

乐活·玩吧

+ 都市圈

骑马健身 优雅而复古的休闲方式

□见习记者 何奕儒 实习生 巴姣 文/图



老程和游客

+ 抢鲜播报

游台儿庄古城 泛舟微山湖两日游

台儿庄古城里拥有千年运河上最完整的运河文化遗产体系,拥有京杭运河上唯一的明清风貌保存完好的古河道、古码头,拥有最能体现明清运河沿岸居民生活特点的古村庄——纤夫村以及两岸的山川田园,它们构成了台儿庄运河风景区。微山湖是我国北方最大的淡水湖。微山湖的点睛之笔是微山岛。微山岛上文化古迹很多,具有较高的考古与观赏价值。

这个周末,让我们跟随“游走部落”户外团队出发吧,体验台儿庄古城的古色古香,游微山湖赏万亩荷花!

活动时间:8月23日至24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。

赏人间天堂九寨沟 品川味小吃

逛成都老街、泡茶馆、看杂技、品川味小吃,感受成都的慢节奏;览人间天堂九寨沟,走进童话世界;看世界奇观重庆武隆,回味渣滓洞、白公馆……9月,夕阳红专列带你走进大西南,感受山城重庆的魅力,领略宜昌三峡大坝奇观和土家族风情。

活动时间:9月5日、9月18日

参与方式:

电话 15838513871

微信号 lylyyy-ywzq99

新安青要山景区 亲子避暑一日游

青要山位于新安县曹村乡境内,为省级风景名胜区。景区内苍山叠翠、峡谷深幽、怪石嶙峋、碧水长流。其中,青女峰山险崖陡,挺拔峭立,峰巅有一古柱,高约13米,立于悬崖之上,远远望去如少女临风俯视,顾盼有情。

周六,带着孩子跟随“游走部落”一起到青要山游玩吧,赏青山碧水,远离燥热,在暑假结束之前让孩子再疯一次!

活动时间:8月23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)

02 想骑马 要懂马

老程一边介绍骑马的好处,一边上马展示他的骑马技术:慢步、快步、跑步、袭步。他骑的高头大马如同听话的孩子,优雅而从容。

“学骑马并不容易。”老程说,骑马与开车不同,要想骑得好,不仅要有技术,还要懂马的脾气。

一匹成年马的智商相当于一个13岁的少年,并且每匹马都有自己的性格。“遇到陌生人,它还不让骑呢。”老程把马看成他“无言的朋友”。

上马前,老程会摸一摸马的脖子,在马的耳朵旁低语,惊慌的马渐渐安静下来。

记者试着骑上马,这马果然认生,刚一骑上去,它就是一个劲儿地摇头、晃身子,记者还真有些害怕。多亏老程在一旁摸了摸马脖子,拉了拉缰绳,马才安静下来。

03 驾,马儿快跑

骑马就像开车,骑马的“前进”和“刹车”全靠骑手一声吼——驾、吁,马会根据人的口令做出相应动作。

在进入骑马场前,都是记者跨在马上,老程帮忙牵马。进入空旷的骑马场,记者才敢自己骑着走,看到记者颤颤巍巍地跨在马上,老程说出了骑马的诀窍。

“双手握紧缰绳,朝外拉左边的缰绳,马就往左边走;朝外拉右边的缰绳,马就往右边走。”按照老程的说法,记者试了试,马果真听话了许多。

不学不知道,原来骑马的学问还真不少:当马低头吃草时,使劲拉两下缰绳,马就不吃了;让马前进时,不仅要喊口令,还要双脚用力夹一下马肚子;两匹马不能前后靠得太近,如果前面的马惊慌,会踢伤后面的马……

一个小时,记者已和马变成了朋友,摸摸它的脖子,它会扭头蹭一下记者的腿。

“看马如看人,训练马匹的过程就像与人交往的过程。”老程说,骑马不仅可以锻炼身体,还能培养与人交往的能力。

01 骑马也能健身

都市里的骑马场虽比不上草原宽广,但骑马所需的装备,这里一点也不少。如果您只是想体验一下骑马的感觉,花200元就能骑上1个小时,还有专业骑手为您指导。

17日,记者来到洛龙区的一个骑马场。刚走进骑马场,眼前就呈现出这番景象,马匹三五成群悠闲地吃着青草,时不时还有骑马人大声吆喝。要不是听到路上汽车的轰鸣声,记者还真把这里当成了草原。

老程是这个骑马场的负责人,他自己也是一个骑马爱好者,算一算,今年是他骑马的第十个年头了。骑马不仅磨平了老程的脾气,还让他的身体变得更加矫健,他自豪地说:“很多同龄人有了啤酒肚,可我有腹肌。”

“骑马也能健身?”记者问。

面对记者的疑惑,老程做了个形象的比喻:“在骑马的过程中,骑手的注意力高度集中,全身所有骨骼和肌肉都处于运动状态,骑马10分钟等于按摩10万次;骑马半个小时,相当于打一整场激烈的篮球赛。”



老程骑着骏马奔跑

打双升 赢大奖

“洛阳晚报杯”双升现场赛仍在进行,有兴趣的个人玩家可登录脉动棋牌官网 www.037wan.com 下载游戏客户端并留意报纸上的相关信息。

每周一至周六21时至22时,玩家可以在网上进行较量。每个月的第二个、第三个、第四个星期天,玩家可以在我们组织的网吧现场赛上一展身手。

朋友,你还在犹豫什么?如果你喜欢打双升,就加入他们的行列吧。

如果你想自己组建一支战队参赛也可以,每支战队至少12人。战队在任何一场现场赛中获得第一名,即可获得参加“脉动棋牌”年终战队总决赛的门票,最高奖励3万元,我们累计投放奖金11.6万元。想咨询有关事宜,请加玩家交流群:231707272。

上周战队排名:

第一名 黑白学宫 奖500元

QQ群号:344514357

第二名 河洛双升 奖300元

QQ群号:371748997

第三名 王城战队 奖200元

QQ群号:221605397

本周MVP(最有价值的人):三光亮和馨馨(阳光战队)

洛阳脉动棋牌五十K活动开始啦!

安卓手机输入网址:m.037wan.com选择五十K下载安装,即可享受洛阳晚报独家游戏特权,手机版五十K游戏的玩家每5局可获得1张礼券,每天最多获得10张礼券(电脑用户每天可获得5张),礼券可兑换以下礼品:

40张礼券=1.5千克奥妙洗衣液

49张礼券=3.75千克大米

68张礼券=2.5千克福临门大豆油

此活动完全免费,游戏期间绝对不会强迫消费,还在等什么,快来体验吧!

洛阳晚报杯 双升赛

慧游天下 乘车一卡通
180元办卡 出游乘车便捷省钱
电话:68621110 15670369941
网址:www.lylsjq.com