

2010年4月27日 星期二 主编 褚金炎 编辑 刘书芝 校对 陈梅 版式 陈媛媛

# 纵横山水 骑行天地有我心迹

## 男人更需要减压

张军(化名),某商贸公司业务副经理,现年36岁,结婚已有6年,有一个3岁的女儿。在张军看来,有孩子后的这几年,明显感觉自己的担子更重了,每个月不仅要按揭房款,孩子也正处于成长的关键时期,花销特别大,父母年迈,身体不好,令人担心。种种挑战逼迫着自己拼命工作,班越加越长,酒越喝越多,腰围越来越大,“三高”越来越严重,时不时地还有心情烦躁,工作效率极低。有时仔细想想,自己就没有开心轻松过。

晚报记者 刘书芝

某心理咨询室的郭红旗老师说起这个话题时告诉记者,我们总把男人比做顶梁柱,男人在生活里的确也是扮演这样的角色,男人上要赡养孝敬父母亲,下要抚育子女,中间还要做妻子的遮风挡雨伞,男人的肩膀对于一个女人来说,是依靠,更是指望。种种使命使得有责任感的男性往往压力很大,这种压力无时无刻不在鞭策着他们努力工作,拼命工作。所以现在你看一下体检结果就会发现,年纪轻轻有脂肪肝、高血压、高血脂症状的大有人在。更严重的是神经衰弱,更年期提前到来。工作压力还让他们的神经变得更为敏感、脆弱。所以一旦有个空闲时间,他们往往渴望有一种全新的旅游方式,让他们既能忘我工作,又能尽情享受;既能做一名实力干将,也能当一名纯真顽童。登山、徒步穿行、定向越野、骑单车,找个人迹罕至的地方,关上手机,喝杯啤酒,天南地北地瞎聊一通,对他们来说既是一种奢侈,更是一种难得的享受。

### 小编推荐

## 骑行天地,风景在我身后

李帅现在已经干到老总级别,每个月他总会调出来一天时间享受骑行的乐趣,用他的话说,“我喜欢伏在车把上听车轮碾过地面的沙沙声,听掠过耳旁的风声,望着前轮飞速旋转及疾驰而过的路面,总有奔腾向前的成就感,让我们背上背包,跨上自行车,路过高山,路过湖泊,路过森林……”

李帅所在的自行车队,除了个别专业级的车手外,大部分队员事业都小有成就。利用周末的时间相约到户外骑游,已成为李帅工作之外最大的乐趣。“很难用语言说出骑行时的快感,我们只是很满足地沉浸在这种旅行的过程中——自由天地里,想停就停,想走就走,而且一群人在路上呼啸而过,能引来100%的回头率!”

骑行线路的选择,经常由驴友中的老手来定,路况和难度级别都会提前通告队员,队员们再根据自己的身体状况来决定。对李帅这样经常坐办公室的人来说,一日往返路程在100公里到160公里之内,骑行难度适中的线路就很合适了。对于新手而言,李帅建议先试一试骑行郑开大道、黄河游览区这些线路,骑行距离不长,可作为休闲一日游。而对于那些乐意吃点苦、身体状况又允许的压力男人来说,李帅推荐一日往返距离100多公里、难度中级的线路,比如可去巩义长寿山、新密杨树沟等地方。

## 动静相宜,烦恼瞬间放下来

王牧月是名建筑设计师,闲下来时,除了到各地去旅游外,王牧月还玩滑翔、野战、穿越等,现在他和他的朋友们喜欢上了垂钓。周末,他们会开车到十几里或几十里外的鱼塘或水库钓鱼,他说,垂钓是一种动静结合的旅游休闲方式,从中能体验到无穷的乐趣。

王牧月的“钓鱼帮”在QQ上有自己的群体,人数已有200多名,每次出行会有10多个人。垂钓的快乐从准备时开始,大家一起商量适合钓鱼的地方,出发前忙于整理竿、线、钓饵,还有野餐和饮料,工作中的烦恼暂时放了下来,心情变得轻松愉快。

垂钓过程中,各自选好钓位,甩杆投钩于水中,端坐岸边,静观鱼漂的动静。此时,会排除心中的一切杂念,精神高度集中,达到“形神合一”,那些人世间的烦恼,生活中的苦和愁,工作中的紧张情绪,都会一扫而光。置身于青山绿水鸟语花香中,呼吸着新鲜的空气,沐浴着柔和的阳光,真是不亦乐乎。当钓到一条大鱼,眼望活蹦乱跳的鱼被拎上岸的一瞬间,内心的刺激和欢愉更是无法形容。垂钓完,大家互相比较成果,或拎着鱼儿回家,或在河里放生鱼儿,都是一种满足。



www.utong.net.cn  
**威远旅行社**  
Weiyan Travel Service  
许可证号:L-HEN-GN01120



ZHONGZHOU INTERNATIONAL  
**河南中州国际旅行社**  
许可证号:L-HEN-GJ0009

**非常线路  
新鲜玩法**

**5.1 出游报名要趁早!**  
**一起去旅行吧!**

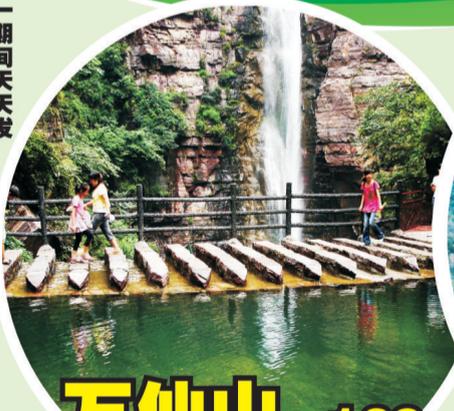
**惊爆价**  
省内优惠10%  
4月30日之前报名

最终解释权归河南威远旅行社所有

河南省优秀旅行社 郑州市最佳旅行社  
河南省最佳旅行社 河南省首届最具魅力十佳旅行社

为顾客创造开心有价值的生活体验

五一期间天天发



**万仙山** 1日128  
**+郭亮村** 2日218



**尧山** 1日168  
**+六羊山** 2日268



**双龙湾** 2日268  
**+豫西大峡谷** 2日288



**寨沟** 2日218  
**+登天峡**

**游世博 知世界**

- 世博深度游单卧单动四日 1480元
- 苏沪杭世博六日 1360元
- 华东五市双卧七日 1160元
- 华东五市世博双卧八日 1420元

**西安体验高铁**

- (天天发)
- 双卧四日 660/730元
- 高铁三日 780/860元
- 西安华山双卧五日 980元
- 华山火车二日 478元

**洛阳牡丹** 1日 88元

- 海南** ● 豪华双飞五 1980元
- VIP双飞五日 2300元
- 北京** ● 双卧五日 790元
- 汽车四日 380元
- 厦门** ● 武夷山双卧六日 1650元
- 单飞五日 2280元
- 黄山** ● 凤凰源双卧四日 1100元
- (4月30日/5月1日发(含餐含全陪))
- 桂林** ● 双卧五日 1160元

**南北戴河**

- 双卧五日 1080元
- 双飞四日 1380元
- 昆大丽** ● 品质双飞七日 1650元
- 版纳四飞九日 2580元
- 张家界** ● 双卧四 980元
- 凤凰古城五日 1280元
- 长沙韶山六日 1450元
- 九寨沟** ● 双卧七日 1460元起
- 五台山** ● 双卧五日 850元

**特价区**

- 少林寺 1日180元
- 青龙峡 1日88元
- 白云山 2日278元
- 云台山 2日368元
- 木札岭 2日238元
- 苏沪杭 4日438元
- 青岛日照 4日258元
- 尧山大峡谷漂流 1日198元 2日268元
- 龙潭大峡谷 1日138元

国内 65937633 65978577 66668177 省内 65713111 65746000 65702118 65748000 65748333 66668185