

## 乐活·玩吧

天热了,我们玩儿火了之

忙碌上班族  
快乐夜骑人

□记者 闫卫利

## 1 忙里偷闲夜骑行

夏天,自由职业者热衷于在健身房或游泳馆健身,让忙得喘不过气儿的上班族望洋兴叹。其实不必如此,洛阳有一帮上班族,他们忙里偷闲,白天躲着太阳忙工作,晚上出来夜骑行,赚银子健身两不误,还晒不黑,玩得够潮够尽兴。

夜骑的以年轻人人居多,骑友“自来卷”“六方螺丝”都是20来岁的小伙子,他们一到夏季就喜欢夜骑,哪天晚上不骑一圈,第二天白天就跟霜打的茄子似的,没劲儿工作。“六方螺丝”在行政单位上班,白天忙活一天,身心疲

惫,回家再往沙发上一窝,浑身软绵绵的。2012年,“六方螺丝”迷上了夜骑,下班回家吃完饭,看完《新闻联播》,便骑上车跟骑友们出去玩儿了,蹬一个多小时车,美景看尽,大山侃够,筋骨舒展,疲惫一扫而光。“六方螺丝”一不小心还俘获了女骑友的芳心,现在两人已经结了婚,有了孩儿,让那些单身的骑友羡慕嫉妒,恨不得也能骑出一段姻缘来。

## 2 享受夏日好心情

夜骑是一件很惬意的事,夜间车少,凉风习习,悠闲地骑车很畅快。“自来卷”“六方螺丝”夜骑通常跟着“大部队”——拓乐4+2骑行俱乐部的骑友们一起,既有专业保障员保障安全,又有骑友“陪聊”,骑行不寂寞。

夜间骑行通常沿着照明条件好的路线行进,沿途有不少卖西瓜、烤肉串

的,年轻人经不住这些诱惑,一路吃下来,都懒洋洋地坐那儿不动了,所以他们有个不成文的规定,吃烤肉串每人不能超过5串。

骑行享受的是在路上的感觉,拓乐4+2骑行俱乐部的骑友们喜欢沿着龙门大道骑入龙门风景区,吹着山风爬坡,欣赏美丽的龙门夜景,一天的疲惫都随着汗水流走了。

## 3 夜骑安全别大意

夜骑虽好,不过晚上照明不佳,危险性也随之增加。骑友“营长”是612研究所的工程师,也是夜骑迷,他说夜骑一定要选照明好、能见度高的路线,另外车上还要有照明度高的前后灯。夜骑对路况要求比较高,最好选择平坦的道路,不熟悉、偏僻的路不要骑。

夜骑一定要遵守交通规则,选择有专用人行道的道路骑行,提高安全

指数。夜间骑行者反应较白天慢,要尽量保持低车速,保持白天速度的七八成即可。至于骑行服,虽然不用全副武装,但需要保护到重要部位,最好别让安全帽在家“睡大觉”。

“自来卷”说,龙门大道人行道边上的道牙比较低,骑友一不留神被绊得人仰车翻的不在少数,所以在这个路段夜骑时要格外注意。

## 4 这些路线适合夜骑

除了沿龙门大道往龙门风景区方向骑行,拓乐4+2骑行俱乐部还为夜骑者推荐了几条适合路线,有兴趣的朋友可以约上好友感受一下夜骑的乐趣。

**东线:**沿开元大道一直向东,沿洛偃快速通道骑行到伊滨区。

**西线:**从新区体育场出发,沿开元大道一直往西,骑入洛宜快速通道,往宜阳方向骑行。

**南线:**从新区体育场出发,沿王城大道向南到郭寨,然后沿洛栾快速通道骑行。

**北线:**从纱厂西路王城大道交叉口出发,沿王城大道一直向北,然后沿飞机场路一直向西到飞机场,或者沿王城大道一直向北到连霍高速路口。

(图片由被采访人提供)

## + 抢鲜播报

## 栾川养子沟亲子休闲一日游

栾川养子沟是洛阳一个充满神奇色彩的旅游胜地。景区集幽、秀、险、峻于一体,十里峡谷山水相伴,古藤老树原始自然;既具有厚重的人文底蕴,又具有浑然天成的生态之美。景区内溪涧密布,深潭飞瀑,星罗棋布,大山因水而生动,奇石因水而灵秀。

周六,跟随“游走部落”户外团队一起去栾川养子沟游玩吧,暑期带孩子一起去,既可感受养子沟的自然之美,还可以了解养子沟的历史文化。

**活动时间:**7月12日

**参与方式:**登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

## 青海湖、麦积山、塔尔寺休闲摄影活动

青海湖是我国最大的内陆高原湖泊。7月至8月是青海湖最美的时候,环湖万亩油菜花竞相绽放,碧波万顷的湛蓝外围散发着金灿灿的光芒。塔尔寺是青海省藏传佛教中的第一大寺院,也是青海省首屈一指的名胜古迹。麦积山石窟主要保存有北魏、西魏、北周、隋唐、宋、元、明、清等不同朝代的雕塑和壁画,素有“东方雕塑陈列馆”之称,是我国四大石窟之一。

一路高山草原风光无限,我们将选择最美丽的地方下车拍照,且歌且舞,让我们用眼睛和心灵感受,用最美的照片来诠释。

**活动时间:**7月12日至20日

**参与方式:**登录“洛阳社区·洛阳徒步”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

## 山东长岛亲子休闲游

长岛县,是山东省烟台市辖县,由32个岛屿组成,是山东省唯一的海岛县,长岛是中国唯一的海岛国家地质公园。这里海域辽阔,水产资源丰富,历史悠久,民风淳朴,岛上人文历史遗迹多是长岛的最大特点。蓝天、碧水、阳光、海滩和纯净的空气,素以“中国鲍鱼、扇贝、海带之乡”闻名天下。

暑期,带上孩子、老人、爱人,一起到中国十大海岛之一的长岛过一个清爽的暑假吧!享受阳光、沙滩,品味海鲜,不亦乐乎!

**活动时间:**7月17日至21日

**参与方式:**登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

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)

## + 驴行影像

## 颐和园赏荷



发帖人:远方的柳 上传时间:7月8日

拍摄地点:北京颐和园

**影像絮语:**月初,听说颐和园有精品荷花展,正巧在北京培训,我就乘车赶往颐和园。那天,阴雨连绵,在细雨蒙蒙中,小桥、流水、游船以及前来拍摄荷花的人,构成了一幅幅绝美的画卷。

## 夜色中的天堂



发帖人:笑红尘 上传时间:5月12日

拍摄地点:定鼎路

**影像絮语:**我见过洛阳国家遗址公园“天堂”白天的风貌,对于它晚上的风貌十分好奇,于是,在夜幕降临后我来到“天堂”身边,灯光璀璨夺目,“天堂”的“表情”更加生动起来。