

乐活达人

□ 高顺成

# 在骑行中 感受快乐

看,一个身穿骑行衣、头戴头盔、骑着山地自行车的人从你身旁飞驰而过,她那矫健的身影和飒爽的英姿吸引着你的目光,使你不得不目送她那潇洒的背影离你远去,她就是我市自行车爱好者赵秀娥,她还有一个美丽的网名——“黑珍珠”。

这两年,赵秀娥在各项自行车赛事上频频获奖,共获得第一名两次、第二名两次、第三名四次,就在前不久结束的全国公路自行车江苏、无锡环太湖赛事上,她还获得女子业余组第十三名的好成绩。笔者看到她那一枚枚闪闪发光的奖牌和一座座金灿灿的奖杯时,不由流露出钦佩的目光。

当我问起她是如何喜欢上自行车运动并取得了这么好的成绩时,她喜形于色,滔滔不绝:“我本来就是一个喜欢运动

的人,一个偶然的的机会,我在朋友的带动下接触到了自行车运动。那天,我的一名同事说要和骑行者们游孟津黄河滩,我看到她那帅气的单车和漂亮的骑行服,非常羡慕。同事看我也喜欢这项运动,就动员我参加他们的活动。第二天我就去买了一辆山地自行车,跟着同事加入骑行营的队伍。”

赵秀娥刚参加骑行时,不要说,总是跟不上队伍。经过了几个月的骑行锻炼和老队员的帮带,她慢慢摸到了门道。可能是她身体素质好,也可能是她特别喜欢这项运动,赵秀娥在众多骑行者中很快脱颖而出。

她有一股不服输的韧劲儿,骑行者们组织的活动和自行车赛事她都争取参加。她骑着爱车,穿行在城市和乡村的公路上,勇往直前。无论是层林尽染的山道上,还是波光粼粼的黄河边,无论在碧波连天的青海湖,还是在风光秀丽的武当山,都留下了她和骑行者们飒爽的身影。他们迎着朝霞出发,身披晚霞而归,欣赏着沿途秀美的风光,留下了一路欢声笑语和美好的回忆。

骑行给赵秀娥带来快乐的同时也让她收获了健康和友情,她如今已年近45岁,但看上去还是那样精神,只要一穿上骑行服,踏上自行车,她就立刻焕发出青春的激情和活力。当笔者问及她最难忘的赛事时,她说:“最难忘的是参加武当山二十五公里爬坡赛,这是一次全国性的赛事,高手云集。我坐了一夜的火车,第二天早上8点到达集合点,还没有休息好,9点就要比赛。这次比赛有全国各地的高手,还有不少是国家队和省队退役运动员,我是抱着向高手学习的心态来参加比赛的,根本没想着能得啥名次。”

比赛刚开始,第一集团就超出我很多,几分钟后就不见了踪影,我争取跟住第二集团,不被别人落得太远,可是由于自己坐了一夜的火车,没有休息好,骑行不到一半赛程时,我感到有些力不从

达人代表:赵秀娥  
乐活年龄:2年  
乐活感言:快乐骑行 快乐生活



网友出行

- 1.AA制【户外地带·游走部落】12月11日嵩山三皇寨经典穿越。
  - 2.一费制【户外地带·绿野仙踪户外】12月11日洛南名镇九皋山探秘穿越。
  - 3.AA制【户外地带·游走部落】12月12日三门峡寻梦天鹅湖。
  - 4.AA制【户外地带·乐游部落】12月11日九龙潭——峻极峰穿越约伴。
  - 5.AA制【户外地带·行走河谷】12月12日三门峡赏白天鹅观中流砥柱。
  - 6.【户外地带·乐游部落】12月10日~12日山东泰山徒步登山约伴。
  - 7.【户外地带·游走部落】12月14日~17日登最美的野长城——箭扣长城,赏塞外风光。
- 详情请登录洛阳网·洛阳社区查询 (bbs.lyd.com.cn)



## 《赵氏孤儿》: 半程好戏

由陈凯歌执导的《赵氏孤儿》在万众瞩目之下于12月4日在新都汇奥斯卡影城上映,打响了贺岁档车轮战的头炮。

陈凯歌自《霸王别姬》后再次涉足悲剧题材,原著强大的戏剧张力和悲剧气氛,成为电影质量的有力保证。片中,葛优颠覆了一贯的喜剧形象,三场哭戏演绎得非常到位。老戏骨王学圻也成功塑造了有血有泪的一代枭雄形象。黄晓明放下以往的帅气扮相,扮丑出演将军韩厥,真正用心去体验和演绎这个角色。

影片虽然后半段略显劲头不足,但前半段相当给力,灭门戏、救孤戏拍摄得丝丝入扣、大气悲壮,而借水墨动画来重现往事这一形式也别出心裁。

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

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 《大笑江湖》
- 第三名 《赵氏孤儿》

花鸟鱼宠

□ 见习记者 杨玉梅 通讯员 王乐德

# 画眉不叫,是你路没走到

家中养几只观赏鸟,在闲暇时,聆听它婉转的歌喉,欣赏它美丽的羽毛,既可以增添生活的乐趣,还能陶冶人的情操。不过养鸟也需要方法,方法不得当,鸟儿不愿意“唱歌”,急得人干瞪眼。关林有位名叫于廷武的老人,他已经养了三十多年的鸟了,说起养鸟来颇有一套。

于廷武现在养了七只鸟,有画眉、百灵、黄雀、玉鸟等。老人每天最重要的事情就是伺候鸟、遛鸟。早晨起来第一件事要先给鸟儿添水、添食儿、清扫鸟笼,收拾停当了,太阳也出来了,就到了遛鸟的时间了。一串鸟笼往电动车上一放,老人就骑车到

关林广场上去,那里遛鸟人比较多,几个“鸟友”在一起,你看看我的鸟,我逗逗你的鸟,这样鸟儿透气了,老人也锻炼身体了。

于廷武说,鸟跟人一样,要精心伺候着,养久了会跟你产生感情。就饲料来说,不同的鸟喜欢不同的食物,黄雀喜欢吃和熟的鸡蛋黄拌在一起的黄面;玉鸟喜欢吃谷子;画眉以前一般喂小米拌鸡蛋,现在在专门的画眉饲料。鸟儿都喜欢吃虫子,因此还要喂它们一些面包虫。于廷武的鸟笼里一般都会有四个小碗,一个装水,一个盛饲料,一个喂虫子,还有一个装一些沙子,沙子是为了帮助鸟儿消化用的。

画眉鸟饿得干不得,断了饲料短时间内不要紧,断了水几个小时就会死亡,因此水比饲料更重要,一般一天要添两次水。于廷武说,他之前养了两只画眉鸟,有一天因为忘记给母画眉鸟添水了,结果半天之后来看,鸟儿已经死了。公画眉看母画眉不见了,就不吃食也不叫了,整天没精打采的,他就赶紧给它又配了一只母画眉,公画眉才慢慢地好起来。

画眉爱干净,每天要洗一次澡,洗的时候拿一只盆,盛上一指深的水,然后把鸟笼放进盆里,微微倾斜,然后鸟儿自己就会去用水清理羽毛了。鸟笼里面也要保持干净,



鸟粪每天都要清理。

画眉叫声婉转动人,但是很多人抱怨自己养的画眉不叫,于廷武说:“画眉不叫,是你路没走到。”意思是说画眉一定要经常出去遛,每天清晨或傍晚将鸟儿带到户外、公园里转悠一番,让鸟儿接触一下大自然、呼吸一下新鲜空气,这样就会叫得欢了。