

乘车路线:郑少高速-新密西出口-神仙洞-纵横谷(全程仅45公里)  
咨询电话:0371-88888817,88888816

# 戏水纵横谷 览奇神仙洞



夏日初至,却如三伏一般开始酷暑,灼热的空气似乎要蒸干我们的身体,即使是坐在空调房间里吃着冷饮也无法排遣夏日的难耐,还等什么呢,到幽谷环绕、溪水潺潺、瀑布飞扬的神仙洞森林公园来体会那份宁静和清凉吧。

走在纵横谷的山间小道上,入目皆是满山的绿意,浓重的树阴让我们犹如回到春之怀抱,谷底溪水常流,虾蟹畅游,静坐在溪水之岸,聆听潺潺的流水声,间或看到游鱼群逐,风吹过树叶的簌簌声,虫鸣鸟叫声,构成了一幅完美的山水画卷,真是人在画中游、游人也成画。这儿相传还是古代军事家孙臧、庞涓拜师学艺的地方,至今还留有他们跪地求学自然形成的石像。这里还是“鬼谷子出生”、“修炼成仙”之所,“鬼谷子”所骑的“卧虎石”、“鬼潭”等自然景观栩栩如生。神仙洞现已探明长度为5000余米,对外开放仅

2300余米。洞内冬暖夏凉,实为避暑的好去处。相传该洞是古代仙人广成子所居之地,轩辕黄帝曾在此拜求修身治国之道。洞内的钟乳石千姿百态,形象万千。看,一艘巨船踏浪而来,高高耸立的桅杆,层次分明的船舱,还有忽隐忽现的几位神仙坐在上面,神仙舱中坐,笑迎四方客。左边的像一个美丽的仙女怀抱一把通体透明的琵琶在演奏;右边的就更加有趣了,那只飞舞于空中的金凤凰,尖尖的嘴巴、秀长的脖颈、冰雪一样的羽毛、美丽的尾翎,潇洒脱俗。还有韩湘子遗落的玉笛、晶莹剔透的玲珑鸳鸯塔……

来神仙洞吧!在青山绿水中畅享自然带来的种种奇妙,在夏日来临之际享受春的美好。神仙洞按摩路挑战赛正在进行中,刺激的比赛,肆意的欢笑,还有万元大奖等你来拿,赶快行动吧!六一期间两大人带一名1.4米以下儿童游览,儿童可免门票。

晚报记者 刘书芝 裴培华

## 嵩山滑草季滑草知识系列之三

# 直滑 速降 转弯 轻松学成“草上飞”

### 嵩山滑雪滑草场教练高手传授滑草秘诀

从山顶急速滑下,在草尖之上轻松飞舞,左转弯拐绕开途中障碍……像飞舞的蝴蝶般优美轻盈,像绽放的花朵般耀眼绚丽。滑草,让越来越多的都市年轻人在不知不觉中上瘾。上期给大家讲述了平地滑行、跌倒、站起的技巧,本期接着讲述从嵩山滑雪滑草场高级教练那里得来的速滑、转弯等技巧,让您早日学成“草上飞”。

#### 滑行中减速:身体前倾+外“八”字

穿上滑草鞋之后,鞋底摩擦减小,由于惯性作用,身体总会不由自主地向后仰,这是学会“草上飞”要克服的第一个要点。穿上滑草鞋,即要调整姿势为:双脚分开与肩同宽,呈“外八字”状,上身前倾,小腿前部紧贴滑草靴内部。

学习从山顶往下滑的过程中,减速是必不可少的技巧。双脚外“八”字可以增加脚底摩擦,达到减速的目的。双腿分开的越宽,外“八”字的角角度越大,摩擦就越大,速度就会越来越慢,当然,在这个过程中,上身要一直保持前倾姿势。

#### 滑行转弯:膝盖就是方向盘

在下滑的过程中,看到障碍物,切忌慌张,要慢慢转弯避开障碍物。由于速度较快,转弯时上身要保持原来姿势,不能改变重心位置,不然容易摔倒,主要的动作要放在腿和脚上。

利用膝盖和脚踝的力量改变方向,向右转弯就加大左膝盖、脚踝力量,往左转弯则加大右脚

膝盖和脚踝力量,膝盖就是滑行中转弯的方向盘。

#### 平地转弯:双脚就能控制

平地滑行时需要转弯,只用双脚就能控制,向右转右脚尖微微右倾,左右用力后蹬,向左转则反之,由于平地滑行速度不快,仅用脚步力量足矣。

学会了减速、转弯,基本上就离“草上飞”不远了,剩下的就是多练习,位于登封的嵩山滑雪滑草场是您最佳的练习场所,坡度适宜,距离郑州只有40分钟车程,还有技艺高超的滑草教练



准备好,出发啦

现场指导呢!

贾晓娜

景区咨询:0371-62860777 62819177

自驾线路:郑少高速-登封东-卢崖瀑布景区-嵩山滑雪滑草场

# 夏夜开封 每晚的《大宋·东京梦华》



《大宋·东京梦华》演出实景

2008年4月5日晚8:00,《大宋·东京梦华》中原实景演出,在开封清明上河园首次荣耀上演。3年的修编,如今的《大宋·东京梦华》实景演出已更趋品质化、精致化。

从演出规模与气势上看,《大宋·东京梦华》是空前的,具有强烈的感染力、吸引力,成为中外游客到豫抵汴最佳的一个文化消费平台。不仅如此,《大宋·东京梦华》还成了众多旅行社开发周边,甚至入境游等新线路的重要卖点,成为旅游业界新的经济增长点和打造厚重河南的文化旅游名片。更重要的是,《大宋·东京梦华》实景演出,针对不同的消费人群,采取了不同的营销方式,先后启动了学生市场、周边市场、远程市场,扩大了商务、政务和会务市场。在校大学生,凭证半价,85元可以看《大宋·东

宋·东京梦华》;学生团队超过100人,50元可看《大宋·东京梦华》,使莘莘学子能够零距离触摸、感悟大宋文化,感怀历史。

4月5日,“中国开封清明文化节”隆重开幕,借助清明节会平台,《大宋·东京梦华》快速走向全国,得到影视、网络、平面、广播等多种媒介的立体式关注。五一小长假,《大宋·东京梦华》30%以上的增长业绩,远远高于省内同期同级别其他景区。5月4日,央视二套《商道》栏目把《大宋·东京梦华》实景演出作为全片核心内容向全国观众进行强力推介,在旅游业界引起了强烈反响。

据悉,进入5月,来看演出的观众多了两成,这足以表明,《大宋·东京梦华》已经走向广大游客心中,成为人们津津乐道的一道宋文化大餐。

晚报记者 刘菁荔

# 三口之家一张票 听禅赏武过六一



禅宗少林·音乐大典

“六一”国际儿童节即将来临,《禅宗少林·音乐大典》特别推出儿童节亲子游活动,三口之家只需买一张票,就可以一起在青山绿树、鸟语花香中品歌聆乐、听禅赏武,享受一个意义非常的快乐儿童节。

大型山地实景演出《禅宗少林·音乐大典》自开演以来,每年都有新变化。去年冬天停演期间,经过科研攻关,以1400米高的山峰为背景,打造了一尊全球最大的千米光影大佛,成为演出的新亮点。除此之外,在《水乐·踏水行歌》章节中,还增加了3个水景平台,数十名演员在波光粼粼的水面翩翩起舞;新增的8台雪花机,使得炎炎酷暑也能营造出雪花飘飘的冬景,逼真演绎了春夏秋冬的景观变化,“六月飞雪”,在《禅宗少林·音乐大典》中将不再只是传说。

活动时间定在5月29日至6月1日,在此期间,凡是年龄在13周岁以下的儿童,一家三口只需买一张票就可以观看演出,以

家庭为单位报名参加。如果家庭成员中有6月1日出生的,凭户口本或身份证三个人还可以全部免费观看。

有意参加活动的家庭可于5月28日前打电话报名,可自驾,郑州的观众还可乘坐《禅宗少林·音乐大典》的专线直通车。

报名电话:郑州市区 0371-66179597 13503719091

演出现场 0371-62809111 62809222

直通车乘坐地点:民航大酒店、紫荆山大会堂、青少年宫

