洛浦公园大环线活动。
- 2.AA制【户外地带·游走部落】11月27日登封嵩山太室山穿越。
- 3.AA制【洛阳徒步·中建社区队】11月28日新密伏羲大峡谷密玉山徒步。
- 4.AA制【洛阳徒步·新区徒步团】11月27日新安青要山双龙峡穿越。
- 5.一费制【户外地带·游走部落】11月26日~29日徒步登源古驿道。
- 6.一费制【户外地带·绿野仙踪户外】11月27日冬日登高+温泉。
- 7.AA制【户外地带·洛阳驴友户外群】11月27日神农山穿越。
- 8.AA制【山水相约·乐游部落】11月27日九龙潭——梭极峰穿越。
- 9.AA制【山水相约·乐游部落】11月27日少室山太阳峰穿越。
- 10.AA制【山水相约·乐游部落】11月27日晋魏河山第一奇——玉山景区约伴。

详情请登录洛阳网·洛阳社区查询(bbs.lyd.com.cn)

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

《李小龙,我的兄弟》揭秘李小龙青涩初恋

由香港知名电影人文隽监制、叶伟民导演,香港金像奖最佳新人李治廷、双料影帝梁家辉等主演的《李小龙,我的兄弟》于25日在新都汇奥斯卡影城上映。该片展现了李小龙真实而鲜为人知的另一面。

少年李小龙朦胧的感情纠结于两个人之间:与他青梅竹马的文女和影坛名角曹达华的千金曹敏儿。文女与小龙一起长大,她对小龙有着朦胧的好感,就在她正等待小龙的表白之时,小龙却迷恋着曹敏儿。与此同时,好友光仔也在追求敏儿,这让小龙左右为难。平日里潇洒倜傥的李小龙在爱情面前也只是一个腼腆羞涩的少年。最终,这段朦胧的感情因为敏儿的出国无疾而终。

奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名 《哈利·波特与死亡圣器》
- 第二名 《生化危机:战神再生》
- 第三名 《危情时速》

行游天下

□ 记者 李砾瑾 文/图

寻找失落的茶马古道

11月8日那天,我与洛阳师范学院的老师一起从西藏自治区昌都县出发,要去边坝县采访援藏的师范学院毕业生。我们一行四人,乘坐一辆丰田越野车,踏上了从昌都县到边坝县的508公里的路程,这是川藏中线茶马古道的一段。我们翻越九座雪山,穿越怒江峡谷,领略到了茶马古道的寂寞与美丽。

早上7点钟,天还未亮,我们从昌都县城出发,翻过浪拉山后,邦达草原用它广袤无垠的胸怀迎接我们。这是古代川藏茶马古道的必经之地,被当年的马帮称为“500里长草坝”。

山峰巍峨,白云流转。黑色的牦牛与白色的羊群簇拥在群山之谷悠闲自在地涉水,在海拔4500米的邦达草原上,草丛里的冰晶在阳光的照耀下如钻石般熠熠生辉。此时恰逢枯水期,冰川这个远古子遗在湛蓝如洗的天空下似真似幻。我们行驶在一望无际的草原,耳边只有呼啸而过的高原的风,这景致美得宛若仙境。

继续西行,海拔5220米的磨坡拉山口是一个分界点。山口的东面是平坦的邦达草原,而西面,经过一段陡峭的下山路,就到了川藏中线上第一个虫草采集点——洛隆县布宿沟。沿着303省道,再

往东一直走就到了我们的目的地边坝县。

在我们整整一天的行驶过程中,迎面而来的车竟然不超过20辆。最让人惊心的还是盘山公路的艰险:眼见得前面已经看不到路,在汽车270度的转弯之后,车上的人惊魂未定,没多远,又开始了下一个转弯过程。我们翻山的路线几乎都是“之”字形。

试想,如今我们用先进的交通工具尚且如此困难,更可以想见当时茶马古道上的人们,是如何赶着牲口,负着重重的砖茶,从西藏换回内地需要的马匹。

我们到达边坝县时,已是晚上



7点多钟,这个人口不足两千的小县城业已进入梦乡,而茶马古道的传奇,至今仍然在当地藏民之间口耳相传。

相关链接

历史上,茶马古道并不只是一

条,而是一个庞大的交通网络,它是川藏茶马古道、滇藏茶马古道和青藏茶马古道等三条大道为主线,辅以众多支线构成的道路系统。这个地跨川、滇、青、藏的庞大的交通网络,向外延伸至南亚、西亚、中亚和东南亚,甚至远达欧洲。

副刊

投稿:lywbyl@163.com

电话:65233688