星期日

侠"一样,来去自如,飞檐走壁。羡慕他们吗?其实,这 是一项"很普及"的运动,岩友中的老人、孩子、女人都很 乐意给你讲讲他们快乐而刺激的经历。

抗癌俱乐部,一个特殊的群体,举行了一场特殊的运动会。引人注目 的,并不是他们的比赛成绩,而是那种笑傲一切的精神。 本期策划 张洪波



别人看着很苦 他们当作享受

金秋9月,当记者赶到燕山立交 桥下的济南极限攀岩户外俱乐部 时,在5米高的人工岩壁上,一位攀 岩族正以绝美的身姿在陡峭的岩壁 上飞檐走壁,一眨眼的工夫就到达 岩壁顶端。当记者联系到"小毕"要 采访攀岩圈内的好友时,"小毕"说: "我把他们都请下来。""铁观音"、 "蜘蛛侠"、"张哥"、"罗军"、"冰芮" 一介绍后,记者才知道他们都是 圈内响当当的人物。

在这个圈子中,除了"蜘蛛侠 口"罗军"是专业出身外,其他几位 都是半路出家。刚才在岩壁上飞檐

侠"的李光绪,攀爬11米 的崖壁只需9秒钟,是圈内

他们都极度痴迷攀岩这项户外 容攀岩是一种艺术享受。"哪块石头 可以成为你继续攀登的'台阶',哪 条路能够让你更快到达山顶,这些 都需要来判断,而判断的过程也是 攀岩的乐趣所在。""张哥"则说攀岩 是一种自我挑战,征服一条比较难 攀登的路线,获得的成就感和喜悦 感无与伦比,正是这种无形的力量, 促使他们一次又一次去接触这项运 动,完成一次又一次艰难的攀岩。

## 最信任的人

在这个圈子中,每周他们都会 组织几次攀岩活动。一般都是"蜘蛛

走壁的就是号称"蜘蛛 侠"、"小毕"等人去开辟线路,为了 找到一条合适的线路,他们不惜开 车奔出几十公里

> 每次攀岩前,岩友们先是围着 岩壁慢跑热身,在确认设备安全后, 岩友们就一个一个顺着岩壁上的凸 起、凹陷,身手敏捷地向上攀爬。他 们像壁虎一样紧紧贴在与地面垂直 的峭壁上,利用几个固定点自如地 腾挪、跳跃,甚至引体向上,随意一 跃就抓到了更高点,很快顺利地到

然后,他们就会大喊一声:"我 要下来了——"随着"呼……"的一 声,他们如鸟儿展翅般轻松滑下,享 受着勇敢带来的刺激与欢乐。

"小毕"说,攀岩的朋友都很率 真,在岩壁下做保护的人都是自己 信任的人,否则也不会把自己的生 命交给对方去保护。相互信任使攀 岩的人很容易成为好朋友,他们的

2001年"五一"的时候,他们和 些朋友去烟台琨嵛山。在做速降活 动时,突然刮起了大风,豆大的雨点 落下来。冬霞全身湿透了,罗军就从 下面爬上来,帮她下去。"'还是我最 后下吧,我身子轻,不容易滑。'罗军 不同意,这时候雨大得都睁不开眼。 他命令我说,'你先走,不能两个人都 摔了,我还有我弟弟,你呢?'我们搞 攀岩的人进了山从不提'死'字,每次 用'摔'来代替。瞬间,我的眼泪就涌 出来了。"冬霞说,她抹了一把脸上的 雨水, 倔强地去解树上的绳索, 以为 这样能让罗军别无选择地先下去。 "罗军突然把我拥入怀中,吻我的眼 睛说,听话,你快走,我技术比你好不 是吗?在下面等我!"冬霞慢慢回忆 着,好像又回到了当初一样。

'我抓着绳子, 稀里糊涂地从岩 壁上下来,等罗军。那短短的几分钟 好像有几个世纪那么长。终于在雨中

索,虽然紧紧地抓踩,但几乎还是滑 下岩壁。回到营地,大家都在忙着收 拾湿衣服,没有人想到最后困在悬崖 上的我们。罗军松开一直握着我的

手,远远地望着我。"冬霞幸福地说。 2005年,罗军和冬霞步入了婚

## 谁说女子不如男

据说,在攀岩族中,男女比例通 常是三比一,而在"蜘蛛侠"、"铁观 音"等人的圈子里,这个比例还要大 一些,"冰芮"就是一位女性攀岩爱好 者,也是攀岩时间最久的一位女性 她看上去很瘦,也比较矮,一般人很 难想象她能从十几米高的岩壁上像

12月,"冰芮"跟随圈子里的好友来 到泰山天井湾,第一次攀岩冰瀑。当 时,她自豪地笑了。"其实,在攀岩过 程中,女生体力达不到、跨度不够,这 些与男生的确没法比,在学习期间,

自己一个人也暗自沮丧过。""冰芮"

说,自己攀岩的目的与男性不同,她

只是为了体验这个过程中的快乐,并

非为了达到顶峰。她说,身边的朋友

都很羡慕她,毕竟这项运动不是哪个

年龄最大的岩友,他就是"自然逸

人",是省城的一位私营企业主,圈

里熟悉他的人都喊他"张哥"。张哥

今年已经58岁了,但看上去却像三

女孩子都能从事的。

大家都玩攀岩

小到4岁大到60岁

姻的殿堂,2006年,他们的爱情结晶 诞生了,罗军给小男孩取名叫"罗

"谁说攀岩是属于青年人的运 动?我的存在就是向人们证明,攀岩 是属于所有人的运动。"张哥信誓旦 旦地说过这样一句话。对于攀岩,张 哥总是说人们对这项运动存在误解。 在外行人眼里,攀岩是一项很危险的 运动。虽然攀岩的事故也发生过,但 相比交通事故,攀岩的意外事件要少 得多,运动损伤也比足球、篮球少很 多。"像我们圈子里的人,玩攀岩这么 多年了,从没有受过伤。其实男女老 少都能玩攀岩。

令张哥感到欣慰的是,他们这 个圈子现在越来越大,已经达到百 余人,有年仅4岁的娃娃,也有他这 样年近六旬的中老年人,而且现在 这项运动已经开始走入高校。"希 望越来越多的攀岩爱好者,在'空 中舞台'上展现自己飞檐走壁的才 能,尽情享受'岩壁上的芭蕾'的运



常坐 办公室

总是在他们攀登上顶峰 后响起,这也是给予

攀岩的人越来越

多,在陡峭的岩壁上飞

檐走壁、行走自如,他们

称这项运动为"岩壁上

编辑:张洪波 美编:牛长婧 组版:颜莉

的芭蕾"

他们最好的鼓

现代都市人运动量少,常坐办公室的人更 缺乏运动,时间长了血压、血脂、身体超重等不 健康问题就会找上门,形成亚健康体质,若长 时间得不到调理,便会出现真正的身体健康问 颗,现在流行在办公桌下放上台键尔马足疗。 机, 小巧方便, 不占办公空间, 做十分钟足疗相 当于跑步十公里,随时随地给双脚放松,通过 足底穴位按摩实现对全身的调整,用上以后血 压、血脂调节到正常,燃烧身体大量卡路里,可 以减肥减重保持标准身材,每天精神十足。据 统计:目前,在济南大多数常坐办公室的人,已 经用上了健尔马足疗机长期进行全身的调整。

## 健尔马足疗机升级啦

脚部三位包裹 微电脑智能控制 气囊冲压体感舒适 双足双穴 找穴精准 独创的数码定位系统。 自戏按摩头间距比例 可按摩小腿 胳膊等部位 机身面板为降红色显示等

推荐指数专业专业

針對64大反射区 流频型跑车设计 探友是 麻痹性 小颚蛉 自动适应不同期型即将 动秘语存得数是如病化颗粒



推荐指数大大大大大

# 送长辈 送师长 送客户 送领导 送朋友 送同事

父母年纪大了,身体健康、安享晚年是 儿女最大的心愿,老师很辛苦,用上健尔马。 赶走疲劳,精神充足,送健尔马足疗机,看一里都不缺,送台足疗机老人孩子都能 着爸爸双脚放到机器上做着做着舒适的睡用,健康又时尚,据调查。目前健尔 着了。我们做子女的才会感到很欣慰。

在足底,号称人体的第二心脏,尤其老年一为回报,去年年底给客户送的健尔马 人经常做足疗,能起到更好的效果,送父 足疗机,现在舒适型足疗机刚一上市。 母各种健康品、送客户各种烟酒,不如送。 台足疗机,更贴心,更实惠!

关系融洽 生意更兴隆 健 康 时 尚 有 面 子 每逢送礼给客户, 对礼品的选择

非常头疼,烟酒老一套,往往送礼家 马足疗机是送礼和团购的首选礼品。 树老根先死,人老足先衰;足是人之一今年成为好多政府企事业单位的首 足疗治全身,人体的五脏六腑都集中。选,每年我们都要给客户送些礼品作 客户就点名要,看来我们这礼是送对

一件大事。年年过节都是烟酒,影响健康不说,而且 孝敬爸妈 健康礼 家家送的都一样,一点新意都没有,今年呀,可不用 愁了! 送他们一台健尔马足疗机,全家都会记住你的 馈赠领导 面子礼 好。送的还有面子、新时尚、显孝心、有新意。

**为** 保修期 **建介三** 迎双节特惠团购 [5akl] 羟酸 New 1987

报名热线: 55509017 活动日期9月15日—9月22日 

●検索区: 得你 马得朗 用品经工路考虑店(公・キャキロ). 他天都あ書か 马考厄(公・・ 马考疾店(き キャルールき セロリ ● 済治 二共代告 大阪店位の马足疗徒 指定性 佐はせ・ 徳州:5534 ―2015151 今全治). 乌鞍山榴 序翼尔乌今海(地下一名方法). 榴序池图点要尔乌今海(地声 阿克100 A) 一支并对 20和中欧族(邓介干省地方 単)东关族(さ (中省ふ今地 7 a)東 天涯族(全系多地 7 ) 直接:1935—19 63838 表)。华育祖唐一朝立大阳大药身得尔县专起(有待一阵)。上乡村中),东封大药身得水县。 雪店 医局部 阵死走起来的现在分离的大河的大药身得尔县专起(有待一阵)。上乡村里,东封大药身得尔县 专起(元命人生(对西水村代历在一阵),万这国帝,从朝国帝●天都区:依约五种得尔县。 "这一名国大学山大三般的(1000年),他天愿大药身会建制药店★一类生大药店(东 济宁:1537—231211 今期(私身がみの行う主义も私が事が失め方法)。個際史國史書が具今期(前は下掛方法)、「下國史史の外下令」山大倉外の側にも重然回場がられ行志)大门称第大研究(そ年は外、日曜:1933年1929)92。 ●個座駒物广域研究: 漢が見き垣(水)(本)人が山本)の水水を本)者が水を本)者が本土ので自身)対方参短研究が高度が高まなからそれ回)<mark>対</mark>学院大研究(大大田 玄曹 : 原列-1783188 庄 :祖座章丘忠禅尔马寺桓(省場 ヒマール もがっか うちふ) -章丘华联一横禅尔马寺桓 トラキョさまた)★广游笠(後 キーさつ 7 回外っき 角角) ★金目先 研房(き 8 井7 回) - 権済:1533 - 1972 3333 (连号连括下),章丘拳民大观席各连辑(似身走,火鸟走,七炷多灯走,万似走)垂平图;要尔

- 40(対対学 4 )支上を適力中区: 福座七国山店資本品を超ば 4 - 15 かき見きな - 大教王平民者盗領商店(2 ロル/米 15 よ/3 数 27) 回り上版王平民教神店は 浄史 : 538 - 6229 (8

电话订购免费送货上门 (1年保修) (终身維修)

### 惊奇:大型足疗店惊现健尔马 笔者到我市果大型足折

两年多时间里,他们组织了无

数次攀岩活动,也开辟了济南黄石

崖、观山崖、藏龙涧、大佛头等近20

条攀岩线路。周末或者其他时间、圈

里只要有一人发起活动,就会有几

十名岩友报名,你争我赶,享受攀岩

竞争带来的快乐。有时候,他们为了

玩得尽兴,还带着锅碗瓢盆和食物

幕天席地,享受一顿野餐,一天的时

有男女的地方就少不了爱情

罗军是布依族人,6岁时随父亲

悬崖峭壁上也同样绽放美丽的爱情

人贵州来到天津。在一次比赛中,罗

军和当时还在长春地质学校攀岩队

的妻子冬霞相识,后来阴差阳错,他

们竟然同时成了山东野外探索俱乐

之花。罗军就是其中一个幸运儿。

间就这样愉快地过去了。

"听话,你快走,

在下面等我'

连供看到一个神经的机器来 替代以往的足疗师 顶足疔 店线理王总向笔者太侧苦 水:正庸在足疔店足疔药客 人都是靠足疗经来做 但是 目前市场的健康马足疗机的 足疔乎法比我们蠢好的足疔 所都好,很多客人抱怨,像们 的是好的做的还不知能你乐 是折视舒服费 |再加上或们质 是疔疮人手不足,所以经及复

考察, 最终引进了"健康马足 行机"。现代科技代替人工工作这是一个处势:人家健尔马

足疗机是把特效足疗师的按摩子法通过计算机进行精密 的模拟的,它无论是在穴位选择还是在力度上,比我们是折 好的手法都更加到住,尽管这时我们是升店是个很大的外 击。但是我们不可否认这确实是一种科技的逐步和趋势。

# Foot Massager

家庭足疗的开创者和领航者 100万用户高度赞誉

# 揭秘:中秋福利、送礼

随着足疗养生热,众多品牌的足疗机状为雨后套等,争相追随出 现,这是一种怪理身。我们对这些产品能否真正的起到足疗效果表示担 位,就此事我们采访了医疗保健协会主理事长介绍;机器各能代替人工 足疗这是带生保健行业的一大突破, 实现了双足双穴同时做, 比人工单 独设效果高出4-5倍。如何解决找灾是否精准、手法是否科学、力度是否 得当等等问题是选择足疗机的关键。市场上能在如项检测中达到111项 合格的无知过 109. 健尔马公司生产的足疗机是接受行业验证中的19. 个品牌中唯一1009选择的产品。所以我们推荐选择健尔马、健康才有

会聚在北京研发中心,深圳占地2万平米的现代化生产车间,企业通过 18()811111 国际质量体系认正,产品质量11 道果果质量监控,保证产品质 量,完善的销售和售后服务网络营布全国。健尔马教行的是全国统一价 ,不用担心实的贵。健尔马的研发团队多次荣誉国际性衰萎,掌握着 核心的生产技术,其他同行目前尚无法知报。

健尔马足疗机在胸南穴位的结查。力度要求是很高的。它是根据终 恐足疗师的手法, 经过计算机上五次的算根数出来的一款智能化足疗 ,一些伤品只能仿其形但却不能得到真正的仿生技术数据,和健尔马 是存机心就没有任何可比性了。确保马的完全性和舒适性都受到消费 者钟受的原因,是因为市场上仅有健尔马足疗机才真正常义上的达到 人工足疗效果。

慢你马克里克会报·Ⅲ年 全家是在平均争于只需±毛线 双重期间 透贴享受整机"1-1"赠车保修",终身免费保养的服务承括,也是对产品 品质和服务网络的的绝对信心。

招商超渠道合作、加盟商 联系电话: 15253161229

# 生活日报

ر<u>آ</u>ر 月区

产告中心客户部: 0531· 82963188 82616676(文代) 85196557 85196552 85196150 85196158

设计部: 0531-85196177 85196155 (E-mell geng6666@ vip. кіля. сот. 85196232). 财务部: 0531-85196569

(531-85196866(丰任玄) 85196191 85196299 85196126 85196137 85196215 省内代理部: 0531-82608360 82963199 85196280 85196186 省外代理部:

0531-82616688 82616800 85196278 经济专刊部: 0531-82608362 85196050 (主任本)82921268 85196166 85196055 85196145 85196030 医疗广告部:

85196055 85196364 85196360 骶方广告部: 0531-82966343 85196188 分类广告部: 0531-85196199 67886618 67886628 85196184(養真) 地址:济南市经十路16122号

超續:250014

浪漫香嫩丽"中秋国庆双节同庆大型优惠活动。17元杜选+修复-美白的消息一经传出,就迅速点燃了济南长历女性的激情,老顺客纷纷弃走相告。新顾客跃跃欲试,杜选热线分秒不停 地接受顾客的订购和咨询,截止下午8时,昨日热侵香树丽溶离好线一共接到500多个电话,有咨询的,有订购的,大家的热情都空前高涨,搭涨,这是浪漫香树那上市9年以来最大一次候 惠:活动现场更有始版代惠施情登场:活动因突破价格版域,每人隐购一套。机会只有一次、济市长班的组体们,赶紧拿起你身边的电话预定吧:预定·<u>给线</u>:86416777



原价700元 活动价 原价1500元 原价2300元 活动价

洪德大洞是一模 山水大御发芽属

八一領席為唐

历事大洞没东门入口处 一笑军大荡虎

练地仓储超市入口方具

统纷五州很虚址下一层

全生领理一学药房

0531-

**抢** 市区: 泉瓜广泛切应公房

液山艳犀药皮

经上两路特联广场。沿 由市场华权赛华药度

當体育中心景都造花

七里電乐項三楼出口道道

於庄縣化表體也 华联战市广左古

-864167

北回权企工模式债力

七里山等在一樣疾病

花問路平常火灰房

大观园罗奇美菊最起市

贵和鸠物中心也下一物勒定

**群放桥北双东是一楼电梯入山处** 

**被旋,一定在光黑蛇,这些分腹分**陷的前 益和基础。浪得香腻需皮肤包歇前米酱能须洗 仪。是专为长规女性设计的一数高斯色联检测。 权静。 宝第一次让青日挂取的 9. 生准强知道自 司勒上是什么师, 第一次让她们 组织自由地区污染自己办构的技 胜产品,使奉教进入了一个科学 其性的全統治時时代。免费制度

##. css - 86416777

金丘济镇军药店

後後等併可法庭屬 **自持程的** 

**淹没套模有处班者** 

謝爾社與第1号。旅行查謝爾社政第2号73 流浪書胡蘭柱取消35。

法没否以有效证证

妊娠斑、零年斑

专治在现 抢购时间:9月17日—9月29日(数量有限, 造完为止)

了孩子打查苗的启发,从多科珍籍植物

中,提及出专业针对最近、专模取用行政的 FDI、FGE、FBE特色因子、研集成功绩设置

分配分给理论, 不上个世

仍成为为证据于上上的。 例,已经得到国际区学工商的 会议。但是一正多术世纪为一 在法国国家估计员科研政关于,为民分泊之成为现实。—

个概然的机会。而认有士英型

東北)超神史大教表 章上流過單数語 的现在表现的证式规定 第三元列 有利以上相连执信的总数据,所有格区内此及对象对象的言、特殊的概念、解答的思想。一贯是任何的

新聞書作品報酬 終即信轉大量一模規定入口处 平期百貨大物公门化救品資內 南河福寿原等份大河房

24县: 帝丘银空尚据约房 济羽王舍人领供诸商战一提 游出御环东马购商据一接入口处 **重王会汇大厦**·根实德不起市入口 长治心性心白紫大花卷赤贴 长着惠廷人药房 济时警治堂药房 十里河是河南城小楼电梯茅 **钟宫喜台前物广场一楼大厅东**例