

TRAVELLING THE WORLD WITH MOVIES (二)



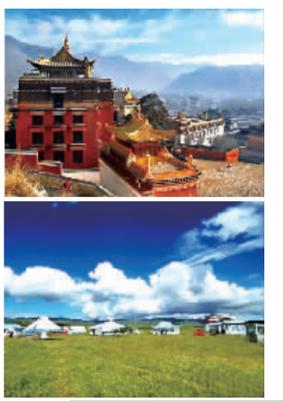
编者按:

“看电影是为了体味生活,而旅游则是为了放飞生活。”一部好的电影需要美丽的风景来陪衬,而美丽的风景也需要卖座的电影来推荐。当你因《天下无贼》而感动,为《可可西里》所震撼,被《大话西游》所左右的时候,你是否想要走进电影中去看看,去领略一次美丽的电影之旅。如果你爱某个电影爱到真的发疯,那你一定会渴望亲临其境,去感受那种迷人的境界,那么你还等什么?带上你的电影梦,和我们一起去出发吧!有梦的地方一定会有路……

小编语录



- ### 夏季外出旅游 保健十大守则
- 守则 1: 出发前,预防注射不可少**
为避免各种传染疾病,旅游前可参考旅游地点的环境,于出发前注射必要的预防针,如:流感疫苗、A型及B型肝炎疫苗、破伤风、白喉等疫苗,以及服用防疟药物等,以避免传染疾病。
 - 守则 2: 多喝水**
旅游时应多补充水分,可减少肠胃不适的几率;多喝水能让皮肤水分充足,拍照更美丽;飞机上多喝水,减少被传染病菌的几率;高血压、缺血性心脏病患者出游时尤需多补充水分,并应注意睡眠,随时注意血压。
 - 守则 3: 长途乘坐飞机,应适时运动身体**
长途乘坐飞机,抵达目的地后常会全身酸痛、下肢浮肿,可每隔一小时起身,做做简单的伸展操,并替小腿、颈部及腰背轻压按摩,减少久坐后酸痛与下肢浮肿等现象,并可预防静脉曲张;特别提醒患有缺血性心脏病及高血压患者,长时间坐在椅子上,易造成腿血管堵塞,进而演变为肺栓塞而猝死,因此务必每隔一段时间起身走走。
 - 守则 4: 吃口香糖、打呵欠,可减少飞机起降时的耳鸣现象**
每当飞机起降时,常会有耳鸣、耳痛、鼻塞或晕眩感,可随身带一包口香糖,让嘴部咀嚼可减缓此现象,但如患有重感冒、慢性听力障碍或耳咽管功能不良患者,应于搭机前先找医师治疗,否则会加重不舒服的情况。
 - 守则 5: 多洗手,避免生饮生食,或触碰野生动物**
旅途中最怕吃坏肚子,影响体力破坏旅游情绪,“多洗手”是预防肠胃感染的不二法门,避免生饮生食可减少受感染的几率。
 - 守则 6: 抵达目的地后晒晒太阳,可舒缓时差问题**
您在旅途中因为时差问题总觉得日夜颠倒吗?不妨在抵达目的地后晒晒太阳,这样可舒缓时差问题,这是因为人体的生理时钟会随着太阳起降而自行调节之故,如果这样还是让您无法入眠,可以服用少量安眠药辅助入睡。
 - 守则 7: 睡眠充足,保持旅游好体力,走太多路可热敷减缓酸痛**
出门旅游难免要多多走路,因此让自己有充足的睡眠是很重要的,尤其是心血管疾病患者,务必要有充足的睡眠与良好的饮食,以避免血压突然升高的问题。在环境的改变下,充分的睡眠可减少皮肤长痘疮及出现黑眼圈的几率。如果您实在走得腿酸脚痛,建议可浸泡热水、按摩以纾缓酸痛。
 - 守则 8: 做好防晒及皮肤保养措施,留下美丽回忆**
旅途中因为环境及生活作息的改变,皮肤是第一个人体警报器,如果到气候炎热的国家,应做好防晒措施,到寒冷的国度,则应注意皮肤冻伤,并提高保养品的油质,脸上若无瑕疵,回忆就更美丽。
 - 守则 9: 准备好足够的药物,必要时出国前先找医师讨论一下**
旅途中有各式各样的健康问题,尤其本身有心血管疾病、慢性病或过敏等身体问题者,一定要在出门前准备好足够的药物,患者可凭机票票本向医师预先拿最多二个月的药物随身携带,出国前最好找医师谈一谈,做好预防措施。而原本有筋骨方面疾病的患者,应准备内服及外用药物,并准备护膝等复健用品。
 - 守则 10: 准备工作做得好,外出旅游没烦恼**
旅游前可先取得旅游当地的气候、环境卫生及疫情资料,大家可上网查询,并应携带一些常备药物,如:晕车药、抗过敏药、感冒药、肠胃药、消毒水、皮肤保养品等,充足的准备,才有健康的保障。



当《天下无贼》的精美画面开始在观众眼前绽放的时候,无数人被电影中的景色所折服,但是如果你认定那就是神秘的西藏,那你就错了。因为那里不是西藏,而是被称为小西藏的甘肃南部重镇——夏河县。作为导演的冯小刚为什么会选择这里当作这部透视人性电影的拍摄地点呢?也许正是美丽的夏河风光,和佛教圣地拉卜楞寺对于体现故事净化灵魂的主旨更为贴切,起到了关键的作用。

美丽富饶的甘南草原北部落着一颗璀璨的明珠,她就是素有“第二西藏”和“东方梵蒂冈”之称的夏河县。她历史悠久,自古以来就是甘、青、川三省安

多藏区政治、经济、文化中心。闻名遐迩的拉卜楞寺座落在县城西隅。夏河县旅游资源更是得天独厚,一个以拉卜楞寺为龙头,以甘加、桑科草原为两翼,具有民族特色的行、住、食、游、购、娱俱全的旅游业正悄然兴起。拉卜楞寺金碧辉煌,八角城展示历史沧桑,白石崖溶洞、达尔宗湖、森林峡谷风光神奇,民族风情绚丽多彩,都令人留恋忘返。夏河县交通便利,距省城兰州270公里,离州府合作67公里。是观光旅游、饱览草原风光和宗教文化的理想之地。



甘肃夏河县——一个《天下无贼》的地方



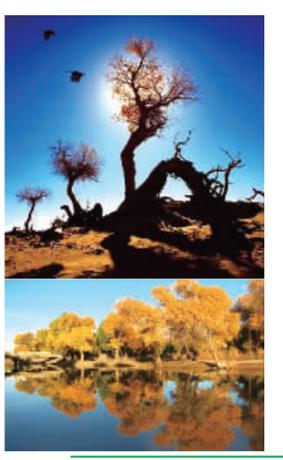
电影《可可西里》是近年来少有的能够震撼人们心灵的影片,导演陆川作为中国影坛新一代导演的领军人物,又一次用他的电影语言证明了自己的实力。影片选在可可西里的无人区实地拍摄,那天地间人的渺小与自然的苍茫,仅仅从那沙漠、骸骨就能传达给观众。

可可西里自然保护区于1995年由青海省政府批准设立,是青海省面积最大的一处野生动物类型自然保护区,总面积450万公顷,位于玉树藏族自治州,保护动物种类多,种群数量大,共有保护动物46

种,其中18种属于青藏高原特有种。可可西里地貌表现为宽浅低山,山坡平缓,相对高度500—700米。最高峰岗日东峰海拔6136米。海拔5600米山地夷平面上,发育有零星的平顶冰川。青新交界处的山峰汇集众多冰川,最大冰川面积1000平方千米,为通天河支流楚玛尔河发源地。年均气温低于-8℃,年降水量100毫米左右,属高寒荒漠气候。植被稀疏,种类贫乏。有成群野牦牛、野驴、石羊、长角羊等野生动物出没。



可可西里——生命就在《可可西里》



《英雄》捧红了雅丹地貌、九寨沟的箭竹海,但最让人向往的还是额济纳那片黄叶漫天的胡杨林。额济纳位于内蒙古自治区最西端。西南与甘肃省相邻,北与蒙古国接壤,国界线507.7公里,是以蒙古族为主体的少数民族边境旗。闻名遐迩的汉代居延、西夏黑城历史悠久、灿烂辉煌,与举世瞩目的中国大漠航天城高科技现代文明在这里交相辉映。

大漠瀚海气势雄宏,金秋胡杨神奇美丽,未受污染,被称为“绿色净土”。沙漠里有挺拔硕大的胡杨树,绵延起伏的红柳,在赭红色的碱滩地上漫游着白山羊,一簇簇草的骆驼草诉说着对跋涉者的思念,

傍晚的驼峰上驮着流动的霞光,风驰电掣的汽车与悠悠驼铃遥相呼应。在这里,才能诠释出那“大漠落日,柱天孤烟”的真正的内涵……

曾有人说,在这片贫瘠而暴烈的土地上,做人难,做羊难,做树也难……是的,因为这里只有干旱、风沙、贫瘠、荒凉和孤寂……风沙掠过,岁月流逝,人们来去,只有胡杨留下了,用它顽强的生命证明,风沙和岁月无法阻挡自然界生命的延续,生命与天地共存!一行人走了,带走的是额济纳的沙尘和影像,心却留在了额济纳……



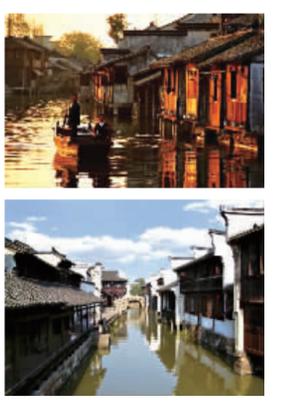
额济纳——《英雄》战于黄叶纷飞处

多彩安顺



位于黄果树瀑布上游1公里处,是一个高21米,宽达105米的天然坝型瀑布,也是黄果树瀑布群中最宽的瀑布。其顶部是一个面积达1.5万平方米的巨大溶潭,瀑布则是形成在逶迤100多米长的钙华滩坝上。这个瀑布后面也有水帘洞,夏季人们可钻到水帘洞内,也可爬到瀑布漫流的钙华滩地上嬉戏,其乐无穷。

每到洪水时分,瀑布还会发出汽笛的叫声,俗称“吼瀑”。



黄昏后,红色的太阳把晚霞点缀的绚丽无比,静的街、清的水、幽的弄,还有一排排立在水中的阁楼,漫步在水景交融的“在水一方”,不少留宿的年轻恋人,手牵着手,甜蜜的徜徉在晚霞的余晖暮雾中,在美人靠、在桥栏杆……默默回味着《似水年华》的韵味,尽情享受着自己的青春年华!

乌镇是著名的江南古镇。小桥、流水、摇橹女的小舟在长满青苔的石板缓缓而过。淳朴的乌镇人就在这屋顶白墙与雕花门扇间过着自己恬静、悠然的生活。时间仿佛在这里停住了几百年。

“家家有水,户户枕河”是乌镇和许多江南水乡小镇相通之处,但此地却有一部分民居用木桩或石柱打入河中,上架横梁,搁上木板,造成“人在屋中居,屋在水中游”的“水阁”,真是独具匠心。原来屋子靠水的一边完全空兀水中,以至造就三面建窗,从任何一方凭窗而观,河水融融,舟楫寥寥,风光无限。



本周推荐

出行指南 >>>
【最佳旅游时间】每年3月底~4月底在这里举行乌镇香市(江南水乡狂欢节)。茅盾笔下的“香市”场面在此重现,修真观戏台还有社戏表演(戏台上平时也演戏的,每天定时上演的)。
【门票】乌镇实行景点门票一票制,包括汇源当铺、访卢阁、皮影戏、翰林第、修真观、古戏台、茅盾故居、余榴梁钱市馆、木雕馆、蓝印花布染坊、公生糟坊、乌镇民俗风情馆、江南百床馆、传统作坊区、香山堂、泰船表演、逢源双桥(通济桥、仁济桥)等17处旅游景点。
【购物】姑嫂饼、杭白菊、乌镇红烧羊肉、三珍斋酱鸭、熏豆茶、三白酒。

乌镇——追忆《似水年华》

《大话西游》的走红让人们对那片充满现代悲情的大漠有了莫名的向往。这里是著名的陕西镇北堡西部影城。镇北堡依然保持着原有的苍凉、悲壮、残旧的景象,那种荒凉感和黄土味及原始性、民间性的审美内涵依然带给影人无尽的灵感。它原本是明清修筑的戍塞边城,现存存下两座古堡,俗称“土围子”,完全是用石夯垒筑黄土修建而成。除了城门,四周围墙上没有一块砖,古朴别致,雄伟苍劲。土墙历经数百年的风霜雨雪,墙面的自然风蚀形成人工无法修饰出的“花纹”。由于它在多部影视剧里出现,这个荒凉的地方,吸引着天南地北的各方游客。废弃的牛圈以及拍摄电影、电视剧用过的某些道具都成为人们“到此一游”留影的背景。

其实这片外景地,几乎称得上是中国影视旅游版图上响当当的第一站:从文革结束不久的《牧马人》,到张艺谋一炮走红的《红高粱》;从上世纪80年代轰动一时的《黄河谣》,到被誉为中国第一部经典武侠片的《双旗镇刀客》以及徐克的《新龙门客栈》,几十部影视剧都是从这里诞生的。

出行指南 >>>
【交通】从银川市乘中巴可直达镇北堡影视城。
【景点】瓮城一定要去,它被电影界称为“幸运之门”,曾出现在几十部影视剧的镜头里,如《虎兄豹弟》、《西行漫记》、《五魁》、《老人与狗》、《驼道》、《贺龙》及海峡两岸合拍的《飞天》、韩国的《战争与爱》,当然还有《大话西游》。还有十八里坡的月亮门,在《红高粱》里,它的形象深入人心。
【提醒】早晚温差比较大,要多带几件衣服。日照比较强烈,要带上高倍的防晒霜和墨镜。



镇北堡——被《大话西游》拼贴的记忆