

SKI: In THE name OF FASHION

作为当今世界上最为流行的冬季运动项目, 滑雪与高尔夫、马术、台球并称为四大绅士运动。冬季的周末, 汽车上架着滑雪板出游欧美等国家是一种时尚, 且经久不衰。

文_萧萧 责任编辑_杨紫婕



起源于北欧的滑雪是当今世界上最为流行的冬季运动项目。它能让人远离喧闹的都市，完全投入到大自然中，在惊险刺激的运动之余体会山野的纯净与壮观。

滑雪运动进入中国较晚，1996年之前，涉足这项运动的还仅限于专业运动员以及驻京使馆商社的滑雪爱好者。但由于各大滑雪场的相继开放，加之新闻媒体对这项运动的广泛宣传和报道，滑雪运动在中国以惊人的速度发展着，各大滑雪场的游客呈逐年上升的趋势。滑雪这项极限运动，在中国也散发出越来越浓的时尚气息。

滑雪， 以时尚之名

浪漫的绅士运动

滑雪与高尔夫、马术、台球并称为四大绅士运动。冬季的周末，汽车上架着滑雪板出游欧美等国家是一种时尚，且经久不衰。

我似在飞，从峰顶一路下旋，近乎光速的快感，充斥着五脏六腑。在最纯净的气息里，身体无限地亲近白色的雪地天堂，仿佛走过幻境，穿越梦想，冲破一切世俗、物质、理念的束缚……滑雪带给人的感受是其他运动无法替代的，因此，它又被称为最浪漫的冬季运动。

同时，滑雪也是一项老少皆宜的休闲活动，一般初学者可以根据自身的身体素质、年龄、滑雪基础、场地条件、可投入的时间等因素，选取滑雪入门的最优方案。因滑雪运动需要滑动中的操纵技术，初学者不易控制重心，容易形成错误操作习惯，故应从入门的第一天起，就在专业技术人员的严格指导下，在姿势、要领、动作方面做到“三正确”，从练习基本动作起步，扎实掌握技术功底，为以后的提高奠定基础。另外，滑雪前一定要做好热身运动，根据个人情况适当做准备活动。从头、颈、肩、肘、腰、腕、臀、腿、膝、踝各关节到肌肉韧带进行拉伸，把身体各部器官及神经系统充分调动起来。否则，猛然的剧烈运动或不规范的动作，会造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带扭伤等。

专业器材带来安全享受

滑雪虽是休闲活动，但也有一定的危险性，专业的器材能够最大程度地保障你安全享受滑雪的乐趣。滑雪器材主要有滑雪板、各种固定器、滑雪靴、滑雪装、盔形帽、有色镜、防风镜等。通常滑雪场有器材出租，游客不妨租借。

• 滑雪服

滑雪服的面料一定要防水和防风，此外，应以保暖、舒适合身、不妨碍运动及尽量减少风的阻力为原则。滑雪服有两种款式可供选择，一种是连体式，可以避免雪进入衣服里，保暖性较好；一种是分体式，穿起来很方便，冬天不滑雪时也可以当普通的棉衣穿着。

• 滑雪镜

由于雪地上阳光反射很强，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以需要滑雪镜来保护滑雪者的眼睛。戴眼镜的滑雪者应选择镜框厚一点的滑雪镜，以便能将近视镜全部罩住。建议尽量佩戴有边框的树脂眼镜，镜片颜色以黄色或茶色为佳。

• 滑雪板

一般滑雪板有木质、玻璃纤维和金属之分，木质轻且价格便宜，但易受潮变形。

玻璃纤维滑雪板适合任何雪质，但价格较高。铝合金的金属滑雪板在深雪及冰面上回转轻便，价格也较高。这三种材质混合制成的滑雪板，价格适中，比较受滑雪者欢迎。另外，选择长的滑雪板，使用起来速度快、稳定性好；短的滑雪板速度慢、易颤动、稳定性差。但对于初学者来说，太长的滑雪板不容易控制，转弯较困难，不利于提高技术水平。

• 滑雪手套

滑雪的全程都要依靠雪杖进行，所以对手套的要求很高。不仅要保暖、防寒，更要柔软、耐磨、防割伤。滑雪手套一般用天然皮革和合成材料制成，应选择防水面料的。

滑雪过程中还要不断调节滑雪器，所以滑雪手套要宽大，应该选择五指分开型的，便于操作。此外，最好选择手腕口长一些的，能把袖口罩住，可以省了护腕。另外，应选择有松紧带封口的，这样可以有效地防止雪的进入。

• 滑雪鞋

初学者应选择保暖、防水、有弹性的滑雪鞋。滑雪鞋的选择要使人感到既舒适又很合脚，脚趾在鞋中能活动自如，但脚掌、脚背、脚弓、脚跟应能被紧紧地裹住，外壳上的卡子要卡得恰到好处，使踝关节可以向前屈，只有这样才能控制滑雪板和滑雪速度。

• 头盔

头盔适合初级滑雪者向中级水平转变过程中佩戴。随着难度的提高，危险也随之增加，头盔是有效的保护装备。

• 雪杖

雪杖是滑雪时用来控制平衡、引导变向、支撑身体的，是滑雪者控制重心必不可少的一件工具。在选择时，一般以本人手臂下垂时，后肘部距地面的高度作为选择滑雪杖长度的依据。初学者可选择长一点的雪杖，待技术提高后，再选择短一些的雪杖。雪杖上要有配带，它可以套在手腕上，防止脱落。雪轮可防止雪杖在雪里插得过深，在高速滑行的瞬间给你一个稳定的支点。



国外滑雪场推荐

有过海外滑雪经历的中国雪友都感叹，置身异域雪场，会感受到东西方对滑雪的不同理解。

• 新西兰科罗奈特山滑雪场

在科罗奈特山（海拔1650米）南斜坡山展开的滑雪场。正面可以望见利马卡布尔山脉，眼下则是瓦卡蒂普湖宽阔的水面，展望的范围非常广阔，设备也非常齐全，拥有新西兰惟一的夜间滑雪照明设备。

滑雪季节：每年6月下旬到10月末。（注：新西兰的四季与中国相反，9月至11月为春季，12月至下1年2月为夏季，3月至5月为秋季，6月至8月为冬季。）

• 瑞士英格堡滑雪场

瑞士中部最大的滑雪场是英格堡滑雪场，是距离苏黎世、卢塞恩、巴塞尔最近的高山滑雪场。从苏黎世机场出发，驾车90分钟，或是从瑞士名城卢塞恩出发，驾车40分

钟即可到达。以世界首创的360度旋转缆车和瑞士中部最高峰闻名。

滑雪季节：每年的11月到次年的5月。

• 奥地利因斯布鲁克滑雪场

因斯布鲁克是一座美丽的山城，四周有阿尔卑斯山围绕，中间有莱茵河贯穿其中，山上的残雪把森林衬托得更加清新脱俗。如今的因斯布鲁克仍然保持着中世纪的城市风貌，此外，还有600多年前的金屋顶、皇宫教堂等古建筑。在因斯布鲁克，阿尔卑斯山的雪峰一个挨着一个，抬头便能看见近在咫尺的雪峰，近得连山的纹理都看得清，雪的光泽也显出明暗。

滑雪季节：每年11月至次年5月。

• 意大利的克蒂纳滑雪场

克蒂纳滑雪场位于意大利的道罗迈特斯中部，它因位于在碗状的山谷里而闻名于世，被称为“道罗迈特斯的明珠”，这里群山

环绕，景色优美。它的雪场面积很大，即使在旅游旺季也不会出现拥挤的现象，而且它的雪道90%是人工覆盖的，所以不必担心非滑雪季的滑雪问题。

滑雪季节：几乎所有季节。

• 芬兰拉普兰洛斯托滑雪场

洛斯托滑雪场是拉普兰最大的滑雪中心，规模达30条速降雪道和20条以上的缆车线，雪坡落差平均每3公里下降250米。但对于儿童和初学者，也准备有比较平缓的雪道。仅就高山速降滑雪方面而言有不少种类，除了最常见的滑雪板，还有时尚的雪地滑板和旧式的扶手雪橇。青年人尤其喜爱雪地滑板，所以滑雪中心增加了滑雪板专用的半圆形滑道和滑雪街，以让青年人尽情任意地回旋飞腾、展示他们的技巧和创造高难度花样的胆量。

滑雪季节：11月15日至次年5月1日。

Tips:

■ 高山滑雪注意事项

1. 应仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向。
2. 了解滑雪索道的开放时间, 在无工作人员看守时切勿乘坐, 因为此时极有可能是工作人员的下班时间, 在工作人员到达下车站后, 索道即停止运行, 如果你在空中被吊上一夜, 发生冻伤事故概率是非常高的。
3. 要根据自己的情况选择适合的滑雪道, 切不可高估计自己的水平而贸然行事, 要循序渐进, 最好能请一名滑雪教练。
4. 在滑行中如果对前方情况不明, 或感觉滑雪器材有异常时, 应停下来检查, 切勿冒险。
5. 在结伴滑行时, 相互间一定要拉开距离, 切不可为追赶同伴而急速滑降, 那样很容易摔倒或与他人相撞。
6. 在中途休息时要停在滑雪道的边上, 不能停在陡坡下, 并随时注意从上面滑下来的滑雪者。
7. 滑行中如果失控跌倒, 应迅速降低重心, 向后坐, 不要随意挣扎, 可抬起四肢, 屈身, 任其向下滑动。要避免头朝下, 更要绝对避免翻滚。
8. 视力不好的滑雪者, 不要戴隐形眼镜滑雪, 如果跌倒后隐形眼镜掉落, 找回来的可能性几乎不存在。



国内滑雪场推荐

中国现代滑雪者鲜亮的身影更多地是活跃在并不太高也不太难的雪道上, 追求的是一种现代生活的休闲方式。近年来国内逐渐开放的滑雪场让更多的滑雪爱好者可以不必长途跋涉就可以感受滑雪的无限魅力。

• 亚布力滑雪场

亚布力滑雪场位于黑龙江省尚志县的西南部, 距离哈尔滨市200公里, 距离牡丹江市120公里。亚布力滑雪场高于海

平面1000米, 冬季平均温度是零下10度。亚布力有11条滑雪道, 总长为30公里, 其中有5公里穿越乡村的雪道和1条2公里长的专供雪车使用的雪道。这里还有3条专供初次滑雪的人使用的特殊雪道, 及1条夜间滑雪用的夜道。此外, 还有专为孩子们设立的滑冰区。

• 北大湖滑雪场

北大湖滑雪场位于长白山区, 距离吉林市56公里, 距离长春市141公里。这里的

滑雪季节为12月到次年的3月, 拥具国际标准的雪道, 每天可容纳3000人。3个雪道总长为8040米, 还有一条长10公里的雪道穿过森林。这里滑雪设施完善, 有承办全国比赛的能力, 也有初学者的专用场地。

• 长白山冬训中心

长白山冬训中心位于吉林省长白山自然保护区, 高出海平面1640米到1820米。一年中有7个月可以在长白山进行滑雪训练、冬季体育项目及冬季旅游。MCB