



冬季到北国去滑雪

眼下到户外用品专卖店去逛逛，你就会发现，最热卖的那些帽子、手套、眼镜、鞋子，几乎每样都与“雪”有关。于是明白，在恍然不知不觉中，滑雪的季节又到了。

据说滑雪最早起源于北欧的挪威，距今已经有4000多年。最初，由于寒冷的冬天人们的生活带来不便，为了在恶劣的自然环境下求得生存，人们就用皮带把大片兽骨绑在皮靴上，作为滑雪的工具，得以在浩瀚的林海雪原中任意驰骋、追寻猎物。

也有资料称，滑雪运动的发源地是中国与俄罗斯交界的阿勒泰地区。关于滑雪的起源，还有一种有趣的传说，说古代瑞典一位残暴的君王穷极无聊，想出了一个处死犯人的新法子：给罪犯双脚分别捆上长树枝，将其从高坡上推下滑向悬崖，让他最终凌空跃起，重重摔在雪谷之中……想不到，后来有不法之徒在犯罪入狱之前

苦练技术，行刑时竟然能平稳落地，并在众目睽睽之下逃之夭夭！

随着时代的推移，滑雪的实用价值已逐渐降低，由于它更贴近自然，贴近生活，于是被人们广泛接受，演变成了现代的竞技运动和旅游项目。它不同于其他的场馆运动，而是可以使人远离喧嚣的都市投身于林海雪原。人们在滑雪过程中，通过自我控制和调节，可充分领略其中的乐趣，增强体质。惊险刺激之余，还可以领悟山

野的纯净与壮观，净化人的身心。而且它还是能促进人心脏机能和循环系统的全身性运动，长期坚持锻炼，肺活量会有明显的提高。

滑雪在全球各地都是一项备受人们喜爱的运动。如美国喜爱滑雪的人有800万之多，滑雪器材的年销售额高达3.5亿美元。国际体育用品联合会近期公布的十大最受欢迎的体育运动中，滑雪运动名列榜首。





滑雪运动从所处地理条件来说可分为越野滑雪、高山滑雪两大类。越野滑雪起源于北欧的挪威，主要是在平原或地形起伏不大的丘陵地带开展，是主要的代步工具。高山滑雪起源于欧洲的阿尔卑斯山区，所以也称阿尔卑斯滑雪，主要是在地形起伏较大的山区开展这项活动。就娱乐性、刺激性、挑战性来说高山滑雪对人们的吸引力最大，从事高山滑雪运动的人数也最多。这两种

滑雪运动所使用的滑雪器材和滑雪技术完全不同。就我国来说，开展高山滑雪运动的条件比开展越野滑雪运动的条件要好。

就高山滑雪技术而言，主要分为滑降技术和转弯技术两大类。学习滑降技术主要是学会在高速滑行运动中保持重心，滑降技术是滑雪技术的基础，必须掌握。由于高山滑雪是由山上向山下滑行，其过程为加速运动，太快的滑行速度使滑雪者不容易控制滑雪板而产生危险，但转弯技术可将加速运动控制为匀速运动或减速运动，从而使滑雪者能自如操控滑雪板滑行。转弯技术是滑雪技术的精华所在，学习起来难度很大，要有很大的耐心。

参加高山滑雪运动需要的器材主要包括：高山滑雪板，滑雪靴，滑雪杖，全封闭滑雪镜，滑雪手套等。这些器材价格较高，初学者不必购买，滑雪场都有出租。待你掌握了滑雪技术就可买一套高级滑雪器材专供自己使用。





我国的滑雪历史也很悠久，唐代李延寿就曾在《北史》书中写道：“气候严寒，雪深没马，地高积雪，惧陷坑阱，骑木而行”，意思是为了防止行走时脚陷入雪中，人们脚下踩着木板走路。《新唐书》、《山海经》中也有我国东北和西北等地区的少数民族借助雪上滑行从事狩猎和生产劳动的记载。

20 世纪初，现代滑雪技术从俄罗斯和日本传入我国东北地区，涉足的仅仅是专业运动员及驻京使馆商社的滑雪爱好者。在最初的一段时间，滑雪在我国还被认为是“贵族”运动，是冬季的“高尔夫球”，参与滑雪的人群，普遍是生活条件较好，文化素质较高，健康意识较强。

但近几年，滑雪运动在我国已经有了很快的普及和发展，人们把滑雪当作冬季增体魄、益心智，回归大自然的一项体育休闲运动，成了时尚生活的一种标志。每到滑雪旺季，一些滑雪场开始大规模招兵买马，滑雪教练都成为紧缺人才被各方盯紧。去滑雪如果不提前预定房间，将很难找到住处。据统计，现在我国每年到滑雪场去体验滑雪感受的人数已达上万人次，而且呈逐年上升趋势。

我国现在的滑雪场也已达上百处，主要集中在天然滑雪条件较好的地区。如黑龙江省有大小滑雪场 50 多处，约占全国总数的二分之一，其他已开发旅游滑雪场的省市有北京、吉林、辽宁、新疆、内蒙古、河北、云南、四川、湖北、广东、青海、山西、宁夏等。北京周边地区也已有 10 多处滑雪场。

刚刚临近 2004 年的冬天，我国北方各地的滑雪热就已经开始悄然升温。尤其是随着拥有私家车的人越来越多，人们在厌倦了钢筋水泥里的紧张生活后，自然向往那些可以找到回归自然感觉的运动。“就像飞翔一样高速滑下，沿着崎岖的山坡越滑越快，脚下的雪飞云般闪过，两耳生风呼呼直响，人像一支离弦的箭想收也收不住，总之给你一种充分的自由感。”“其实在雪地里摔跤并不可怕，反正穿得厚实，雪地又松又软，摔到后来，甚至觉得越摔越有劲，摔得越惨越有意思”……这些都是人们对滑雪运动最由衷的赞美。雪道上、雪场上，到处都可以听到欢声笑语，乐趣尽在其中。

文/本刊记者 东杏

