

玩家指引

上周日，洛阳网400余名网友志愿者徒步15公里，义务宣传花会——

# 我们暴走 宣传花会

□记者 冯莹雅 文/图

“花开花落二十日，一城之人皆若狂”，一年一度的牡丹花会又到了，洛阳城里一片欢腾。小记见过许多宣传花会的方式，可边暴走边宣传花会的，还是第一次见到。

11日上午8时30分，尽管春寒料峭，但在新都汇步行街广场上，已有近百名洛阳网网友志愿者聚集在这里，整装待发。这只是其中一支队伍，还有其他队伍分别从涧西、老城出发。据统计，这次志愿者暴走宣传花会的活动吸引了400余名网友参与。



整装待发

既宣传花会 又锻炼身体

此次活动的组织者之一“洛阳蚊子”有个特殊的身份——“网上赏牡丹”义务宣传活动的宣传员，他站在队伍的最前面，拿出自制的宣传卡片，每张卡片上详细地记录了洛阳的景点、小吃以及出行参考，可谓名副其实的洛阳自助游“全攻略”。他说：“我们到了目的地，可以将这些卡片分发给游客。”

“洛阳蚊子”简单地宣布了几条纪律，大家排着整齐的队伍，沿着解放路向北前进。“请大家遵守交通规则。”一路上，领队不停地提醒参加活动的网友志愿者注意安全。

我们这支小分队从唐宫西路走到王城大道，向北穿过陇海铁路立交桥，到达机场路，再一直走到麻屯南，到达目的地——洛阳郁金香牡丹园，全程足有15公里。一路上，大家结伴而行，有说有笑。

上午10时40分许，“冰雪绒花”等网友第一批到达了目的地，他们举着彩旗，在郁金香牡丹园门口拍照留念，庆祝此次暴走成功。“冰雪绒花”对小记说：“暴走全凭毅力，坚持到底就是胜利！”



行进中



胜利到达

就在大家拍照留念时，别的队也陆陆续续到达了郁金香牡丹园。简单休整之后，“洛阳蚊子”便组织志愿者们给园内的游客发放宣传卡片。有的游客拿到卡片后拍手叫好，主动索要队员的联系方式。

一名来自山东的游客得知这群可爱的网友志愿者是义务宣传牡丹花会时非常感动，很希望能和他们交朋友。网友“小李”就把自己的QQ号和电子邮箱告诉了这名游客，他们相约在网上常联络。

暴走的好处说不完

队伍里有几位年近50岁的老队员，他们参加暴走活动已经快两年了。据他们介绍，因为年纪大了，身体状况开始走下坡路，听说暴走好处多，于是经常参加暴走活动。他们中有不少都是“三高”患者，参加暴走后，身体一天比一天好，体重也得到了控制。

对于暴走的健身效果，组织者“洛阳蚊子”最有发言权了。他曾经患较严重的脂肪肝，后来徒步上下班，每天往返近10公里，坚持

了一年，脂肪肝竟然不治而愈。他看到了暴走的好处，随即与众多志同道合的网友成立了“洛洛游走部落”，利用闲暇，组织网友一起暴走。他们从洛浦公园东头走到西头，从洛阳走到郑州，从洛阳走到西安……

他们暴走的线路越来越长，在挑战自身极限的同时也锻炼了身体，还通过暴走广交朋友，找到了人生乐趣。

暴走的注意事项

暴走别看简单，也有不少注意事项。几位暴走老队员为大家总结了以下几点：

1. 暴走需一双宽松舒适的鞋子，行走时最好走土路，尽量不要走过于平坦的马路。
2. 走累的时候可以变换一下走路姿势，比如：倒退着走、边甩脚边走等。
3. 走路要有节奏，不能时快时慢。走路的姿势一定要正确，脚跟先着地，然后脚掌均匀地挨地直到脚尖。
4. 最好找几个同行的伙伴边聊天边走。
5. 当走累的时候，可以用嘴深吸一口气，收紧腹部，然后用鼻子慢慢呼气，直到气呼净为止，这样重复三四次，你就会感觉精力充沛了。
6. 行走途中，若鞋里感觉不舒服或者进了沙子要立即清除调整。出发前应把脚起泡或感觉到起泡的部位用医用纱布包扎一下，这样会减小脚上起泡的几率。

周末出发

【快乐车友】百城千车游洛阳

活动时间：2010年4月24日~25日

活动安排：2010年4月24日8:30

从新区体育中心广场出发，游览龙门石窟、关林、国家牡丹园，晚上观赏新区夜景；25日游览新安县龙潭大峡谷，晚上举行大型篝火联欢晚会。

注意事项：参加此次活动的车辆必须统一行动，使用“百城千车游洛阳”统一车贴。

报名方式请登录洛阳网(www.lyd.com.cn)洛阳社区快乐车友查询。

《杜拉拉升职记》：

打造“草根女”职场宝典



由徐静蕾自导自演，黄立行、莫文蔚、吴佩慈、李艾等主演的职场电影《杜拉拉升职记》将于4月15日在洛阳奥斯卡新都汇影城上映。

每年4月都是各大用人单位招聘的黄金期，这部影片选择在这个档期上映，无疑非常应时。《杜拉拉升职记》改编自同名畅销小说，讲述普通女孩杜拉拉从职场菜鸟一路努力打拼最终获得成功的故事。

作为一部职场电影，《杜拉拉升职记》其中当然隐含了许多的职场生存法则。比如，在工作中千万不要得罪女人，她很可能以后成为你的上司；也许你做了很多工作，但你的上司都视而不见，不要放在心上，做好自己的事情；要善于把握机会等，堪称一部职场宝典。

奥斯卡上周电影排行榜

花城影事	奥斯卡影城	第一名
	地址：洛阳新都汇购物广场4层	《爱丽丝梦游仙境》
	团购热线：15136370108	第二名
	影讯热线：0379-63106788	《未来警察》

他不想再追求“完美”

在事业单位工作的赵先生今年35岁，身高172厘米，体重68公斤，本科学历，有过短暂婚史。

第一眼看上去，赵先生给人的印象相当斯文。也许是长期在机关且与文字打交道的缘故，他身上有浓重的书卷气，说话条理清晰，考虑问题周到全面，性格比较温和，是一个近乎完美的人。

他承认自己曾经凡事追求完美。但是，现在看来，他认为这并不是一个好习惯。“第一次婚姻，就是被这样搞砸了。在家里我包揽了一切，什么事都安排得井井有条，别人根本插不上手。

但婚姻应该是两个人共同经营的，谁也不能袖手旁观，否则肯定会出问题。”他说，自己的“大包大揽”导致分手后很长一段时间，前妻的生活找不到方向，过得一团糟。

走出第一次不成熟的婚姻后，他开始把心安定下来，寻找一个可以共同生活的伴侣。“年龄不能相差太大，比如80后甚至90后女孩，作为朋友一起聊聊天可以，但生活在一起就不现实。我希望未来的她能和我一起分享幸福，分担风雨，共同过平静快乐的日子。”

寻她寻他

幸福起点交友俱乐部特约

www.xf21.cn 63120885

63120880 62195088

她仍然在寻找“感觉”

留着披肩发的小杨不算典型的美女，但给人的感觉很舒服，很好相处。今年31岁的她本科毕业，身高167厘米，体重57公斤，目前从事行政管理工作。

她有过一段时间不长的婚姻，离异后，一个人过着简单、平静的生活。也许年龄还不算太大，她在寻找人生另一半的问题上，一直保持着良好的心态，要找一种“感觉”。

许多人认为，感觉是一种看不见、摸不着的东西，比较虚无。然而，在小杨看

来，即使不是一见钟情，两个人在相处过程中，也应坚持自己的感觉。她说：“如果感觉不对，等于一开始方向错了，两个人再继续努力，岂不是南辕北辙？”

别以为说这话的小杨性格张扬，其实她很文静，并且很会持家。鉴于自己平时工作较忙，有时还有应酬，她要找的人必须踏实稳重，有责任心，最好工作稳定，有一技之长，“总之，他要能给我安全感，并且比较顾家，两个人不能都太忙”。

本栏撰稿：广英