

趁年轻,来次说走就走的旅行

没有导游,不住酒店,有了想法,唤来“驴友”就出发

家住市中区文汇小区的黄庆,今年刚满30岁。别看年纪不大,已经是一名“资深驴友”了。他经常背起装有食物、睡袋、帐篷、登山杖以及众多生活用品重达几十公斤的背包,带上自己整理的旅游攻略和随时遇见新鲜事物的愉悦心情出发了!没有导游,不住酒店——饿了,就吃自己带的食物;累了,就栖身在大自然的怀抱中;困了,就睡在随身携带的帐篷中。内蒙、海南以及众多岳大川都留下了他的脚印和手杖印。“你没有真正体验过‘驴友’的旅行方式,就永远都不会体验到其中的快乐。”黄庆说。

黄庆介绍,他每次旅行都是“随时起义”,说走就走。有

了想法,唤来其他“驴友”,带上时刻都在“备战”状态的背包,买上一张普通火车票,就悠闲地赶往目的地了。当然,观赏沿途的风景,也是他旅行的重要目的之一。到达目的地后,他们不会选择常规旅游路线,而是会选择户外运动爱好者们自己开辟出来的“驴道”。“驴道”比常规旅游路线更贴近自然,更艰难,也更刺激。对此,黄庆解释说:“我们在登泰山快要到顶的时候,体力有些透支,每次快走不动的时候,我就鼓励自己,再走十步就胜利了。走完十步,我再鼓励自己一次。最后,终于到达山顶,看到美丽的景色,也感觉到自己一次次地超越了自己,心情特别好,所有生活、

工作的压力一下子就都没有了!在不断的突破自我中释放压力,这也是旅行的目的之一。”

真挚的“驴友情”,也是黄庆旅行中的重要收获。前不久,他和几个“驴友”组队到内蒙穿越沙漠的时候,每个人都背着比以往更加沉重的背包,而背包中仅有的几瓶水也很难维持在沙漠徒步的需求。几个“驴友”团结一致,相互鼓励,相互帮助,终于成功地穿越了沙漠。在艰难的环境中,他们收获了日常生活中难以得到的真挚情谊。这份情谊也被他们从一次次的旅行中,延续到了日常生活中。生活中,他们也会相互沟通、相互帮助,然后再一同开始新的旅

行。

户外旅行,已经成为黄庆生活中不可缺少的一部分。他准备明年初夏和另外几个“资深驴友”一起徒步穿越新疆北部、死亡率远高于车祸、被称作“有狼群守护的塔山”的狼塔。为此,他还准备近期到青岛学习专业的户外运动知识,并考取户外运动领队证。这样,他就更有能力,也更有信心去探索旅行的意义了。“就该趁着年轻的时候,来一次说走就走的旅行!有好奇心、有冲劲儿、有胆量,这才是年轻人该有的状态!”黄庆说。

(记者 杨舒文/图)



震撼大地、震撼自己、震撼宇宙、拍心拍肺……

经络健身拍打操现在开始

29日晚上7点左右,滕州市学院路立交桥南侧的绿地上,“啪啪啪,啪啪啪……”一阵阵整齐响亮的拍打声响起,从旁边经过的行人闻声纷纷扭头观看,有的干脆停下脚步,好奇地看了起来。

原来,这是人们在练健身操。领操的老人叫崔凤桐,今年66岁,老家在南沙河镇崔庄,几年前从市原农机部门退休。退休后,老人就“研发”了一套经络健身拍打操,不光自己天天练,还义务教其他人练,大家都热情地叫他“崔老师”,这一教就是12年。

每天早上,崔凤桐老人都会打开自备的录音机,播放起

豫剧《抬花轿》选段,大伙便踩着小调的节奏,摇动双臂,扭动起了腰肢,时间大约有10分钟,这算是热身运动。随后,崔老师就带领大家做起“十点十分操”,主要是锻炼颈椎,预防颈椎病的发生。这两套健身操结束后,经络健身拍打操便正式开始了。

“震撼大地、震撼自己、震撼宇宙、拍心拍肺……”随着崔老师的口令,全场百余人一齐拍起来,声音响亮,场面十分壮观。“拍通筋脉身体棒,舒筋活血精神爽。坚持拍打,有病治病,无病健身,天天拍打,天天轻松,增强体质,返老还童。”崔凤桐笑着说。

生活中的崔凤桐就是个爱钻研的人,他综合了“太极十二拍”、穴位拍打操、十全十美拍打操等多种流派的拍打操,去繁就简,去粗取精,编创出一套适合中老年人练习的经络健身拍打操。在热心市民的帮助下,老人将音乐录制好,放在U盘里,以便于每天一早一晚播放。

当问及老人教大家伙练操的缘由时,崔老师说,他原来身体不太好,有时走路都要扶着别人。当得知有人在龙泉文化广场练习“太极十二拍”时,他就经常去那里学习。经过一段时间的锻炼,老人的身体变得硬朗了,一年到头从不

发烧感冒。有了这些明显的改善后,老人锻炼的更有激情了。由跟着别人练到自己义务带领大家练,老人一坚持就是8年。

后来,由于原住所拆迁,老人便在104国道西侧租房居住。开始时,老人和老伴在学院路立交桥南侧的一片空地上晨练,许多市民发现后纷纷跟着练,先是几个人,后来多达百余人。老人又当起了义务教练,这一教就是4年。“除了过年的几天和八月十五,其余时间都出来练。大伙儿都等着,哪能怠慢啊!”老人说。

(特约记者 侯志龙)



28日,市中区龙庭路西侧,不少经营挡风的摊主为了招揽生意,纷纷在树上扯起了绳子,将五颜六色的挡风被挂了出来。有的商家还在非机动车道上直接扯起了横幅,骑电动车的市民只好改走机动车道。

(记者 王龙飞 摄)

爱吃更爱做

90后“吃货”吃到哪儿学到哪儿



“吃货”是人们对于热爱美食人群的昵称,“吃货”最爱做的事情,就是邀三五好友,一起去搜罗美食。家住市中区华府豪庭的孙女士就是一名地地道道的“吃货”,不过,她不仅“爱吃”,还“爱做”。每次吃到好吃的,她总要想尽办法学到做法,不愧是家里的

“厨神”。

今年23岁的孙女士在上大学之前,还是个连方便面都不会煮的女孩,初次尝试做东西吃,还是在大学宿舍里。她尝试做的第一道菜是可乐鸡翅,味道“相当不错”。“我在上大学之前没吃过可乐鸡翅,在外面餐厅吃了一次之后,觉得挺好吃,也挺新鲜的,就和我一个舍友尝试自己做着玩。方法也是我们在网上搜到的,很简单,但是做出来之后大家都说好吃,激动得我还给老妈打电话炫耀了一下。”孙女士说,从那之后,她就经常和舍友在宿舍里做些简单的小食。寒假回家,她还跟着妈妈去厨房“学艺”。

大学期间,孙女士最大的乐趣就是拉着舍友到小吃街搜罗好吃的,人送外号“吃货孙”。学会做饭后,“吃货孙”变成了“学徒孙”,每次吃到好吃的菜,她总要想办法向老板讨教做法。“我们学校门口有一家小餐馆,剁椒鱼头做得特别好吃。不过一般开饭馆的不会轻易将招牌菜的做法教给别人,我就隔三差五地和舍友去那里吃了一顿,慢慢地就和老板混熟了。熟悉之后再讨教就容易多了,人家很爽快地就把做法教给我了。”孙女士说。不过她也经常会遇到人家不愿教的情况,这种时候,她就会用心记下菜的配菜、味道,回家自己研究。

现在,孙女士已经变成“厨神”了,中餐、西餐、韩餐,没有什么能难倒她的。“现在,我妈的手艺已经不如我了,只要我有空,我们家都是我做饭。有时候我还会给他们做些他们没吃过的,咖喱饭、pizza、大酱汤,他们都很喜欢吃。周末,我还经常会在家烤面包或者做点小点心,我妈拿我烤的面包送给邻居,好多人来跟我讨教做法呢!”孙女士说,“我喜欢吃美食,更喜欢做美食。做饭是我生活的乐趣,品尝美食正是我享受生活的方式。朋友经常和我开玩笑说,我是‘做饭界’最爱吃的,‘爱吃界’最会做饭的!”

(特约记者 张潇艺)

不给修楼顶的钱 锁上不让用!

修前不“通气”,修好收钱被拒 邻里关系陷僵局

日前,家住薛城区站前小区的宋先生有些苦恼,他家的太阳能坏了,却没法到楼顶去修。原来是住在顶楼的李先生家修了楼顶后,希望楼内的邻居分摊修楼顶的钱,但邻居们认为李先生修楼顶前没和他们商量,而且价格过高,不肯掏钱。李先生便将楼顶锁住,谁来也不给开了,这不仅让邻里关系陷入了僵局,也给各自的生活带来了很大的不便。

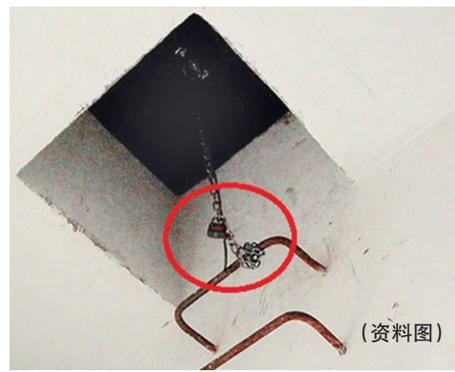
据宋先生介绍,他们小区都是老楼,楼顶、下水道等常会出现老化的现象,经常需要修缮。两个月前,李先生自己找人对接进行了修缮,修好之后才告知邻居,并要求和邻居分摊修楼顶的钱,但多数邻居并不买账,有的甚至和李先生吵了起来。

“我们并不是不想出这个钱,只是不赞同他的做法。楼顶属于公共面积,要修的话肯定需要大家一起出钱。但是同样的,出钱是大家的事,要不要修,怎么修也应该是大家一起决定。他在修之前没和我们商量,怎么修的,用的什么材料也没有告诉我们,就直接来敲大家的门,说楼顶修好了,要交钱。而且他要的价钱比市面上的贵,又没有任何凭证,这样大家更不愿意给了。”宋先生说,因为不满李先生擅自做主的做法,也不信任李先生说的价格,邻居们拒不付钱。而李先生觉得邻居不付钱是想赖账,一气之下将楼顶锁住,不让任何人进入。

宋先生表示,他理解李先生,因为他也曾组织修缮过下水道,知道稍有不慎,邻里之间就容易在钱上面发生矛盾。但他方法得当,修下水道的过程就比李先生的顺利很多。“我们家住一楼,修下水道这种事肯定是我来做,但我在修之前就先和大家商量好了,先和大家说了我的方案,希望邻居们根据各自下水道的使用情况付钱,用多少就拿多少钱。我找施工队、买材料的时候,都会叫着一两个邻居,大家一起去,这样不管买什么大家还可以商量,再和其他人说价钱时人家也更信任你。”宋先生说,修下水道时他没有和任何邻居闹不愉快,大家还都表示他组织修缮特别辛苦。

如今,李先生仍然和邻居们僵持着,楼内已经有两家住户的太阳能坏了却没法维修。宋先生觉得这样下去也不是办法,便决定和邻居们商量,按照平均市价付给李先生楼顶修缮费用,希望大家都能各退一步,互相理解,互相信任。

(特约记者 张潇艺)



(资料图)