乐活·玩吧

玩家指引

春天悦骑行之

选对你的装备

□记者 刘淑芬

选对你的那辆自行车

网友“飞天”喜爱骑行，东跑西颠许多年后，如今的她已经积累了丰富的经验，谈起如何选择自行车，她的话匣子打开了——

按照“飞天”的说法，自行车的选择首先要看用途，要对自己参加骑行后的发展有个定位，实用最好，适合自己的才是最好的。总的来说，折叠车适合短途骑行，公路车适合健身和参加一些业余比赛，山地车则适合长途远行和相对艰苦的野外骑行。

“飞天”认为，车库也是骑友必须考虑的因素。现在用于骑行的自行车都不便宜，动辄上千元，自行车的存放很关键。“不怕贼偷，就怕贼惦记。”如果你有专属车库，那么你买什么车都可以。如果你住在六七层楼，难道要每天扛着自行车爬上爬下吗？这样的话，折叠车是更好的选择。

再就是看个人的经济能力和喜好了。买车前要考虑资金问题，最好不要引起家庭矛盾和经济问题。买车时也要考虑后续投入，可不是买辆车回来就一劳永逸了，那只是开始，后面烧钱的机会还有不少呢。

安全装备不可忘

50岁的魏宁明骑行已有10年的时间了，过去他缺乏运动，越来越胖，后来迷上骑行，骑了一段时间后，瘦了不少，他坚持每天骑车上下班，双休日则跟着大部队，骑行到远处。西边，他最远到过青海；东边，去过青岛、烟台。

魏宁明对有些女性骑行者因为担心影响形象，而不肯戴头盔、手套等安全装备的现象很是担忧。他说：“我非常清楚戴头盔对保障我们骑行者安全的重要性，我曾看到一个骑友不慎摔倒，因为没有戴头盔，自行车重重地砸在他的头上，鲜血直流。”在现实中，只要看到有骑友把头盔挂在车把上、放进背包里或不系束带就那么松松垮垮地扣在头上，他一定会上前规劝。

他说，头盔的作用多了，除了防撞，也可以防止树枝、树叶击打，分流雨水，带有帽檐的头盔还能防晒，在头盔上贴上反光标志也能在夜间骑行，防止误撞等。

安全装备还包括手套。专业的骑行手套，指根和手掌部位都有硅胶和海绵，可以提高手部的舒适度，还能在骑行过程中灵活控制变速和刹车。手套除能缓解长时间抓车把造成的手指、手掌麻木外，还有万一摔倒时避免手掌擦伤的作用。

魏宁明认为装备无止境，服装和鞋也不能忽视。要选择透气性好的骑行装，骑行装在臀部填充海绵等能起到保护作用。最好穿厚底的运动鞋，这样可以减少在踩踏过程中能量的消耗，有效节省体力。

（图片由网友“大海”提供）

抢鲜播报

相约春天，踏春赏花正当时

婺源之恋——醉美婺源赏花摄影活动

婺源乡村之美，村村是画，步步皆景。山水间弥漫着雾纱，古色古香的民居、石径、廊桥，青山绿水点缀其间，一派水墨丹青的韵味。婺源的油菜花海和徽派建筑群一定会让你流连忘返。

请跟随“洛阳徒步”户外团队看极具江南韵味的村子，赏特色的古村落，看油菜花，留下美好的记忆！

活动时间：3月28日至31日

参与方式：登录“洛阳社区·洛阳徒步”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

嵩县大坪乡踏春、赏油菜花一日游

嵩县大坪乡有万亩油菜花海，视野之内遍地金黄，到处都开满了金灿灿的油菜花。油菜花随风起舞，仿佛在迎接四方宾朋。

周六，让我们放下手头繁重的工作，与“绿野仙踪”户外团队一起走进自然，沐浴春日阳光、徒步、赏花、挖野菜，度过轻松愉快的周末。

活动时间：3月29日

参与方式：登录“洛阳社区·行游天下”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

洛宁桃花岭踏春、摄影、赏桃花一日游

在洛宁的崤山洛水环抱之中，巍巍的熊耳山脚下有一片美丽的世外桃源——研凹桃花岭。每到花开季节粉红、玫红的桃花让人目不暇接。行进在青山绿水间，真是人在画中游，心随春水淌。

每年的3月底4月初是桃花盛开期，“游走部落”户外团队邀您一起追随春天的脚步去放飞心情、踏春赏桃花。

活动时间：3月30日

参与方式：登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动，网址http://bbs.lyd.com.cn。

（崔婕 整理）

每周一歌

《洛阳之歌》

本周推出的歌曲为《洛阳之歌》，该曲为第12届牡丹文化节原创歌曲，由著名军旅作家张士燮作词。张士燮创作歌词千余首，其中《十送红军》《中国革命之歌》等歌曲广为流传。该曲由国家一级作曲家张丕基作曲。张丕基为电视艺术片《三峡传说》创作的插曲《乡恋》，曾被认为是我国通俗歌曲的开拓性作品，为中央电视台《夕阳红》栏目创作的片头曲《夕阳红》深受国内外听众喜爱，为电视剧《寻找回来的世界》写的音乐曾获第七届飞天奖最佳音乐奖。该曲原唱为河南籍著名歌手李娜。

“我最喜欢的十首牡丹歌曲网上评选”活动在洛阳网、洛阳中网、洛阳信息港同时开始，3月底结束投票，市民可上网点击以下链接试听洛阳牡丹原创歌曲，进行网上投票。

洛阳网 http://bbs.lyd.com.cn/thread-6305435-1-1.html

洛阳中网 http://www.lytv.com.cn/newsshow.asp?PointProgram_ID=39177

洛阳信息港 http://bbs.ly.shangdu.com / read-htm-tid-4359954.html

（花荀）

牡丹歌曲大家唱