

乐活达人



走，到泰国攀岩去！

□记者 宋扬 实习生 王冰

说起攀岩，大家并不陌生，在陡峭的岩壁上自由攀爬，已成为许多年轻人既享受刺激又锻炼身体的一大爱好。

攀岩哪里去？被誉为攀岩天堂的广西阳朔、享有美名的北京白河峡谷以及洛阳本地新安县的攀岩场地，都是洛阳岩友喜欢的胜地。然而，对于网名为“洛阳小虎”的攀岩爱好者虎翼山来说，这些地方都不能满足要求，他把目光投向了亚洲攀岩胜地泰国甲米(Krabi)。今年1月中旬，小虎开始了他的甲米之旅。

去甲米：提前订机票很便宜

1月15日，小虎从郑州飞往深圳，然后从深圳飞往曼谷，在曼谷机场与北京岩友阿彬会合，一同飞往甲米。

甲米的攀岩之行，是他们去年夏天定好的。当时阿彬和几个北京岩友一起来洛攀岩，和小虎聊起了春节想去甲米边度假边攀岩的事，小虎当即决定与他们同往。去年9月，他在网上订购了所有的往返机票，由于预订得早，价格低得惊人，来回6班飞机，加上中途的大巴、轮渡等费用，只用了4000多元。

到甲米：各国岩友大会聚

攀岩爱好者多数选择在Tonsai海滩和Raily海滩攀岩，加上与之相邻的Pranang海滩，这里有大大小小几百家岩场。

小虎和阿彬等人从甲米镇搭乘轮渡到达Tonsai，从这里的度假村走上几分钟，就可以到达海滨的岩壁进行攀岩。小虎说，度假村里每一个房间都是独立的，每天的房价折合成人民币是100多元。虽然这里没有空调和热水，白天的气温高，但晚上凉风习习，连风扇都不用开。每天早上的免费自助餐也非常丰富，煎蛋、炒饭、牛奶、咖啡、果汁应有尽有。

度假村和岩场里，有金发碧眼的西方人，也有亚洲邻国的朋友，大家见面就用英文混着手势交流。小虎很快就和来自上海、北京、贵州等地的岩友混熟了，还很快找到了“房伴”。

在甲米：一边攀岩一边看海

每天小虎8点多起床，吃过早餐后，便和岩友相约去海滩边的岩场攀岩，中午在海滨排档吃顿饭，下午换个太阳晒不到的岩场继续攀。

岩壁就在海滩边，可以一边攀岩一边欣赏海景，所有的岩场都是免费的，由当地的度假村、排档主等捐钱给各个攀岩俱乐部作为基金，定期对岩场和设备进行维护。这里的岩壁复杂多样，每年当地都会出版一本英文攀岩指南，详细介绍这里的岩场、

路线、难度、保护点等情况，给岩友指导。

这个季节是度假旺季，几乎每个岩场都人满为患。小虎说，为爬一条经典的路线，他特意起早赶路，却发现已经有8个人在排队等候了。攀岩时，两个人必须相互帮助，有时他独自攀岩就在现场寻找伙伴，他曾经和韩国、日本的岩友搭伴，尽管语言不通，但是用英文夹杂手势，彼此合作也很愉快。

爱甲米：美景美食美民风

在攀岩的过程中，小虎曾两度受伤。由于当地的岩石是石灰岩，质地较粗糙，第一次攀岩时他的左手就被磨掉了一块肉。没多久，一次攀爬负角度岩壁时，他没抓好快挂设备，又添了新伤。

不过，养伤那两天，小虎可以好好享受阳光沙滩。让小虎称赞的还有当地美食，菠萝饭是他的最爱，烤鸡腿他也喜爱，价格较国内旅游区低廉不少。

淳朴民风和人文环境也给他留下深刻印象。无论是在度假村、大排档还是海滩，所有人碰面都会点头微笑；在酒店里，同屋伙伴可以把钥匙留在前台，贵重物品放在房间不会被动一下；在酒店网吧上网，服务员在上网开始时拿表计时后就走开了，表就放在你旁边，结束由你自己按表，他绝对信任你……除夕那晚，40多个中国岩友聚集在一个大排档里，共同迎接新年的到来。

2月10日，小虎恋恋不舍地回到洛阳。20多天时间里，他吃喝玩乐加住宿只花了5000元左右。听小虎讲这次甲米之旅，洛阳的岩友都羡慕不已，纷纷表示也要前往。小虎表示，明年还要故地重游！

(图片由被采访者提供)

开栏语：喝茶是洛阳人生活内容的一部分。洛阳人对茶的态度向来透着一种散淡，有了喝上一壶，没有也不会特别惦念，不似北京人、成都人那般讲究。

不过近年来，洛阳爱茶之人似有日益增多的趋势，街上的茶馆一家挨着一家开，生意都还不错；到朋友家做客，总能得到礼数周全的接待：“喝点什么？龙井，铁观音，还是普洱？”要在过去，直接冲上一杯茉莉花茶了事。

玩家指引

玩转茶道系列之

备齐茶具好喝茶

□记者 张丽娜



喝茶的年轻人越来越多，这是个风向标。

一个姓卢的帅哥，跟女朋友吵架，心情不爽，喝起了功夫茶。他后来总结这种感受，说：“茶能修身养性。倒茶，品茶……捏着小小的茶盏，心很平静，这是喝咖啡体会不到的。”

茶亦有道，可浅可深。我们先从浅的讲起，从形式上说起。

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”了解茶道，先得准备一套茶具。怎么挑选茶具呢？近日，记者专程拜访了某茶社的茶艺师秦熙，请她为入门级茶友指点一二。

简略地说，一套功夫茶的茶具，应包括茶壶、品茗杯、公道杯、茶台以及“茶道六君子”等，这些都可以在洛阳的茶叶批发市场或是茶馆里买到。

茶壶以紫砂的为宜。紫砂壶清雅，发茶气。如今紫砂壶身价看涨，一把好壶，动辄过万元，那是发烧友的级别，入门级茶友，不必追求奢侈，先买把普通的紫砂壶练手就好。通常来说，300元至800元的紫砂壶便

已够好。挑壶的时候，注意看壶的密封性，一把合格的紫砂壶，壶把、壶钮、壶嘴应是三点一线，密封好，出水畅。

品茗杯，或曰茶杯、茶盅、茶盏，可以根据自己的喜好挑选，玻璃的、紫砂的、土陶的、白瓷的均可，普通杯子的价位每只在二三十元。

公道杯用来分茶汤、看汤色，可根据喜好选择，最好给公道杯配上一个造型、材质和谐的滤网。顾名思义，滤网是用来过滤茶汤中的茶叶的。

茶台，是用来放置茶壶、茶盏、公道杯等的收纳台。檀木材质的茶台上档次，但是娇贵，容易开裂，不易养护。最好选竹质的，竹质的受温差影响较小，不易开裂，而且售价不高，便宜的百十元便能买到，贵的也不过六七百元，经济实惠。现在南方有些地方流行使用不锈钢茶台，可是不锈钢与茶叶的搭配，远不如木材与茶叶搭配得和谐自然。

“茶道六君子”有两个含义，一是指著名茶文化专家陈文华、余悦、江万绪、黄建璋、陆尧、舒曼，一是指茶道配件。咱这里当然讲的是后者：茶筒、茶匙、茶漏、茶则、茶夹、茶针。

茶筒是盛放茶艺用品的器皿。茶匙，形状像汤匙，其主要用途是挖取壶内的茶汤。

茶漏，又叫茶斗，是个漏斗状的东西，放茶的时候装在壶口，以导茶入壶，防止茶叶掉落壶外。

茶则，又名茶勺，乃盛茶入壶之用具。

茶夹的功用与茶匙相似，可将茶汤从壶中夹出，也有人用它夹着茶杯洗杯，卫生且防烫。

茶针的功用是疏通茶壶的壶嘴或茶台上的气孔，以保持水流畅通。

好了，有了以上茶具，您就可以像模像样地来上一道功夫茶了。如果您想增添一些情趣，也可以养只小茶宠。茶宠是用茶水滋养的宠物，多是用紫砂或澄泥烧制的金蝉、貔貅，喝茶时剩下的茶水淋在茶宠上，日久天长，茶宠会被喂养得茶香四溢、温润可爱。

浮出水面的影子

《浮出水面的影子》是一部心理悬疑类型片。该片在好莱坞广受赞誉，共收获11项国际电影节大奖。

剧情：深夜，监狱楼道传出了惊恐的尖叫，女犯张含指着女犯周露不停地喊道：“杀人犯！她想杀人！”

周露真的想行凶吗？警官郝茹萍介入此事，她首先翻阅了周露入狱前的案宗。这是一桩很普通的杀人案，丈夫的粗暴导致妻子失手。调查中她发现，周露虽表面文静，可在极端的情况下会表现出人格分裂的一面。出于职业的敏感和责任，郝茹萍开始对周露原有的定罪提出异议……



花城影事 洛阳奥斯卡 新都汇影城 地址：洛阳新都汇购物广场4层 团购热线：15136370108 影院热线：0379-63106788

奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名 《爱·love》
- 第二名 《铁血精英》
- 第三名 《我愿意》