

欢乐周末

# 一路骑行到龙潭

□ 见习记者 杨玉梅



(资料图片)

一辆山地车,一瓶白开水,找一个好天气,约上几个好朋友,便可到郊外骑行去,过一个快乐的周末。酷爱骑行的王万朝始终觉得,骑行的快乐并不在于骑行本身,而在于大汗淋漓的畅快、放飞心灵的轻松和结识新朋友的无限乐趣。王万朝参加骑行已经有三四年了,前不久一次从洛阳市区到宜阳县龙潭寺的骑行让他印象深刻。

王万朝说,骑行那天,阳光明媚,虽然是冬天,却也不觉得冷。上午8点,他就骑着自已的爱车,到达了集合地点,那里已经聚集了不少骑友。王万朝回忆,那次参加骑行的人不少,有40余人,其中不乏70多岁的老人。

骑友差不多都聚齐了,组织者开始分配工作。由于是长途骑行,来回大约40公里,中间还有山路,一路上必须保证所有骑友的安全,所以组织者要给大家分工。队伍里有领队,有“医疗队”,还有“收容队”,这些队员要骑着摩托车跟在队伍后面,万一有人中途体力跟不上,就可以乘坐摩

托车。另外还有“保障队”,主要负责检修车辆。

所有车辆检修完毕,骑行队伍出发了。队伍一直骑到310国道,这一路都是一马平川,大伙骑得很轻松。到了磁涧镇,骑友们在这里休息了一会儿,“保障队”又为大家检修了自行车。接下来就不轻松了,10公里的山路,一路上有很多上坡路。

山路不好骑,大家的速度明显放慢,借此机会,王万朝和一名老年骑友聊了起来。老人说他每天早上都从车管所骑到龙门东山,已经坚持好多年了,这点山路难不倒他。周围的人听了都忍不住发出赞叹。王万朝还了解到,骑友们来自各行各业,有私企老板,有公务员,有教师,大家都热爱大自然、热爱骑行、热爱旅游。

骑到宜阳县境内时,已经快到中午了,大家都饥肠辘辘,刚好见到一个小商店,大家纷纷下车休息,进去买东西吃。小商店太小了,可吃的东西很少,只有火腿肠。王万朝说:“我们40多个人把小商店里所有火

腿肠都‘扫荡’一空,总共有200多根。”

吃完火腿肠,有力气了,大家接着上路。11点半左右,队伍骑到了龙潭寺门口。领队已提前跟住持打了招呼,斋饭都准备好了,是捞面条,一块钱管饱。大家都饿坏了,端着碗,蹲在地上,狼吞虎咽地吃了起来。王万朝说他一个人就吃了两大碗面条,骑了一路,实在太饿了。



(资料图片)

吃饱了饭,骑友们就四处游玩,有的找地方睡觉,有的聚在一起打牌,为回程储备体力。

下午3点,大家集合准备踏上返程。回程并没有走原来的山路,而是走的洛宜公路,一路上大家欢歌笑语,热闹非凡。回到洛阳市区大概下午5点,王万朝感叹:这么大一个“骑行团”,约40公里的路程,没有一个人掉队,真是一次完美的骑行。让王万朝遗憾的是自己的车不够专业,是普通的自行车,而不是山地车。他说:“我的梦想就是买一辆山地车,将骑行进行到底!”

冬季骑行有哪些注意事项?王万朝告诉大家:“冬季骑行,大家一定要保护好腕关节和膝盖,还要戴上帽子和手套。如果有专门的骑行服更好,没有的话就穿一些轻便、保暖的衣服。最重要的是注意安全,人多,这样才能骑得开心!”

网友出行

1. AA制【户外地带】1月8日和9日多位领队发队辉县西沟蛇谷看冰挂。

2. 【户外地带·绿野仙踪】1月8日老界岭滑雪场优惠活动。

3. AA制【洛阳徒步·新区徒步团】1月9日观世界第一大佛,游中原最美尧山。

详情请登录洛阳网·洛阳社区(bbs.lyd.com.cn)查询

**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

《失控》:悬念迭起



1月,年味渐浓,上映的电影也大多迎合了这喜庆的气氛,不是走爱情路线,就是大玩搞笑,但当中突然杀出一部不那么“甜美”的电影,让这欢乐的春节档弥漫了浓重的悬疑、紧张气氛,这就是将于今日在新都汇奥斯卡影城上映的电影《失控》。

影片透过一场疑窦重重的失踪案,将现实生活中无奈又无法挣脱的“困境”问题一一展现,并运用各种演绎手法,将观众的精神压力调升至最高,将影片主人公的绝望与挣扎演绎得淋漓尽致。影片又将触角伸至人性最柔软处,演绎一场黑暗中的人性大爆发,窥视人内心深处的隐秘。

奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名 《让子弹飞》
- 第二名 《非诚勿扰2》
- 第三名 《午夜心跳》

玩家指引

## 我的冬泳经

□ 刘二钧

目前,冬泳正被越来越多的人所认可。冬泳不仅使人吃得香、睡得甜,心情舒畅,精力充沛,更能锻炼人的抗寒防病能力,培养人的坚韧意志和不怕困难的精神。

但冬泳的朋友一定要根据自身的情况,掌握科学的锻炼方法,方能祛病强身,健康快乐。实践证明,冬泳是一种时间短、见效快的健身项目,但冬泳前的准备工作一定要做好。

冬泳者在下水前应做适当的热身准备,特别是要活动四肢、颈、腰、手足关节,时间为5分钟~10分钟,这样可以使身体适应寒冷的天气,预防突然入水造成

抽筋。

我在入水前除做必要的活动外,还要做“捶肚功”:双拳虚握,挥拳捶肚,在拳头捶肚之时,大口吐气,发出“哈、哈”之声,伴随着呼吸的节奏,由轻到重,捶肚200下,以吸收天地之灵气,呼出体内之污浊,我称之为吐故纳新。

随后,将双脚置于泳池阶上,双手十指按地,做俯卧撑20次。十指俯卧撑不仅锻炼臂力,也增强了十指关节的柔韧性。然后由泳台跃入水中,蝶泳、蛙泳、自由泳、仰泳,全凭爱好,随心所欲,“海”阔凭鱼跃,天高任鸟飞。至于游多长时间,全凭自己的感觉,量力而行。

出水后应速到淋浴间,打开冷水阀淋浴。此时,可用毛巾缠右手,左手按其上,逆时针方向按摩肚脐36圈;再换左手,右手按其上,顺时针按摩36圈。按摩时,可根据呼吸节奏,发出“哈、哈”之声,吸进氧气,吐出二氧化碳,吐故纳新是也。中医称其为“腹部按摩法”,其作用是运动肠胃,持之以恒,可防治结肠炎、腹腔炎、胃炎等疾病。由于人的体质各异,按摩次数也因人而异,不可过度,过则有害无益矣!

以上为本人23年冬泳之经验,与君共享,若能与君同乐,使君健康,实乃在下之愿也。

