

网友出行

1. AA制【户外地带·开心E站】5月26日游露宝寨挖山韭菜。
 2. AA制【户外地带·开心E站】5月28日游栾川抱犊寨。
 3. AA制【户外地带·绿野仙踪】5月28日穿越耙子山挖野韭菜。
 4. AA制【户外地带·东城暴走】5月28日游禹州大鸿寨。
 5. AA制【洛阳徒步】5月28日游栾川白马潭。
 6. AA制【户外地带·绿野仙踪】5月29日阳坡园环线穿越。
 7. AA制【洛阳徒步】5月29日穿越新安县青要山。
 8. 一费制【洛阳徒步】5月27日游张界。
 9. 一费制【户外地带·游走部落】6月3日游走天府之国成都。
- 详情请登录洛阳网·洛阳社区查询(bbs.lyd.com.cn)



“六一”去看《亲亲我》

儿童喜剧片《亲亲我》将于5月30日登陆洛阳奥斯卡新都汇影城。《亲亲我》是今年儿童节档期唯一一部国产儿童电影，影片格调轻松，讲述的是5岁孩子虫虫被爸爸带回故乡小镇，用自己天真可爱的个性，化解了爷爷和爸爸10多年的隔阂，让一家人重新找回天伦之乐的故事。整部电影风格清新，以虫虫的眼睛去看世界并解读世界，影片充满了童真和童趣，又不乏温馨亲情，令观众感受到一种久违的温暖和幸福。

奥斯卡本周电影排行榜

- 1.《加勒比海盗：惊涛怪浪》
- 2.《速度与激情5》
- 3.《最爱》

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

□钱国宏

乐活达人

见习记者 杨玉梅

骑着单车去寻梦

洛阳热爱骑行的朋友不少，杨俊算是骑行界的“新秀”，他参加骑行只有半年，却比别人玩得都专业，骑行装备买了一套又一套。7月他还打算和几名骑友一起骑车去西藏，功课已经做得足足的，只等起程那一刻。

达人代表：杨俊
乐活时间：半年
乐活感言：跟我一起感受大自然吧！

边走边玩 迷上骑行

在约定的见面地点，记者看到了杨俊和他的爱车。毫不夸张地说，杨俊真是一个帅小伙，帅度堪比明星。他的爱车是一辆黑色的捷安特，车上装满了骑行的各种装备，真是酷毙了！

虽然接触骑行时间不长，杨俊爱玩却不是一天两天的

事。两年前，他迷上了钓鱼，为了出行方便就买了一辆自行车。后来他又在网上加入了羽毛球群和长跑群。半年前，长跑群里有朋友号召大家参加骑行活动，杨俊本来就是爱玩之人，自己也有比较专业的骑行装备，自然不肯放过这次玩的机会。

杨俊记得，第一次骑行是

去新安县铁门镇的千唐志斋。“本来以为一路上都是公路，哪知道从磁涧到新安县的路上有一座桥坏了，过不去。没办法，我们就绕到桥下，扛着自行车蹚着水过了这段路。”杨俊说。也正是因为有了这段特殊的经历，第一次骑行让杨俊印象极为深刻。

心中梦想 骑行西藏

后来，杨俊又跟着骑友们去了郑州、小浪底，去了少林寺、灵山寺等，一路上结识了不少朋友。“骑行的乐趣主要在于欣赏沿途的风景，我刚好也喜欢摄影，一举两得。”杨俊说。其间，他还对自己的爱车进行了改装，让它更利于长途骑行和山地骑行，安全系数也大大提高了。

“作为一项运动，骑行对自行车还是有一定要求的，至少要是24速的车，这样骑行者会比较轻松。”杨俊说。杨俊的服装也很拉风，别人都买骑行服，他买冲锋衣，他解释说：“相对骑行服来说，冲锋衣防水和透气性能更好，更适合长途骑行。”

骑行需要一定的体力，杨俊以前当过兵，又一直喜欢运动，体能自然没问题。不过为了完成自己骑行西藏的梦想，他现在每天坚持锻炼，早上从白马寺跑步到正骨医院，晚上从白马寺骑行到龙门，从不间断。

说起骑行西藏的梦想，杨俊已经计划好长时间了：“西藏是离天堂最近的圣地，我对西藏特别着迷，蓝蓝的天上白云飘，白云下面单车跑，多美啊！”

关于这次骑行，杨俊计划先到成都，然后从成都骑行直达西藏，全程2200公里，预计25天。目前他已召集了9个同行者，骑行装备也已准备齐全，只等梦想实现的那一刻！



(本文图片由杨俊提供)

玩家指引

谈到斗鸡，人们马上会想到泰国和菲律宾。其实，斗鸡并不是外国的专利，开封也有斗鸡的习俗。前不久，我在开封就亲眼目睹了一场斗鸡比赛，其热闹的场面给我留下了深刻的印象。

据介绍，开封的斗鸡活动源于北宋时期，一直延续至今。开封人喂养和训练斗鸡有独特的方法。斗鸡行家认为，不管多么优秀的斗鸡，喂养不妥、训练不力，也不会“成才”。

在喂养方面，鸡主可谓爱鸡如子，简易些的鸡窝是在水泥地上铺细煤渣，隔凉、隔热、隔潮；讲究些的鸡主则给斗鸡专制一个笼子，下覆细干沙，外罩布，遮光、挡风、保暖、通风。斗鸡时，有些鸡主还“解怀囊鸡”——把鸡揣在怀里，用体温暖鸡！其爱鸡之情可见一斑。

鸡的食物也是精选的，很多鸡主有自己独特的饲料配方，且秘而不宣。训练斗鸡分“晨练”、“午练”和“晚练”三个时段。早上，主人把斗鸡放出来，然后开始在庭院里追着鸡跑，追上个把小时，再让鸡休息、饮水；中午时，再

开封斗鸡



把鸡放出来，让它在庭院里散步，自由活动；下午则对斗鸡进行弹跳、踢腿等实战性训练。三个时段训练不仅能使斗鸡身体强壮、腿肌发达、动作敏捷，而且能促其养成攻击性的战斗性格，为以后比赛奠定基础。

在开封，月初的第一个星期日为民间斗鸡比赛日。届时，人们抱着心爱的斗鸡来到公园参加比赛。我曾在铁塔公园内观看了一场斗鸡比赛。只见裁判一声令下：“撒鸡！”参赛双方同时将斗鸡放出，人退场，鸡相斗，15分钟为一局。整个比赛场地人头攒动，水泄不通；众目睽睽，血脉贲张；人随鸡跃，鸡借人威；场内场外，一体互动！

比赛场地中，一黑一花两只斗鸡“鸡视眈眈”，飞爪扬喙，斗得正欢！黑的小巧玲珑，蹦蹦跳跳；花的凶猛异常，步步紧逼。尘土与鸡毛同飞，啼叫与欢呼共鸣。10分钟左右它们便分出了上下，尽管一只斗鸡遍体鳞伤，但依然斗志不减，毫无退意！那种沙场亮剑的勇气和永不言败的精神，给看客留下了深刻印象。