

## 乐活·玩吧

+ 都市圈

## 秋日景秀好登山

□记者 闫卫利

秋日登高是一项有益于身心健康的活动,其习俗在我国古代已十分盛行。诗圣杜甫登泰山时所写的“会当凌绝顶,一览众山小”,可谓登高望远意境的绝唱。咱洛阳也有不少登山爱好者,他们一边忙于工作,一边趁周末去登山,逍遥自在。

## 1 累趴下也要去登山

不爱运动的人把登山视作受罪,背着行李,臭汗浑身流,腿沉腰酸身软;对于登山爱好者来说,这是强身健体的一项好运动。

有个曾经被洛阳登山人士传为佳话的故事,颇能说明问题。某君去登秦岭,回来的半道上实在走不动了,为了减负,狠心把背包里的帐篷、衣服等都扔了,并发誓再也不登山了。可没过几天团队又去登山,他又悄悄地钻进了队伍里。领队问他:“你不是再也不登山了吗?咋又来了?”某君尴尬地挠挠头笑道:“登山老刺激,我忍不住又来了。”

一句“老刺激”道出了登山的魅力所在。放下所有烦恼,把自己融入大自然中,边走边歌,尤其是在秋日,秋高气爽,天高云淡,与亲朋好友结伴登山畅游,既有雅趣,又可健身,岂不乐哉!



本文图片均为资料图片

## 2 爬山尝野果乐趣多

秋日登山最大的享受莫过于,看满山的野果沉甸甸地挂在枝头,瞧一眼都让人兴奋。

松子在柜台上卖几十元一斤,到了山里却是随便吃。登山爱好者“信天游”曾亲历了这样的好事儿。去年秋天,他和群友一起去登栾川倒回沟附近的娘娘山,正赶上山里人收获松子,树下铺了一大块油布,一个村民坐在树上砸松果,松子哗啦啦地往

下掉,看得他们眼睛都直了。山里人厚道,主动招呼他们“随便吃,不要钱”。尽管可以敞开吃,但山里人也不容易,“信天游”一行尝了鲜后就继续爬山,那松子的滋味绝对比商店里的更香甜。

除了松子,秋日登山还能吃到野葡萄、山楂、柿子等,赏美景,尝野果,享受采摘的乐趣,体会丰收的喜悦,这样的体验更美妙。

## 3 秋日登山请来这

网友“奥博”“杰克”是资深的登山爱好者,他们给大家介绍了几个秋日登山的好去处,供大家参考。

栾川县的甘涧沟,里面柿子树很多,还有数不清的山茱萸,你可以边登山边赏“绿肥红瘦”,距甘涧沟不远就是重渡沟,还可赏那里的美景。

嵩县的木札岭,野生的葡萄随处可见,酸酸甜甜的,与人工种植的相比别

有一番滋味。还有洛宁县的神灵寨,也有不少野生的葡萄。

嵩县白云山的后山,有野生的柿子树、山楂树。少林寺附近的巫女峰上也有不少的山楂树。

想看满山的红叶,可在10月1日左右去济源的神沟,领略深秋满山红遍的美景。

最后“奥博”“杰克”提醒大家,山上的果树也有山里人自己种植的,即便山里人不计较咱采摘,建议大家还是不要随便采摘,更不要搞破坏。

想登山的朋友,不妨加入“行走洛洛”群:48538250或关注微信ctc365,与志同道合的网友一起出游爬山,尽享快乐。



+ 抢鲜播报

## 游台儿庄运河古镇 赏皮影戏等

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。

观赏皮影戏、大鼓、快板等具有地方特色的鲁南文化,品尝我国八大菜系之一的鲁菜。吃喝玩乐,不亦乐乎。

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,观赏皮影戏等鲁南文化吧!

活动时间:9月13日至14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。

## 济源五龙口登山、泡温泉 一日户外休闲活动

五龙口镇的谷堆山位于济源市,是以温泉为特色的山岳型风景区、国家级猕猴自然保护区。它集山水、古迹、稀有动物、温泉为一体。千年流淌的沁河水,造就了五龙口的奇丽风光。五龙口温泉水储量丰富,水中含有30多种矿物质和微量元素。可以满足温泉沐浴、温泉疗养、温泉游泳等各种需求。

周末,“绿野仙踪”户外团队带您一起登山、泡温泉,休闲一番是多么惬意的事情!一个小时左右的车程,来回也不劳累,这样又休闲又舒适的行程对年迈的父母、幼小的孩子来说再适合不过喽。

活动时间:9月14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。

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)

## 打双升 赢大奖

“洛阳晚报杯”双升赛仍在进行,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赛场一展身手。

朋友,你还在犹豫什么?如果你喜欢打双升,就加入我们的行列吧。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。战队在任何一场比赛中获得第一名,即可获得参加脉动棋牌年终总决赛的门票,最高奖励3万元,我们累计投放奖金11.6万元。咨询有关事宜,请加玩家交流群:231707272。

上周战队排名:

第一名 阳光战队 奖500元

QQ群号:230824287

第二名 九洲战队 奖300元

QQ群号:259787234

第三名 黑白学宫 奖200元

QQ群号:344514357

本周MVP(最有价值的人):和

平888和棋牌闲人(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!

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

本版开设《都市圈》《驴行影像》《乐活达人》《行游天下》《抢鲜播报》等栏目,欢迎读者投稿或提供线索。

征稿热线:15137956968  
65233697

投稿请登录洛阳网文字和图片投稿系统,或发电子邮件至1729103784@qq.com。

洛阳晚报杯 双升赛