

下船后直接在Moskenes码头找到事先联络好的租车公司,手续极其便捷,迅速提了车,直奔已预订的渔夫小屋而去。岛上只有一条主干道E10公路,沿海,傍山,会经过隧道和桥,除去隧道和桥的路都显得较为狭窄,弯道层出不穷,两车交会时偶尔需要让行,但车真的很少,所以路又变得很好开。上岛之初,我们把欣喜过多地用在了找路上,等车真正开稳了,才开始大口呼吸着浸润着鱼腥味的的新鲜空气。再仔细看看路边,其实植被很少,绝非夏季该有的茂盛,反而有荒芜和贫瘠的景象,但好像又只有这样才能不会喧宾夺主,才能跟大山大海搭配好,让这片土地更接近与世无争的仙境。敞开心灵,把心晾在碧海蓝天天下,用空气做个SPA,在这个地方是可以实现的。

我其实是在做功课的后期才意识到自己的行程踏入了北极圈,误入歧途却正中下怀地期待着去感受极昼现象。那天一路颠簸抵达住地后,起初还不尽然,因为即便是奥斯陆在这个季节的日照时间也很长,九点多钟天还大亮。等到越来越接近夜的时间,我们就开始受不了了,拉上窗帘想让屋里变得黑一点,却又忍不住一次次地拉开窗帘看一眼,证明极昼不是骗人的。当时5岁的女儿在之后的几天一直反复问着这些话:现在几点钟?我现在应该做什么?我现在吃的是什么饭?她整个晕掉了,以至于下一次再计划带她旅行的时候,她会问,那里有黑夜吗?

看起来,罗弗敦游记从这里才刚刚开始,但精髓都已经出现,像是那种冷菜还没上齐热菜就已经摆满的迫不及待,但即便如此也不会因为全看在眼里就意兴阑珊,原因是小某个个都好吃到欲罢不能。比如冷菜是在从Bodo到Moskenes的渡船上,看到往来有不少房车,大都是老年人自驾着;热菜是后来有一天从E10公路拐进一条通往Eggum海滩的岔路,在那里看到很多房车停在海岸边待日不落,才联想到原来他们是这么玩的,我们也受其感染,脚陷在Eggum海滩的鹅卵石中间舍不得离开了。

E10公路还有一条非常深的岔路,所通往的叫做Nusfjord的地方,实在不得不说,那是隐没在峡湾中的峡湾,仙境中的仙境。就是小女孩梦中摸索着打开魔法后门所看见的后花园模样,忽然间植被丰盛了起来,鸟语花香

也都来了,太阳光一闪一闪地跳动在山间,再沿着瀑布一闪一闪地跌落,比起主干道的老派,只好说这里太小资了,我又间歇性不知归路了。

大多数去北欧的背包客都会到达北角,去看清世界尽头的模样,罗弗敦是个偏门,没有北角那么北,却是一个可以留得住人的世界尽头。我始终记得在Nusfjord山间推着自制木轮小车运柴火的一位老人,他弓着背,却那么安详地一遍又一遍来回走着,空车,满载,再空车,再满载……



1. 怎么舍得离开
2. E10公路上的美羊羊之家
3. 美得连船都开不动了
4. 人间真的有后花园

贴士

Tips

1. 渔夫小屋不提供客房清洁,也不提供餐饮,岛上又罕有餐厅,最好携带厨艺尚佳的同行者前往,不然连煮方便面都堪比登山,因为买不到方便面。

2. 推荐名为Eliassen Rorbuer的渔夫小屋,预订链接www.rorbuer.no。另外在www.lofoten.info和www.visitnorway.com上也有很多可用信息。

3. 如果选择飞机前往罗弗敦,机场都有大型租车公司的门店。但如果选择轮渡前往,在Moskenes码头有一家当地租车公司,网址是www.rentacar-moskenes.no,需要提前联系。

如果你的海外旅途故事也想与人分享,请发邮件至  
yanglijia17@163.com 旅游编辑杨力佳收。

OLYMPUS  
奥林巴斯

## 健康公益新理念 肠胃“三早”访六城



### 六地沙龙传递消化道癌症预防理念

肠胃健康沙龙每到一地,都会邀请权威疾病专家,与公众亲切互动,交流肠胃健康和癌症预防观念。结合各地的地理环境和生活习惯,专家都会从实际出发,给出切实可行的健康建议。例如,在深圳、天津这样的大城市,上班族普遍存在加班、熬夜、不吃早餐等坏习惯,专家建议应警惕消化道疾病的早期信号;而在武汉、长沙、哈尔滨这样历史悠久的地区核心城市,传统饮食文化中的一些瑕疵,如过多腌熏制品、高脂食物、烧烤啤酒大排档等现象,也令消化道系统健康亮起了红灯,建议每年至少进行一次消化道内窥镜检查,实现“早发现、早诊断、早治疗”,提高生命质量。这些建议符合各地消化道疾病症结所在,引发了公众的强烈共鸣。

### 互动游戏寓教于乐传递健康理念

有别于传统形式,奥林巴斯开展的

肠胃健康沙龙更倾向以时尚活泼的互动传递健康理念。在天津,沙龙开展了《趣味查内镜》小游戏,提高大家对内窥镜检查的接受度。在深圳,来宾们除了要挑战肠胃健康拼图,还要在“守护肠胃”竞赛中进行激烈的一对一PK。在哈尔滨,沙龙特别推出了“肠胃大管家”活动,将对胃有益、有害的饮食和习惯制成图板,邀请来宾慧眼分辨,在规定时间内迅速区分。一个个精彩的互动活动,通过寓教于乐的形式,大大加深了公众对肠胃健康理念的理解和记忆。

### 内窥镜零距离体验打消认知误区

肠胃健康沙龙既是一个与专家面对面的健康派对也是一个带领大家零距离感受内窥镜系统,消除认知误区的学习课堂。每一站沙龙,奥林巴斯都安排专业的工作人员现场展示消化道内窥镜产品实物,并实地演示内窥镜检查准备、实施、善后的全过程,并邀请来宾现场体

验,使各种排斥检查、讳疾忌医的误区和顾虑,不攻自破。

历史悠久的奥林巴斯,长期以来积极投身消化道癌症预防和控制的公益活动,在2013年第二届中国财经峰会上,奥林巴斯凭借“为爱爱胃”与“肠运动常轻松”两项健康公益活动的优异表现,成功获评“2013最佳责任典范”奖,标志着奥林巴斯的肠胃健康公益活动,得到了社会的高度认可。奥林巴斯负责人表示,健康公益事业需要持续的关注和投入,奥林巴斯将继续开展形式多样的公益活动,期待聚合更多的力量,关爱公众健康福祉。

### 专家出镜

在奥林巴斯肠胃健康沙龙举办的过程中,六个城市的消化道疾病专家给予了专业的理论支持,专家们的真知灼见,成为公众呵护肠胃的重要依据。

1. 警惕消化道疾病的早期讯号,小问题可能引发大麻烦。

生活中,我们可能都会遭遇肠胃疼痛、恶心、呕吐、食欲不振、消化不良以及由消化道出血造成的大便变黑、便血等不良反应。千万不要掉以轻心,这是消化道系统出现问题的早期讯号,建议尽早去医院进行内窥镜检查,切勿耽误最佳诊疗时机。

2. 欠自己肠胃一次消化道内窥镜检查,等于丧失健康主动权。

对于消化道疾病检查最精准、最有效的方式当数内窥镜检查。随着现代内窥镜技术的迅速发展,检查过程中的不适已经被降到最低。千万不要因为认识误区,放弃挽救生命的机会。

3. 大多数公众需要进行消化道内窥镜检查

长期生活不规律的、曾有胃炎或胃溃疡以及有家族遗传病史的公众,建议定期进行胃镜检查;而年龄在45岁以上的人群,应每年做一次肠镜检查。

### 互动瞬间



【自1919年创立以来,奥林巴斯是一家拥有94年的悠久历史的光学厂商,业务涉及医疗、影像、生命科学、产业等多个领域,以“光学-数字技术”为核心竞争力,奥林巴斯生产的医疗内镜、数码相机、显微镜、工业内镜等产品在业内一直享有盛誉。奥林巴斯秉承“Social IN”的企业经营理念,在适应社会需求、与社会融合的同时,通过事业的发展为社会提供新价值,成为“创造价值的企业”,为实现人类健康幸福的生活而不断努力。】