



健身出出汗 人闲腿不闲

□记者 李永高

26日起,来自全国的50多支门球队在位于龙门北桥西岸南侧的楼顶门球场进行比赛。此次比赛的看点之一就是,三块人造草皮门球场分别建在一座三层楼的楼顶和一座两层楼的楼顶上,免费对外开放。

其实,稍加盘点,这样的健身好去处还真有不少。

●新区体育中心

20日下午3时,记者在新区体育中心一个门球场边见到老梁时,他正在调整铁质记分牌上的红色磁块。

家住南昌路的老梁,只要天气允许,每天他都会骑车到这儿打几杆。“我们这10个人中,年龄最大的75岁,小的

也60多岁了。与同龄人在一起,活动活动筋骨,挺好的。”老梁说,19日4个球场都已满员了。

据了解,为推动全民健身活动开展,在保障重大活动、比赛及运动队训练的前提下,体育中心许多场馆都是免费对外开放的,个别收费场馆也都有相应的优惠。例如,目前到11月底,想减肥、增肌的读者可以到全民健身网球馆免费体验一堂器械私教课,咨询电话为:65920888。

此外,记者还在新区体育中心及其周边找到了两家收费游泳馆。

温馨提示:途经新区体育中心(王城大道太康路口)的公交车有

70路和49路,票价1元。自驾车到王城大道太康路口路南即至。

●洛阳师院老校区

常打门球的人对洛阳师范学院老校区西区西南角的两个门球场再熟悉不过了,这里经常举办一些友谊赛。不过,西区最激烈的“厮杀”是在篮球场上,只要天公作美,无论严寒酷暑,每天早晨铁定都会有“比赛”。这里有大小两个篮球场,可同时供8支球队打全场。当然更多的是自由热身。另外,这里还有400米塑胶跑道、两个标准足球场等。

温馨提示:途经洛阳师范学院(龙

门大道安乐)的公交车,票价1元的有33路、52路、53路、55路、61路、76路、78路,票价1.5元的有15路、58路、65路、66路、69路、81路。

●龙门大道沿线

夜幕降临,华灯初上,就该广场舞闪亮登场了。不管是钱江商贸城,还是中国国花园,龙门大道沿线上的广场舞场面蔚为壮观,最多时可能有上百人共舞。此外,鑫华化工防水市场、大杨树、洛阳师范学院地下通道两侧、邵雍故居门前广场,也都可见男女老少翩跹起舞。

温馨提示:跳广场舞时注意不要影响周边居民休息,不能影响车辆、行人通行,要根据个人身体状况选择合适的舞蹈。另外,在运动或旁观时,大家要注意自己和他人的人身安全。



□本刊记者 景庆霞 文/图

既可洗去工作的疲惫,又能享受生活的美好,如今,越来越多的都市人喜欢泡温泉。听说平顶山尧山福泉比较高端大气上档次,近日,本刊记者和小伙伴儿们先行去探了探路,为大家发来第一手的参考资料。

汤池有特色 尽情享休闲

27日一大早,我们从洛阳出发,沿着二广高速南阳方向,在下汤站转郑尧高速,然后在尧山出站,沿尧山方向直达福泉所在的大佛景区,用时90分钟。福泉的大门用祥云和莲花作装饰,

金碧辉煌;福泉后面被称为“世界最高佛教造像”的中原大佛更是清晰可见。

福泉采用的是类似鸟巢式样的建筑,高大的圆形挑顶,给人的感觉就像在室外一般,空旷而又舒服。当日室外气温不足20℃,但身着泳衣的我们却感受不到一丝凉意。据温泉营销部副总监谷防震介绍,福泉内的中央空调常年开放,一年四季恒温,夏季不热,冬天不冷。

假山、石象、棕榈树、雕塑、异域风情的建筑……各种形状的温泉池点缀其中,给人的感觉就像在国外度假一般。福泉拥有80余种特色汤池。薰衣草池、玫瑰花池等花瓣池让您闻尽百花之香,陶醉入浴;牛奶池、红酒池等让您美丽永驻;药浴池以流传五千年的药浴为您养生;泰式、印式等SPA池利用高压水冲击人体各个穴位,有按摩、保健之功效;对弈池包括象棋、围棋、麻将等,让您一边泡温泉,一边娱乐;大型水娱项目让您体验别样的刺

激与快感,感受肆意尖叫后的放松;如果您被世事烦扰,可以进行无我浴、无想浴;游泳池内也是温泉水,任您畅游;小朋友们可以到儿童区域,享受天真与烂漫;鱼疗又能为您带来别样的感觉……

从热身池开始,小伙伴们一个个池子泡了一遍,感觉口渴了,随时来上一杯温酸梅汤;累了,就到观景池看看外面的风光。一个见过“大世面”的小伙伴发出了“高端、大气、上档次”的感慨,称这里是儿童的游乐园、女人的美容院、家庭的度假庄园。

周边景点多 线路很丰富

不觉已到午饭时光。二楼餐饮区有新派粤菜、各类海鲜及河南本土特色菜肴可供选择。我们点了几个本土菜,不管是地道的凉菜,还是味道醇厚的鹅翅尖,都味美可口,一阵风卷残云,味蕾得以释放,让人回味无穷。

在二楼,本刊记者还发现有保健按摩室、健身中心、影音室、乒乓吧、月光吧,休息区的每张沙发床都配有独立电

视,您在这里还可免费品尝各类水果、凉茶。

据尧山福泉总经理齐方久介绍,尧山福泉位于鲁山温泉最核心的位置,处于上、中、下三汤中的上游,水质佳,富含有益于人体健康的各种微量元素,对健体美颜、祛病疗疾颇具效果,特别是福泉不像有的地方将泉水加热或者蒸馏,而是真正的原汁原味原汤,泉眼就在地下;福泉还引进了国际领先的臭氧水循环处理系统,用水既卫生又安全。

除了温泉,齐方久还为洛阳读者推荐了几条旅游线路。齐方久说,中原大佛远近闻名,每年有大批的善男信女来此祈求平安,自古都有拜佛之前先沐浴之习俗,所以“温泉+大佛”线路非常值得推荐。现在尧山红叶正艳,“泡养生温泉,赏尧山红叶”也非常不错。除此之外,“温泉+滑雪”也非常值得期待……

小伙伴们都对此行非常满意,更有小伙伴直言下个双休日就带着家人一起来。本刊记者要提醒大家的是:如果您是自驾去福泉的,别忘了给工作人员出示有关证件,有优惠哦!

乐在尧山 “泉”心“泉”意享休闲

