

节假日,如果你习惯于呆在家里,懒懒散散,睡得昏昏沉沉,或者你仍然沉迷于舞厅或酒吧昏暗的灯光、芳香的酒精和混浊的气氛,你开始落伍了。现在的流行时尚是令人筋疲力尽后的精神焕发,一玩就舍不得退出的户外运动。户外运动包括的内容很广泛,从一般的郊游或徒步旅行、驾车旅行、野营到登山、攀岩、山地自行车以及蹦极、漂流、滑翔、滑雪、高尔夫等等。

户外运动迷人之处在于,它能够彻底放松人的身心,并带给人极度的刺激与挑战。当完成这一刺激和挑战后,那种从心底涌出的成就感和满足感是无与伦比的。户外运动注重的是人与大自然的交流。人是自然的精灵,当身心疲惫时,最好的恢复方法是走进自然,在天地之间汲取力量。周一,当户外运动玩家回到工作岗位时,那种发自内心的自信、精神焕发和神采飞扬,不仅你的同事,连老板也会对你刮目相看。找个假期,让我们一起逃离城市,按图索骥深入中国各户外运动地,投入缤纷炫目的户外运动,让心情在户外的天地中怒放!

来吧 挑战你的运动极限

撰文:闫弋

Rafting | 漂流

初级水平 万泉河漂流

万泉河流域两岸的热带雨林是世界上没有遭到人为破坏,自然状态保存最好的雨林之一,河水清澈纯净,可直接饮用,是国家一级水源。河道内空气清新、氧气充足,得天独厚的气候条件使得万泉河一年四季都可漂流。漂流全程从烟水水电站至会山沙滩,长15公里,时间3小时。河面最窄处约8米,最宽处约100米,水深1~10米。万泉河漂流要经过九道险滩,第一道是“浅滩”,可算是热身运动。接踵而来的“清滩”、“水秧滩”、“长滩”、“白沙滩”……一改万泉河水的宁静,湍急的水流卷起层层波浪,橡皮艇忽而被高高抛起,忽而重重跌落。由于河道相对平稳,安全性有基本保障,是初级入门漂流者的理想场所。



中级水平 樟江漂流 贵州荔波

樟江流过贵州省荔波县境内,是世界罕见的亚热带喀斯特原始森林残存区。樟江最佳漂流的时间为每年的4月~11月丰水期,冬季枯水期水流量小,部分浅滩较难通过。河两岸峰岩陡峭险峻,林木繁茂,江水沿峡谷因地势变化或奔流或跌落或缓缓流淌,整个漂流行程13公里,时间3个小时。樟江上游水流平缓,但下游水流变急,沿途多浅滩、激流,湍流翻滚,急滩相连,奔流咆哮而下。

高级水平 和田河漂流 新疆

和田河漂流路线是从和田市玉龙喀什河大桥出发,顺河至麻扎塔格,止于阿克苏阿拉尔的上游水库。全长约500公里,自南向北穿越“死亡之海”的塔克拉玛干沙漠。和田河是季节性河流,每年只有7月至8月为有水期。和田河地形平缓,河岸仅高0.5米至1米,一般宽度有数百米至数千米,两岸形成走廊式胡杨林,在沙漠中形成一道“绿色走廊”。

Mountaineering | 登山

初级水平 哈巴雪山 云南

哈巴雪山海拔5396米,位于云南省香格里拉县境内,与玉龙雪山隔虎跳峡相望,攀登季节为每年11月到次年2月。登山线路有四条:西坡传统路线、北坡西北脊路线、东北脊路线沿顶峰和北壁路线,四条路线在5300米以上基本重合。西坡是由西侧开始攀登,最后登上西北山脊。北坡线路沿顶峰北侧山谷开始攀登,沿山谷前进至右侧山坡,这是全程最困难的一段坡度不小的碎石坡。到达山脊后沿山脊上行,在雪线附近(4900米)建大本营,然后一直沿此山脊便可登顶。



中级水平 慕士塔格峰 新疆

慕士塔格峰海拔7546米,位于新疆阿克陶县与喀什塔什干干的交界线。山峰上终年积雪,冰雪平均厚度达100~200米,雪线在5200米的地方。冰山地貌发育有十多条冰川,冰川末端到达海拔4300米,它主要有4条山脊。西坡平缓,但裂缝较多,绝大多数登山者是沿这条传统攀登路线攀登。攀登技术难度较小,安全系数相对较高,高山营地的选择余地大,可以根据体力状况扎营。

高级水平 卓奥友峰 西藏

卓奥友峰海拔8201米,是世界排名第六位的高峰。卓奥友峰主要有西北、东北、西南、东南和西山五条山脊,峰体被常年积雪和无数条冰川所覆盖。冰川类型以山谷冰川为主,其次为平顶冰川、冰斗、冰川等等。登山大本营位于海拔4959米,地形开阔避风,水源充足。攀登卓奥友峰8000米的高度,要应付零下40℃极寒低温、超长的登山周期、1/4的海拔氧气含量、高山反应、背负沉重的装备和氧气瓶,登顶难度不是平常人能想象的。

Mountain bike | 山地自行车

初级水平 香山 北京

北京香山属于西山山脉,是北京很多山地自行车爱好者最常去的骑行地。香山的线路多为游人踩出来的羊肠小道,也有一条防火用的比较宽的大路,俗称防火道。大多是水泥路、土路路面,无大坑和障碍,相对距离较近,路况比较简单,非常适合初级山地车爱好者。可以骑行包括沥青路面、碎石路面、丛林路等多种路段,比较安全。节假日香山的游客比较多,香山公路上车多的时候可以从金陵园上山到海二招,从岔路上山,到达山顶。在香山与八大处之间的山顶,是很多游人必经也是骑车休憩的地方。



中级水平 将军山 南京

南京市南郊的将军山生态旅游风景区,景色秀丽、植物茂密。整个风景区地形复杂,囊括了山地、杂草、陡坡等地形。该景区内赛道是沿着半山腰环山开凿的,总长6.5公里,最高86.2米,最低3.9米。整个赛道的弯道有近百个,最陡的坡度达到了50°,部分赛道在通过时,只能将山地车扛在肩上。徒步走完整条赛道,至少需要6个小时。有些路段是用镰刀开辟出来的,即使徒步攀登也不容易。将军山公园场地中坡多而陡,既考验车手的骑行技术,又挑战车手的综合能力。这里曾成功举办了十运会的山地自行车决赛,适合中级水平的山地车选手。

高级水平 大理巍山 云南

巍山县位于大理古城以南约60公里,在海拔2000多米高原的崎岖山路上骑行颇具挑战。县城周边的高山上山道崎岖不平,下坡和转弯都需要高超的技术。在一些坡度较大的爬坡路段,车手们都需要推车前行,再加上高原缺氧的环境,让每一个挑战者都加倍紧张。巍山曾举办过“全国山地自行车冠军赛”的分站赛。

怪兽审片室



混乱的历史冒险

《博物馆奇妙夜2》
导演:肖恩·利维
主演:本·斯蒂勒 欧文·威尔逊 艾米·亚当斯
推荐指数:★★★★



小说改编综合征

《天使与魔鬼》
导演:朗·霍华德
主演:汤姆·汉克斯 阿耶莱特·祖里尔
推荐指数:★★★★★



攀登高峰

《垂直极限》
导演:马丁·坎贝尔
主演:罗宾·汤尼 斯科特·格林
推荐指数:★★★★★

说白了,《博物馆奇妙夜》系列就是我们常见的“穿越题材”,是一部适合一家三口共享的亲子电影。主角进入一个与现实平行的时间段,邂逅历史上的人物。不同的是项小龙穿越秦朝,而保安拉里进入了一个时空乱流:当博物馆里三千年来的文物一齐复活,大多数观众从屁股上认出了丘比特,从肱二头肌上认出了思想者,从哮喘声里认出了黑武士达斯·维达,从坐姿里认出了诚实的林肯,但更多的角色需要在小保安拉里的历险中擦亮自己的名字:我,屋大维;我,牛仔加迪亚;我,卡斯塔将军……

一个有理性的观众不排斥《博物馆奇妙夜2》,因为我们对古老文明的普遍信仰,对人类未来的持续乐观,我们都是为各自的文明传承而不懈夜巡的人。

与它的姐妹篇《达芬奇密码》比起来,《天使与魔鬼》的故事还是稍为逊色的,除了一个宏大的故事背景,观众完全可以把中间的大段时间当做一部汤姆·汉克斯主演的普通素质的连环杀手电影,动作戏不足,解谜又稍显沉闷。只能说《天使与魔鬼》并不适合改编成电影。

小说改编电影的阵营相当庞大,尤其现在的好莱坞,电影几乎不是续集就是小说改编,优质的原创剧本已经是凤毛麟角了。即使在所有的改编电影中,《达》和《天》也可以说是比较忠实原著的改编作品,朗·霍华德的全部工作几乎是把小说中的场景一一还原成影像,当然还原水准很高,镜头很精致,但肯定不会有惊喜。这应该算是比较保险的做法,尤其对象是丹布朗这些具有争议的小说。

能把登山探险题材拍得如此惊心动魄,怎一个“赞”字了得。影片几乎是从头紧张到尾,片中虽然没有像常见的动作片那样子弹横飞,但动作场面绝对是顶级水准。影片不仅仅是讲登山探险,还向观众展示了生存极限环境下人性的善恶与美丑。值得一提的是,片中的雪山风光实在是太美了,美得令人心醉。单单欣赏这风光,已经不会让你感到遗憾了。此外,能登上世界上著名的高峰,可能是许多男孩心中的梦想,站在白雪皑皑的山头,仰望天空那白如银练的云朵飞驰而过,那种情景的想象让多少人陶醉其中啊。可惜,能付诸于现实的,毕竟是少数。这种无奈和遗憾,推动着我们崇拜敬仰那些领域中的优秀人才。

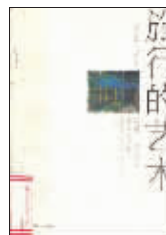
撰文:李谷

BOOK/ 新书



《3000美金,我周游了世界》

作者:朱兆瑞
“3000美金,我周游了世界”,一个被中外媒体竞相报道的32岁中国青年,以自己聪慧的头脑,历时77天,游历了世界四大洲28个国家和地区,包括交通和住宿,并且在很多情况下选择的是五星级的酒店,仅仅花费3000美金,圆了被大多数人认为遥不可及的“环球梦”,创造了环球经济舒适旅行的神话。



《旅行的艺术》

作者:(英)阿兰·德波顿
译者:南治国
这部书就像一场完美的旅程,教我们如何好奇、思考和观察,让我们重新对生命充满热情。旅行是什么,德波顿并不急于提供答案,旅行为什么,德波顿似乎也不热心去思考。释卷之后,相信每个读者都会得到一种答案,令人沉醉而不自觉翻开这本书,你踏上将是一次异乎寻常的阅读旅程。



《万水千山走遍》

作者:三毛
大地啊,我来到你岸上时原是一个陌生人,住在你房子里时原是一个旅客,而今我离开你的门时却是一个朋友了。当飞机降落在墨西哥首都的机场时,我的体力已经透支得几乎无法迈步。长长的旅程,别人睡觉,我一直在看书。眼看全机的人都慢慢地走了,还把自己绑在安全带上。窗外的机场灯火通明,是夜间了。