

周活动·赛事

济南春季越野挑战赛

比赛日期:3月23日 09:00
 比赛地点:济南七星台景区
 比赛项目:15公里越野挑战、5公里越野挑战
 参赛要求:18周岁以上(1999年4月23日以前出生);身体健康,无高血压、心脏病史及妨碍剧烈运动的其他疾病;选手应身体健康、有长期参加跑步锻炼或训练的基础,如带病参加活动则一切后果自负。
 报名时间:2月23日-4月15日

报名办法:在规定时间内登陆赛事官方网站,进行网上报名并支付费用。
 报名费:15公里越野跑200元,5公里越野跑:95元。

奖励办法:前十名获得现金奖励,第一名奖励1000元,第二至第四名奖励600元,第五至第十名奖励200元。完成全程可获得纪念奖。

低温锻炼
控制呼吸频率

虽然到了春天,但是气温还是起伏不定,此时做户外运动就需要多多注意。对于一些呼吸道比较敏感的人来说,这个季节飘忽不定的气温是个大麻烦。其实只要注意运动时一些呼吸的基本方法,就可以很好地保护自己的呼吸道免受干冷空气的伤害。

低温条件下,进行体育锻炼的时候应该有意识地控制呼吸频率,呼吸频率最好不要超过每分钟20-30次。冬春之交,空气本身比较干燥,呼吸过于急促会给呼吸系统造成更大的负担,增加肺炎、气管炎的发病率。

另外,天冷的情况下,进行户外运动的时候最好通过鼻子呼吸,鼻黏膜内有丰富的血管和较多的分泌腺,当冷空气通过鼻腔后,可起到保温、保湿的作用,从而避免寒冷、干燥或伴有微尘和致病的微生物吸入肺内。即使在运动强度较高的时候不能完全通过鼻子呼吸,也应该采取口鼻结合的呼吸方法,或者将舌前部稍卷微贴上腭,以免冷空气直接刺激咽喉和肺部。
 刘丽

罡风不邪,第一次听到这样奇怪的名字,想必很多人眼中都会浮现出一个怒目圆睁、一身正气的好汉形象来。不过,生于70年代的罡风却并非如此。

他沉迷于驴行,感受着风景更加纯粹和原始的一面。他的足迹几乎踏遍全国,内心依然保留着一份诗意。他说,如果旅游是为了感受风景,那么驴行,就是为了感受风景背后的风景。



动身
如同听见山水的召唤

自小受到诗书熏陶,罡风总是对山川河流充满着向往。驴友结伴外出,许多并不会使用真名,罡风不邪便是他在驴友中的自称。

罡者,四正也,心身言行皆正,方可称罡。早些年,因为工作性质的原因,罡风的足迹几乎踏遍全国,这也是他沉醉于驴行的开始。

罡风很喜欢顾城的一句诗:你的眼睛,在熟悉的眼里,为什么还那样陌生。

他说,即便是已经走过了全国如此多的地方,在他看来,每一次继续踏上征程,所见所想却又有所不同。隐隐觉得,总有某些东西,隐藏在山与川,也许穷其一生,都无法探究,只能仰望和遐想。

不同于旅游,驴行过程中可见的,都是更加原始和纯粹的风景。罡风说,他喜欢驴行,并不只是为美景所吸引——人工化的景区更加精致玲珑,却少了一份质朴与原始。行走在大自然之间,才能真正体会天人合一的美妙感受,让心灵有所沉淀。

驴行
只为看到不一样的风景

即便是同一片风景,用不同的方式去走走看看,所见也会

有所不同。罡风印象最深刻的一次出行,便是从古北口至金山岭的长城穿越。

罡风说,也许太多人见识过八达岭的长城,巍峨而雄伟,令人叹为观止。可是,却很少有人见到过长城的破败与苍凉。

只有亲身到过箭扣、古北口、金山岭、司马台,才能体会到长城所承载的历史。刚开始踏上路程时,人甚至不知道自己已经站在千百年前的长城。彼时雄伟的建筑,如今只剩一段土围墙,间歇能够发现破败的砖楼和残缺的城砖。

直到一座座城楼逐渐展现在眼前,人们才会意识到自己站在了一段历史上。这些路段的城墙和敌楼显得如此破败不堪,有的城墙已经坍塌到仅仅可以一人战战兢兢地通过。罡风说,当他亲眼所见这样的长城时,他感受到了雄伟背后的满身疮痍,感受到了长城经受的磨难与撞击。

那天,罡风极目远眺,夕阳西下,血色漂染着长城高耸驼背的脊梁,仍然向远方蜿蜒伸展。当黑夜逐渐弥漫开来,他独自坐在城垛上,听着塞外的边风呼呼嘶吼。

他似乎有些明白为什么那么多人喜欢驴行了,因为此刻的深邃与广阔,纯粹与洁净,站在人山人海的八达岭长城上,是永远也体会不到的。



健身进一步

周活动·驴行

徽杭古道徒步行

活动类型:长线户外旅行
 开始时间:4月2日 05:30
 至4月4日 22:00
 活动地点:浙江、江苏
 每人花销:500元
 活动领队:永恒,手机15588832001

集合时间:4月2日(周六)早5:20,于花园路与二环东路路口西南角集合。

活动行程:第一天:出发后直奔南京,约12:30到达南京夫子庙,自由活动,自行用中餐,14:30左右集合出发,前往徽杭古道浙江入口,大约22:00到达预定农家。

第二天:早起由地接向导带路前往徽杭古道景区徒步游览,返程从徽杭古道出。

第三天:早餐后出发前往杭州西湖风景区游览,游览完毕后返程回济南,22:00左右到达济南。

周装备

户外头灯怎么选

灯具的选择是个让人头痛的问题:功能、价格、重量、体积、通用性甚至外观都会影响到最终决定。如果只是打算偶尔周末去野外露营,不走夜路,也不需要用在夜间搜索水源,只是在营地悠闲地晚餐,这种情况下最简单的LED灯具就足够了,照明时间长、使用经济、方便小巧。

如果需要半夜赶山路,使用LED小头灯是远远不够的。这时候,就需要一只具有足够亮度的白炽灯光源灯具。这时需要考虑的主要是灯具的防水性、可靠性,当然也需要比较省电、射程较远的。

如果打算长途旅行,所选灯具就要考虑两点,一是足够的照明时间,二是足够的照明亮度,这种情况下,双光源灯具是最好的选择。

另外,在低温下电池性能会大打折扣,所以如果选择在这种情况下出行,必须采用有外接电池盒的双光源头灯,还必须在戴着厚手套的情况下也能操作头灯。
 王畅



新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网音、视频节目传播许可并获准从事登载新闻业务的门户网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大“优秀网站”、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以“互联网+”的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订购方式:

移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678
 电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。



近报微信公众号



近报微博



扫码查看订阅福利



新视听网站



好看APP