

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 实习生 王亚飞 文/图

空竹空中舞 鸣声耳边绕



“我们空竹队里，个个都玩儿得特棒，你们来看看吧！”市民魏先生来电，热情地向大家推荐“抖空竹”。一个下午，我们在西苑公园里见到了他和他们的空竹队。

花样多又好看

“别小看了空竹，练起来可不简单，光花样就有1000余种。”魏建松先生是我市夕阳红空竹队的一名队员，他向我们介绍，“空竹的招式有上下翻飞（抬花轿）、腰缠万贯、叠罗汉、二指禅、鲤鱼翻波、肘上生花、踏风火轮……”

多么动听的名字，想必动作也一定非常曼妙。正说着，62岁的朱国亭先生亮出“绝活儿”——二指禅，只见空竹在他的两根手指上稳当地转动，真是不简单，接着有人主动请缨，要求展示“蜻蜓点水”、“放长线”等动作。

只见五颜六色的空竹在空中不停地转动，发出节奏感很强的嗡嗡声，真不失为广场上一道亮丽的风景线。

魏先生说，他们空竹队里有位老师傅，一次抖八个空竹也不在话下，有的人还可以在空竹后面带上一条长龙，那抖起来才好看呢，仿若有条龙在空中飞舞一般。

抖空竹好学吗？看着他们把小小的空竹抖得虎虎生风，我心里也痒痒的。“要学抖空竹，关键要掌握动作要领。”朱先生告诉记者，“抖空竹要做到心到、眼到、手到，还要掌握3个度——‘速

度、角度和力度’，其中一个环节掌握不好，练起来就不容易。”

抖出健康和快乐

“抖空竹是一项室外的有氧运动，集娱乐、运动、交友于一体，可以锻炼全身的筋骨。”空竹队长张银聚说，他们的队伍，平均年龄在65岁左右，最大的有80岁，只要天气允许，每天上午、下午他们都会坚持锻炼两三个小时，身体倍儿棒。

抖空竹的好处多着呢，几位老先生围着我，开始总结：首先，可以锻炼老年人的视力和脑力。蓝天白云下，眼睛始终要跟着空竹转，且聚精会神，大脑也要跟上，这对视力是很有帮助的。其次，活动筋骨，强身健体。抖空竹不需要很大的力气，但要一股巧劲儿，能让全身各部位更加协调。抖空竹不仅能锻炼身体，还能让你交到很多朋友。魏先生说，空竹把不认识的人聚在了一起，老年人

的生活也因此变得丰富多彩起来了。

如果你对抖空竹也感兴趣，那么你可以在每天早晨或下午去西苑公园和洛浦公园去找他们，还可以在每月的5日和20日在西工体育场南门的空地上，与大批空竹爱好者一同切磋技艺。如果你想加入他们，花上几十元钱买个空竹，到这些地方找到他们便可以“拜师学艺”啦！他们期待每一位新成员的到来！

网友出行

- 1.AA制【户外地带·游走部落】12月18日新驴体验户外爬山乐趣——嵩山玉皇沟。
 - 2.AA制【户外地带·行走河洛】12月19日五龙口大西山——盘古寺穿越。
 - 3.一费制【户外地带·绿野仙踪户外】12月18日济源五龙口温泉。
 - 4.AA制【户外地带·洛阳旅游365】12月18日、19日各一队前往南阳九龙瀑。
 - 5.【户外地带·乐游部落】12月18日徒步隋唐城遗址、梦桃园山庄泡温泉。
 - 6.【户外地带·乐游部落】12月18日蟠龙山——豫西广播站穿越。
 - 7.一费制【户外地带·游走部落】12月23日~27日张家界·凤凰古城休闲。
 - 8.AA制【户外地带·游走部落】12月19日寻梦天鹅湖。
 - 9.AA制【洛阳徒步·中建社区队】12月18日豫西明珠——十里画廊石峰峪休闲。
 - 10.AA制【洛阳徒步·新区徒步团】12月19日年票游览晋城九女仙湖。
- 详情请登录洛阳网·洛阳社区查询 (bbs.lyd.com.cn)

《让子弹飞》：给女人看的男人电影

集结了姜文、葛优、周润发三大天王的贺岁超级大片《让子弹飞》于12月16日登陆新都汇奥斯卡影城。

《让子弹飞》讲述了北洋政府期间，一场惊天动地的火车劫案之后，绿林悍匪张牧之(姜文饰)遭遇行走江湖的通天大骗老汤(葛优饰)，两人从生死宿敌变成莫逆之交，南国一霸黄四郎(周润发饰)虎视眈眈镇守鹅城，一场场情杀命案连环上演，乱世枭雄的混战一触即发……

姜文曾说，这是一部拍给女人看的男人电影，充满杀戮而不血腥，枪战中也不忘耍帅，加上出演影片的各款型男，充分满足了女性对纯爷们儿的全部幻想。

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 《赵氏孤儿》
- 第二名 《大笑江湖》
- 第三名 《哈利·波特与死亡圣器》

花鸟鱼宠

兰花自古就是高人雅士的心上物，天生一股与世无争的高雅气息，价格也高，因此在以前，兰花只能出现在少数人的家里。如今人们生活富裕了，喜欢兰花、爱养兰花的人越来越多，兰花已经进入寻常百姓家。但是兰花毕竟娇贵些，要想养好是不容易的。

老集有位名叫简兴斌的“兰翁”，他养兰花已经有12年了，他家里摆满了各种各样的兰花，在怎么养兰花方面也有一套自己的“兰花经”。简兴斌说，兰花是“三分栽，七分养”，养得好坏直接关系到兰花能不能长得枝叶茂盛和能否开花。他现在主要养的是墨兰、建兰、寒兰和春兰。

墨兰又叫报岁兰，顾名思义，就是会“报岁”的兰花，过年了它就开花了，它的



让报岁兰准时报岁

任务就是告诉你：“年到了！”仔细观察简兴斌养的墨兰，叶片宽而肥厚，植株相比其他的兰花略显高大。简兴斌说，墨兰一般都能长到30厘米~40厘米高，低于15厘米的称做“矮种”，是稀有品种。墨兰9月就开始结花蕾了，到春节前，墨兰就能开花了，花开的时候，花香袭人，满室生春。墨兰的花期长达一个月。

冬天养墨兰一定要注意温度，温度低于5℃花就进入休眠期，不生长也不开花了。空气湿度要大一点，不能太干；浇水不能太勤快；施肥要“少施、勤施”，肥料可以用氮磷钾，也可以用芝麻饼。

建兰，又叫四季建兰，只要温度适宜，一年四季都会开花。开花的时候香味很浓，花型可以总结为“外三瓣，两捧

瓣，一鼻头，一舌头”。简兴斌的兰花都养在室内，天气虽然寒冷，他的建兰却生机勃勃。

寒兰的叶片较为细长，很耐寒，温度越低，花开得也就越好；春兰和其他兰花的不同在于它的叶片周围有细腻的小锯齿，它更为耐旱，一定要少浇水。

简兴斌说，种兰花可以用土也可以用石子拌树皮，后者更好一点，不聚水。有的人用土种兰花，看着土表面是干的就浇水，其实中间是湿润的，时间长了，兰花的根就烂了。石子拌树皮还有一个好处，就是不易生虫子，腐叶土就容易生虫子。所有的兰花都喜阴凉，不能放在阳光下曝晒。冬季的话一定要注意少浇水，增加空气的湿度就可以了。