

单板滑雪与冲浪、滑板有异曲同工之妙。所以单板滑雪的玩家在一段时间的练习后，可以很容易地做出诸如跳越、腾空和旋转等动作。还可以在那些为单板滑雪设计的特殊设施上大出风头。再加上那时时尚的装扮和花哨的动作，可以顿时让单板滑雪充满动感和激情，尽享个性张扬的自由。单板滑雪属于极限运动类，每个乐于挑战自我、挑战极限的滑雪者，只要看过单板高手们的表演，都会梦想成为驾驭单板飘飞在雪面上的王者。

“无师自通，有师自通”是单板运动的格言。单板滑雪入门“门槛”较高，初学者想要单打独斗很困难。如果自己去雪场，租雪具时被问到：“左脚还是右脚，多少角度”，估计会令你立刻傻眼。虽然在滑雪场可以请教练，但按小时收费，费用较高。如果身边有单板玩家，自然就有机会受到入门启蒙。或者，上网搜索一下单板俱乐部，没准也会让你找到组织。



对于单板滑雪的初学者来说，装备显然是非常重要的。

滑雪单板是最年轻的冬季运动器材，其构造及滑行条件同高山板(SKI)很相近，但玩法(技巧)和装备不同。滑雪单板一般分为三类：一是RACE，板尖部分略微翘起，板比较窄，尤其板腰部分，基本上只在雪道上滑行，适合于回转、比赛。二是FREERIDE，多功能的大众全能板，不仅可以在雪道上滑行，还可以在深雪中滑行。板前后端都向上翘起，但方向性还是

很明确。三是FREESTYLE，自由式板，用于跳跃、旋转等方式的技巧滑雪板。

同高山滑雪服一样，滑单板时的服装也要防水、防风、透气、保暖，并能保证身体活动自如。出色的防水、透气材质是滑雪服的关键，并配有感觉舒适的内衬。好的滑雪服还提供防滑内腰围带、袖口调节瓣片、通风口等细节。而内衣应穿着透气、排汗的非棉制内衣，否则汗湿的感觉会让滑雪的快感大打折扣。此外，还要用一些护具对身体加以保护，对于初学者来说，护膝、护腕、护臀尤为重要。单板滑雪的鞋分为软鞋和硬鞋两种。硬鞋同高山滑雪鞋非常相似(硬的外壳及柔软的内鞋套)，而舒适轻便的软鞋在近些年才得以推广。

风镜也是必不可少的。双层专用滑雪镜具有防雾、防紫外线、防风等性能，还有增加反差的作用，就算在阳光较弱的情况下也能看得清楚。最好不要用太阳镜替代，避免摔倒时折断或弄伤自己。单板运动者一般选用球面镜，它更酷、更安全，而且视野开阔。

过去几年，中国仅有数百名单板滑雪爱好者，但可以预期，今年的滑雪场地将有成千的单板滑雪者，而明年、后年……这个队伍将会越来越壮大。随着冬季运动在中国逐渐火热，不难想像，单板滑雪将渐成时尚，像在其他国家一样，成为最流行的冬季运动和生活方式之一。

# 永恒之城看罗马

ROME

■文并摄/吕江红

一提起罗马(Rome)，不少人都会联想起一部经典的好莱坞电影——《罗马假日》。在这部历久不衰的黑白影片中，一代影后奥黛丽·赫本扮演的公主，和由格里高里·派克扮演的记者，在罗马城演绎了一段纯真而浪漫的爱情故事，至今仍让无数的年轻人唏嘘感叹不已，也使热爱旅游的人士将关注的目光投向了这座欧洲文明古城。今年国庆黄金周期间，我有幸踏上了这块令人神往的土地。

