勇闯天涯:雪花勇者登顶未登峰

“最重要的是战胜自己的心。”来自云南的雪花队员朱绍卿一直这样鼓励队友,最终也成就了自己的巅峰时刻。9月25日12点35分,雪花勇闯天涯的两位勇士李果和朱绍卿成功登顶未登峰的主峰,5075米!这不仅标志着本次“挑战未登峰”活动的圆满成功,也意味着这座人类从未登顶的未登峰,从此有了新的名字。

9月24日,冲顶前一天,一夜大雨。凌晨4点,海拔4000多米的大本营亮起了灯,收拾行囊,测量血压,冲顶队员们的紧张心情,与帐篷外的如注大雨一样,在雪域高原之上徘徊激荡。一个多小时后,分成三组的29名队员全部离开大本营,向着未登峰主峰发起冲击的队伍渐渐消失在夜色的雨幕中。

这是经过数日的高海拔攀岩及翻山徒步训练之后,由高山领队刘勇选拔出来的冲顶队员,在心态、器械操作能力、平衡力、体力和团队配合意识等方面都更为出色。出发前,高山领队刘勇表示,“本次冲顶的难度超乎所有人的想象,以我20年的高山向导经验,恐怕只有极少数人能成功登顶。”因为相较于攀登过的山峰,未登峰的所有信息都是未知,攀登过程中会遇到的困难也无法预料。走上高耸料峭的雪山刃脊之后,无法回头,也无法安装保护装置,大家只能互相依靠,相持前进。

愈攀登,愈艰难,能够接近主峰的队员越来越少。未能参加冲顶,以及不断撤回来的队员们,围在大本营的帐篷中,屏气凝神地听着对讲机中随时传来的讯息。最终,来自四川的李果和云南的朱绍卿成功登顶未登峰主峰5075米!当这一喜讯传来,大家的欢呼声通过对讲机响彻整座山谷。

在诗人汪国真的笔下,“既然选择了远方,便只顾风雨兼程”。雪花勇闯天涯的风霜雪雨和悬崖峭壁,无不见证了勇士们的一身刚强。而勇闯天涯也早已超越了雪花啤酒的品牌推广活动本身,成为了当代人自我挑战、永不服输的人生态度。

成功登顶后的庆功会上,雪花啤酒的领队表示,“前进的路上永远都会有新的挑战,有勇闯天涯的精神,我们的脚步就不会停止。”

吃时令水果 营养过秋天

俗话说,秋季是收获的季节,市场上的水果品类繁多,你知道这些水果都有哪些营养价值吗?什么样的人群适合吃什么样的水果?今天小编就为大家介绍几种秋季营养的时令水果。

1.山楂

营养速查:山楂含钙量在秋季水果中最高,每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大,这两类人群不妨在饭后吃点山楂。此外,山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降压。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

食用提醒:可别为了减肥过量食用,尤其是胃肠功能弱的人,长期吃生山楂可形成胃结石,增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议,最好将山楂煮熟或泡茶吃。

2.葡萄

营养速查:葡萄含糖量达8%-10%。此外它含有多种无机盐、维生素以及多种具有生理功能的物质。葡萄含钾量也相当丰富。

据分析,每百克含水分87.9克,蛋白质0.4克,脂肪0.6克,碳水化合物8.2克,粗纤维2.6克,钙4.0毫克,磷7.0毫克,铁0.8毫克,并含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P、维生素pp等,此外,还含有人体所需的十多种氨基酸及多量果酸。因此,常食葡萄,对神经衰弱和过度疲劳均有补益作用。

食用提醒:一般而言,一般人都可食用葡萄,但糖尿病人应适量。葡萄性偏凉,胃寒的人一次不要吃太多。此外,吃葡萄后不能立刻喝水,否则很容易发生腹泻。食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜,以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质,影响健康。

3.香蕉

营养速查:香蕉是著名的热带和亚热带水果。欧洲人因为它能解除忧愁而称它为“快乐水果”,因为香蕉所含的泛酸等成分是人体的“开心激素”,能够减轻压力,解除忧愁。

香蕉还含有称为“智慧之盐”的磷,丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C,以及多种纤维素。

食用提醒:香蕉性寒,脾胃虚寒,胃痛腹泻的患者应少用,体质偏於虚寒者,最好避之则吉。例如胃寒(口淡胃胀)、虚寒(泄泻、易晕)、肾炎(也属虚寒)、怀孕期脚肿者,最好不要生吃香蕉。

4.柑橘

营养速查:维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季盛产的水果当中,柑橘的维生素B1含量最高。中医认为,柑橘养阴生津助消化,有止咳化痰的功效,肺部不适的人比较适宜吃。

食用提醒:维生素B1需要每天补充,因为和所有B族中的维生素一样,多余的B1不会贮藏于体内,而会完全排出体外。所以,在柑橘盛产的秋季,不妨每天吃1~2个柑橘,补充身体所需的维生素B1。但切不可多吃,因为柑橘性热,秋天干燥,吃多了容易上火。

周末,涮火锅走起

如果说夏天是撸串的季节,那么秋冬就是涮火锅的季节啦!火锅,这个中国古老的快餐饮食,经历了一千多年的流传与演变,在今天仍旧受百姓的喜爱,堪称寒冬里的“席上春风”,为食客们所津津乐道。在港城,也是“千锅百味”,小编为大家介绍几家特色火锅店,趁着周末,约上三五好友,热乎又滋润的涮火锅,走起!

海底捞火锅

地址:大悦城6F-17、7F-03

期盼已久的海底捞终于开业了,想体验贵宾级待遇的小伙伴们快去试试吧。他家的菜小编还没有尝过,不过听说味道不错。双层海景、480个位置、24小时无休,这些听起来还是很诱惑人的,据说连上厕所都有专人服务,包括开水龙头、挤洗手液、递擦手纸等。其实吃饭,不只吃的是食物,也吃的是时尚和品位,那就趁周末,一起去感受一下吧。

龙啸养生乌鱼府

地址:莱山区枫林路闻涛山庄68号

谁说火锅只能用来涮羊肉?鱼火锅也是别有一番滋味,特别是这家店的乌鱼。一鱼多吃,鱼头鱼骨炖汤,鱼皮、鱼肉会被用刀片开。乌鱼的鱼皮很厚实,入口软糯毫无腥味,非常的美味,小编每次吃,都会感叹鱼皮太少,恨不得鱼的满身都长满鱼皮,那才吃得过瘾。吃完鱼皮,喝几碗鱼汤,一定要再点一盘手撕面块,面香十足,入口劲道。

滇草香

地址:大悦城6F-19

一走进滇草香的店面,就能感受到一股原生态的野趣。坐在古朴有民族风情的餐桌前,享受滇味火锅,实在是一种享受。这家的火锅价格稍微有些贵,不过味道正宗,西南的辣椒跟山东人常吃的红辣椒不同,辣味中略带酸甜。火锅的每样食材都浸润了这种味道,入口浓香,回味别样。一定要尝一尝独特的各种菌类,再配上傣家妹子送上的米酒,你也可以享受一回最炫民族风。

老福山涮羊肉

地址:芝罘区楚玉路1号(107医院对面)

在烟台当地的火锅中,最出名的当属老福山涮羊肉火锅,分店有很多。他家属于家常火锅,没有花哨的营销,也没有时髦的店面装潢,但羊肉是现切现卖的,论斤称,羊肉不膻不腻,青菜、菌类给的量也很足,非常经济实惠,很适合一家老小去大吃一顿,一家人围坐在桌前,透过火锅中升腾出的热气,能体会到家的感觉。

卡孚卡

地址:振华购物中心9楼

时尚的装潢,排成一溜的桌子与高凳,每人一口小锅……让吃火锅这么接地气的事情变得“小资”起来,很像在吧台边吃下午茶的感觉。这种小火锅模式深受许多人喜爱,每人用自己的锅,干净卫生,同时又能与朋友一起排排坐吃火锅,很热闹,所以这里是学生们聚餐的老地方。蔬菜拼盘很实惠,肉类、海鲜种类也很多,酱料味道也很足。

九十海里新派火锅

地址:莱山区海昌渔人码头13号楼

这家店位于渔人码头,周围的环境自然不必说,洋房海景,高端大气。店内装潢是地中海风格,装修很有档次,服务也不错,特别是餐桌很洋气,电磁炉镶嵌在桌子里。价格稍微有些高,不过食材都非常棒,海鲜很新鲜。在这里宴请朋友也会很有面子,让吃火锅有了吃西餐的感觉。