

乐活·玩吧

+ 乐活达人

长鞭一甩啪啪地响

□见习记者 何奕儒 社区特约记者 王乐德 文/图

除广场舞、太极拳这些常见的健身方式外,相信您对一种名叫“甩响鞭”的运动一定也不陌生。别看它只是一项健身运动,62岁的老何却要出了花样,他甩的响鞭不仅能健身,还可供观赏。



老何展示鞭子

1 花样甩响鞭

要想看老何表演甩响鞭,得来关林庙前的广场上,平日里他都在那儿锻炼身体。距离广场还有100米,啪啪的鞭子声早已传入耳中,见到洛阳晚报记者,老何迫不及待地要表演他的绝活——响鞭打瓶盖。

他把一个铜币大小的瓶盖放在栏杆上,站在远处拿起一条6米长的鞭子,用力一甩,啪一声鞭子恰好击中瓶盖,引得一片叫好声。

打瓶盖只是老何甩响鞭绝活中的一种,除此之外,他还会甩20多种样式的鞭子,“我甩得最重的鞭子超过了30公斤”。

老何能把一项普通运动玩出花样,这与他有44年的武术功底分不开。2003年,老何开始接触甩响鞭,他想,“如果把武术招数与甩响鞭结合起来,既能习武又能健身,这不是一举两得嘛”。说做就做,一个月后,老何自创了一套鞭法,他把这套鞭法称为“何式甩鞭”,响鞭被神奇地甩出了武术的味道。

2 鞭子种类多

聊天时,老何展示了他的宝贝,不同长度、不同质地的鞭子共有20多条。在这些鞭子中,最引人注目的是那条30公斤重的“霸王”钢鞭,这条钢鞭由大小不同的椭圆钢环组成,由大到小,一环套一环。记者拎起来试了试,不要说甩了,普通人单手能把它拿起来就不错了。

不能光说不练,老何现场表演起了他的花样甩鞭。

只见老何拿起一条橡胶鞭平地跃起,用力一甩,大声喊道,“这招是‘青龙出海’”;双脚刚落地,他又连转三圈,转一圈甩一鞭,“这招叫‘翻江倒海’”;还没等大家回过神,他又把鞭子朝天一挥,用力打在地上,啪的一声震天响,这招叫“刀劈华山”……笨重的鞭子在老何手中就如同彩带一般,轻盈而飘逸。

台上一分钟,台下十年功,别瞧老何甩响鞭时威风、潇洒,平时他没少吃苦头,练了这么多年的鞭子,老何的脸上、身上都被鞭子狠狠“亲吻”过。

3 免费收徒弟

甩响鞭对人有什么好处呢?

“好处太多了。”老何笑道,在甩鞭子时人的全身肌肉都在协调用力,由于肩部的活动比较多,它对肩膀和颈椎都有好处。

“刚开始甩响鞭,甩几下就会气喘吁吁,练多了就好了。”老何介绍,响鞭甩得好与坏,听鞭子的声音就知道了。“甩响鞭时,力量顺着我们发力的方向传递到鞭子的末梢,如果力量够大,它向鞭梢传递的速度就越快,从而形成一个冲击波,这时便会产生我们听到的响声,如果鞭子甩得不响,就说明甩鞭人发力的姿势不对,自然也收不到锻炼身体的效果。

如果你也想学习甩响鞭,可以到关林庙前的广场上闻声寻老何,他可是免费收徒弟哦。



老何提起“霸王”鞭

+ 抢鲜播报

游古城台儿庄、泡温泉

台儿庄运河古城是江北水乡,还是中国唯一的一座东方水城,拥有七公里古水街,可以舟楫摇曳、遍游全城。城内至今仍有大量的古街巷、古建筑。

枣庄东方怡源温泉度假村坐落在峰城区东部,“仙山温泉”的地热温泉水温常年在35℃左右,水中含有多钟对人体有益的微量元素。是集理疗、保健、养生、美容为一体的养生温泉。

周末,跟随“洛阳徒步”户外团队一起感受千年古城、体验高规格温泉疗养吧。

活动时间:11月7日至9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。

到伏牛山白鹰河登山、赏红叶

伏牛山是河南省西南部山脉,它林深谷幽、奇峰俊秀、白云悠悠,置身其中总有“人在画中游,云在树上飘,水在空中舞”的美感。这里的一切都保持着原始的状态。

周末,“行游天下”户外团队将前往伏牛山白鹰河登山、赏红叶,看万山红叶,赏层林尽染。

活动时间:11月9日

参与方式:登录“洛阳社区·行游天下”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

婺源、三清山三日四夜休闲之旅

三清山位于江西省上饶市东北部,其独特的花岗岩石柱与山峰,丰富的花岗岩造型石与多种植被引人入胜。

秋在婺源,此时是稻穗成熟的季节,一望无际的金黄色稻浪,在蓝天白云映衬下令人陶醉。

游览婺源、三清山,跟随“游走部落”户外团队快乐出发吧。

活动时间:11月13日至17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)

+ 骑行影像

胡杨风骨



发帖人:彩云之南 上传时间:10月11日

拍摄地点:内蒙古额济纳旗胡杨林

影像絮语:在广袤的巴丹吉林沙漠腹地,胡杨以坚韧的毅力与风沙和干旱进行着不屈的生命抗争。秋天到来后胡杨挺拔的树干上金色的叶子更让来自各地的游客与摄影人陶醉。

牡丹绽放



发帖人:燕山客 上传时间:10月28日

拍摄地点:洛阳国际牡丹园

影像絮语:在国际牡丹园中,有好几个品种的牡丹在深秋绽放,给牡丹园平添了诗情画意,这些稀有品种被专家称为“寒牡丹”。

(张莉 整理 图片选自洛阳网·摄影天地和魅力洛阳赞摄影群 请作者与本报联系,以付稿酬)

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