



水上运动——路亚

爱垂钓的你不妨试试

□本报见习记者 刘晓凤

提起钓鱼,很多人想到的就是,一竿,一篓,一坐一天。如今,国内渐渐兴起一种另类的垂钓玩法,它更多地考验着垂钓者的智慧、力量和技巧,因此吸引了许多年轻人加入其中,这就是路亚钓。

家住城厢镇的新太仓人小陈是一位路亚运动的资深爱好者,经验丰富,技术颇佳。一提起路亚,他侃侃而谈。“路亚是Lure的音译,意为‘诱惑’,和台钓(即传统钓鱼方式)最大的不同之处在于路亚钓鱼饵是假的,是一种带有鱼钩的小道具,经过竿与轮的花样操作进而吸引鱼的注意,当鱼进攻时将其捕获。”

不用真鱼饵,只用假道具就能钓到鱼,听起来似乎有点匪夷所思。小陈解释道:“假饵的作用和真饵一样,都能吸引鱼儿的注意。路亚玩法的关键就是抛竿和提竿,复杂之处在于甩竿的方法,甩得不好容易‘炸线’(指鱼线杂乱缠绕在一块)。路亚的鱼线很长,所以鱼竿上配有一个类似于风筝的线轮来缠线。”

当问到为何会喜欢上路亚这种运动时,小陈说,他其实是从台钓转

到路亚的。路亚装备很少,基本上一根竿就够了,简单方便,而台钓需要的东西多且杂。台钓的话,首先要提前做好对应的饵料,到达钓点后,要用大量饵料“打窝”(指为提高垂钓效率而向垂钓点投放脱离鱼钩的诱饵),对水域有一定污染,打了窝一坐就是一天,坐得腰酸背痛。现在出去钓鱼,带根竿,背个挎包,装几个假饵和一个控鱼器就够了,简便又环保。

小陈直言,如今路亚是他工作之余最大的爱好了,既能与大自然亲密接触,放松身心,又能有所收获。但是万事都讲究个度,不能贪婪,钓到小鱼、鱼苗必须放流,保护生态资源。在阳光灿烂的午后,带上一根路亚竿,去风景秀丽的地方与鱼儿斗智斗勇,何乐而不为呢?

而路亚抛竿后才是考验的开始,需要通过控制鱼竿鱼线,让拟饵在水中模仿受伤或弱小生物的动作,以此吸引各种食肉鱼的注意。在收线的时候,要时不时地抽动竿尖,让拟饵在水中作出跳跃的姿势,目的也是为了吸引鱼儿。如果鱼的体型较大,它咬饵后一时半会儿鱼竿是提不起来的,有一个搏鱼的过程,一旦操作失当,鱼就跑了,白忙活一场。

除了环保简便,富有挑战性也是路亚越来越流行的原因之一。“路亚钓的都是极富进攻性的食肉鱼,如黑鱼、青鱼、鳊鱼、鲈鱼、翘嘴红鲌、大口鲶、鳊鱼,需要一定经验来判断它们的出没水域,选择合适的钓点,如果钓点不好,忙活一天啥都没钓到也是常事。另外,这些食肉鱼生性凶猛、力量大,咬口的时候感觉很明显,抽线时与鱼的拉锯战十分考验力量与技巧,整个过程非常带劲。”小陈说,路亚抛竿的动作与高尔夫很像,因此也被称为“水上高尔夫”,是一项十分考验技巧的全身运动,它的技巧体现在方方面面。例如,拟饵要根据天气,也就是透光度来选择,白天强光下首选银色和黄色,阴天要选择颜色鲜艳的,如红色、粉色。和台钓不同的是,一般来说,台钓抛竿后等着鱼上钩就行了,

分考

环保简便,受年轻人喜爱

对技巧与力量的要求很高



1 平原上的焰火

● 上映:2021-12-24
● 导演:张骥
● 地区:中国内地
● 类型:剧情片
● 主演:周冬雨 刘昊然
● 简介:影片改编自著名作家双雪涛的小说《平原上的摩西》,是张骥由摄影指导转型导演后执导的第一部剧情长片。该影片在国际A类影展主竞赛单元大放异彩。影片中,刑警庄树在追查一起出租车杀人案时,与青梅竹马的李斐有了新的交集。八年前,两人许下平安夜相见的约定,却因一场意外而失去联系,八年后再次相遇时早已物是人非。未能实现的约定、扑朔迷离的真相,两代人错综复杂的关系,在回忆中逐渐清晰。



2 反贪风暴5

● 上映:2021-12-31
● 导演:林德禄
● 地区:中国内地
● 类型:犯罪片
● 主演:古天乐 张智霖 郑嘉颖 宣萱
● 简介:《反贪风暴5:最终章》是该系列的第五部也是最终章,讲述了ICAC将接手最残酷的人口贩卖的海关贪腐大案,首席调查主任陆志廉凭借雷霆手段破局而立,硬刚黑恶势力,扭转乾坤迎战反贪系列终极大一役的故事。前四部内地票房总计达到15.44亿元,是最卖座的港片系列之一。



咸香四溢的咸肉菜饭

□本报见习记者 张韵卓 文/图

每到冬天,太仓人的餐桌上总少不了一碗香喷喷的咸肉菜饭。饱满的米粒搭配新鲜的青菜以及咸香油亮的咸肉……这滋味,打小就十分熟悉,更是几代人的冬日记忆。以前用土灶做出来的咸肉菜饭,色泽温润、碧绿中带着金黄,还能尝到脆脆的锅巴。如今,土灶的身影渐

渐消失,不过用电煲煲也能做出一碗令人垂涎的咸肉菜饭。

咸肉上锅蒸熟后切丁或切成薄片,再倒入已经淘洗干净的大米中,加水,按煮饭键开始烹煮;青菜洗净切碎,锅中放入猪油,将青菜倒入锅中炒熟,可略加少许盐调味;饭煮好后,将青菜倒入,同时加入少许猪油,搅拌均匀,让每一粒米都沾染上猪油的香气,最后盖上盖子焖一会儿即可。

掀起锅盖,香气四溢,散发着诱人风味的咸肉混合着青菜的香气,再辅

以灵魂——白白糯糯的猪油,不用什么配菜就能吃得心满意足。漫漫冬日,来上一碗咸香四溢的咸肉菜饭吧!



用适合的枕头 拯救你失眠的夜

不科学的枕头是引发睡眠障碍的重要因素之一,研究显示,全球6亿失眠者中,有1.5亿是因枕头不适造成的,一个舒适的枕头也许就是一场安稳睡眠的开始。了解陪伴你人生三分之一时间的枕头,现在还不算晚。

道家将睡眠称为“小死”“假死”。道家认为,生与死本就是交替出现的,不得小死,焉能大活,经常不死,只能不活。可见,睡眠绝不是浪费宝贵的生命,而是在为另外三分之二的清醒时刻做足准备。

我们将睡眠视作理所当然,如同呼吸空气和消化食物一般,是身体的本能。但是,这样一个再平常不过的行为却难倒了越来越多的人。

你也是入睡困难人群吗? 是否总是在床上辗转难眠?

睡得好不好,颈椎健康很重要

很多人都有过这样的经历:去一个陌生的地方,常常因为枕头不舒服而导致睡眠质量变差,甚至一觉醒来会落枕,这在很大程度上是由于枕头不合适造成的。

众所周知,正常人体的脊柱包括4个组成部分:颈椎、胸椎、腰椎、骶椎。从正面看,脊柱是一条直线;但从侧面看,其实是具有四个生理弯曲的曲线,颈椎向前曲、胸椎向后曲、腰椎向前曲、骶椎向后曲。

很多颈椎病患者拍X光片,医生会说他的颈椎“生理曲度变直”,也就是他的颈椎失去了弹性,头部的重量更容易压在颈椎的椎间盘上,导致间盘病变。可见,保持颈椎向前弯曲是减少颈椎病发生的重要因素。

但是由于人在睡觉时,脊柱的很多点都是悬浮的,例如肩部、腰部,这样就会增加脊柱其他部分的压力,造成脊柱变形。

因此,很多人睡觉不用枕头,实际上是不可取的,这会导致颈椎曲度异

常。

只有合适的枕头,才能帮助颈椎维持正常的曲度,保证身体处于真正放松的状态,减少入睡障碍,实现彻底的休息。

认识枕头,找到属于你的好枕头

由于每个人的身体条件、颈椎弧度、肩膀宽度等不同,因此选择枕头也是因人而异。那么,到底如何选择一个适合自己的好枕头?枕头的软硬、高度等因素都应当考虑在内。

1. 枕头的软硬
太硬的枕头会使颈动脉受压,造成肩膀僵硬、肌肉酸痛。甚至使血液循环不畅,引发大脑缺氧。缺氧的直接反应就是长时间习惯性张嘴呼吸,容易“流口水”。

太软的枕头会使头部下沉深陷其中,血流过于集中,面部肌肉受力,致使早上起来眼睛浮肿,还会感到轻微头疼。

市面上的枕头根据材质可以分为偏软和偏硬两大类:

软枕——

聚酯纤维枕:蓬松、性价比高,大部分可水洗。但是容易积灰尘和尘螨。

羽毛枕:蓬松、性价比高,吸湿性好。但是不能清洗,会有一点羽毛的异味。

乳胶枕:柔软透气弹力强,防螨抑菌。但不能清洗,价格较高,有淡淡的香味。

硬枕——
记忆棉枕:符合人体力学,支撑力良好。但是不能水洗,不太透气。

荞麦枕:冬暖夏凉,吸汗吸湿,透气良好,性价比高。但是不能水洗,易霉变。

合成颗粒枕:流动性好,透气性强,防螨抑菌,可水洗。但是形状保持性较差。

2. 枕头的高度
一般说来,枕头的高度,不包括弹性膨起的部分,在人仰卧时与自己的拳头等高,这一高度能使后脑部分与床面微微离开;在侧卧时应为一侧肩膀的宽度,大概为拳头的1.5倍。

枕头使用小贴士

选好了枕头,如何枕枕头也有讲

究。

1. 枕骨置于枕头中上方。睡觉时,肩膀要稍微靠在枕头上,后脑勺放在枕头中央靠上的位置,这样可以稳定睡眠的姿势,避免落枕,还可以保持身体正常的生理曲线。

2. 将枕头中间压扁。稍硬的枕头,可以适当压扁枕头中间部分,把颈部着枕处垫高,使颈椎既不前屈,也不侧弯,这样早晨起来颈椎才不会酸痛。

3. 辅助性枕头妙用。仰卧时,可以在膝盖下面垫个枕头,帮助床垫支撑腰椎和骶部;侧卧时,在两腿之间夹一个松软扁平的枕头,可以帮助腰椎维持在直线的状态。

找到一个适合自己的枕头和睡觉姿势,就会多一个安枕无忧的夜晚。

(据Lohas)

延伸阅读 >>>

失眠的国际标准:标准一,躺在床上超过30分钟没有睡着;标准二,半夜老醒,醒来次数超过两三次;标准三,天还没亮就醒了,俗称早醒;标准四,夜夜做噩梦,噩梦连篇,噩梦情节如同电视连续剧一样。





3 李茂换太子

● 上映:2021-12-31
● 导演:高可
● 地区:中国内地
● 类型:喜剧片
● 主演:马丽 常远 艾伦 王成思
● 简介:电影讲述了富家女杨家珍与小捕快李茂成婚,虽夫妻恩爱,但李茂始终得不到家珍父母的认可。后来,李茂意外发现自己竟与当朝太子相貌相同,一个想进宫获得晋升,一个想出宫获得自由,二人交换身份,却不知正一步步卷入尚书的阴谋里。