



山东最实用的微信

发福利啦

今天起到2014年1月27日,只要关注“逸周末”微信公众号,并在朋友圈分享“逸周末”推送的任意内容,到济南明湖净雅(济南市历下区明湖路100号)消费时,就可以免费享受辣炒花蛤一份或胶东大饽饽一个(每桌限送一份)。

逸周末是齐鲁晚报精心打造的品质周末生活指南,每周五出版,给您吃喝玩乐全方位的服务资讯。除周五的每个工作日还将为您推荐本报“身边·日子”版及王牌栏目“纸条”等相关内容。

齐鲁晚报

周末

星期五

2013.12.27

B01-B03

逸

悦周末 阅品质

降温来得正当时 去滑雪场疯狂吧

坐在有暖气的屋里,以为室外天寒地冻,其实你不知道,有的景区游客正玩得热火朝天;看着窗外的雾霾,以为到处都和市区一样,其实在山洼里,阳光充足空气也清新着呢。漫长的大冬天适合咱山东人玩的游乐项目不多,上周向亲们推荐了温泉,这属于静的项目,大冷天,户外运动的项目有吗?有啊,最火爆的当属滑雪了,现在正是时候。今冬已好久没见到雪的亲们,就去滑雪场疯一把吧!

文/乔显佳

1 准备篇

如何穿戴护肤都有讲究

滑雪运动这些年在咱山东越来越火,目前全省各地的滑雪场已达近三十处。如果你认为数九寒冬户外没啥好玩的,那说明你不了解滑雪,就是知道也顶多是个菜鸟。那就听咱从做准备开始给你拉拉如何滑雪吧。

准备内衣。很多人以为滑雪场都是冰天雪地的,应穿很多衣物。其实不然,滑雪场温度尽管偏低,衣服却不需穿很多,原因一是运动量大,二是外加滑雪服可抵御寒冷。滑雪者不易贴身穿棉内衣,棉制品吸水性较好,汗液难挥发,运动后静止时贴在人皮肤上又冷又潮,易感冒。有经验的人会贴身穿一件带网眼的尼龙背心,在外面套上一件弹性棉背心,确保吸汗和蒸发。有条件的可选一件丝普纶材料制成的内衣,它本身不吸水,外层是棉制品,可将汗液吸收在棉制品上。

准备滑雪镜。雪地上阳光反射厉害,加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大,所以需要有一付眼镜护眼。滑雪镜应具备以下几个功能:第一,防冷风吹;第二,防紫外线灼伤;第三,镜面不能起雾气;第四,抗折,跌倒后眼镜不应对面部造成伤害。为此,建议您选择全封闭型滑雪镜。

保护皮肤。山东冬季寒冷、干燥,滑雪时人的皮肤水分散失快,建议滑雪者选用一些有阻止水分散失功能的护肤品,然后再用防晒霜涂在皮肤上。防晒霜应该隔2小时再涂一次。

防止冻伤。轻度冻伤使用的药物:味喃西林氯化可的松霜、味喃西林霜(741冻伤膏)、硫酸新霉素霜(851霜剂)、10%白胡椒酒精;出现重度冻伤时,应将受冻部位浸入40~42℃温水中快速融化复温,然后迅速送医。切忌采用雪搓、冷水浸泡、直接火烤等错误方法。

2 入门篇(上)

第一次进雪场从学走开始

现在一到周末各大滑雪场车来车往的,那叫一个人声鼎沸,你初来乍到者难免晕头转向。没关系,比较规范的滑雪场都会有标识牌,引导着你活动。小编就以济南金象山滑雪场为例,给你介绍一下滑雪的步骤。

进入滑雪场的第一站你懂的,交钱买票呗。全省各地滑雪场门票不一,在几十元至上百元之间。金象山实行门票30元,但这只是刚开始;第二站是租雪具,有雪服、雪杖、雪靴、滑雪手套等,一般按小时收费,每小时70元钱,据说这还是省内价位比较低的。然后就是“扮”上了,初穿者一下子会变得格外笨重,有种宇航员的感觉。第三站就是进雪场练习了,有人教最好,不愿掏钱请教练的也可以“偷艺”,悄悄地瞄人家的一举一动,觉得掌握基本要领之后,就可以进入第四站:自己玩吧!

初学者首先要学走,这里说的走与平时不同,雪板需不离雪面用板底擦雪前行,要边走、边滑、边用雪杖支撑着前进。动作要领是:上体直立稍前倾,重心适当前移,用雪杖做摆臂动作,依次支撑推动身躯前行;也可以推

进滑行,即用双板平行稍分开,稍屈膝,用双雪杖同时支撑在缓坡上前进;掌握前面的动作后,可尝试蹬冰式滑行,这也是一种常用的滑雪基础技术。

3 入门篇(下)

掌握诀窍好好练几次就学会

高山滑雪一般分坡度5度以下的缓坡,5-10度缓坡,10-20度中坡,20-30度陡坡,含有多种不同坡度的综合坡等5种。

高山滑雪的技巧主要有如下几种:犁式、直线、斜线,这是滑雪基础,更高阶段是转弯,有犁式、犁式摆动、双板平行摆动等。转弯被视为滑雪技术的精华所在,有一定难度。

初学者最好选坡度稍缓、宽度够大的缓坡。从高处向低处,将“雪靴”扣住的两脚滑雪板后部向外推出,让两只滑雪板呈“内八字状”,同时膝盖向前顶,上身前倾,两脚平分体重,用两只雪板的内刃卡住雪面,就可控制速度向坡下滑行。雪板角度越大阻力越大,滑速越慢,反之加快。通过改变“内八字”的角度,可体验滑速变化,减速或停止。

掌握犁式技术后,就可学习直线技巧。两脚雪板平行与肩同宽,身体微微下蹲并前倾,就可沿滚落线加速下滑,此时的要领是两板始终保持平行与肩等宽。如果从坡上连续下来3次你都没有摔倒,祝贺,你掌握这一动作了。

接下来你就可以学习犁式转弯技术了。先采用犁式,向左转弯时,重心应移到身体右侧,右腿承担体重,膝盖要向内向下压,让右侧滑雪板立刃的同时,用力向外蹬右侧的滑雪板,身体就会慢慢地向左转动。将此技术要领换到左侧,身体就会向右转动,进而通过左右脚下压力量调整转弯的大小。

随着技术的提高,滑雪者可勇敢地体验大坡,挑战斜线技术。下滑时路线与滚落线呈一定角度。要领是:在滑雪过程中,上身保持直立,膝盖向山上侧顶,两只滑雪板保持平行,山上侧的滑雪板稍微前凸,用山下侧的滑雪板承担体重,立刃后卡住雪面。山上侧的滑雪板轻浮于雪面,不要立刃,身体呈弓形,向斜下方滑行。当需要停止时,用力蹬山下侧的滑雪板,使滑雪板的滑行方向向山上侧转,滑雪板就会慢慢地停下来。

接下来还有“犁式转弯技术”、“犁式摆动转弯技术”。这些技术较难,需要练习者有很大的耐心,可请专业教练给予指点。只要用心练习,年轻人一般玩上几次就能入门了。

4 安全篇

摔跤不可怕 碰撞须当心

进入滑雪场难免不摔跤,但是滑雪时的“摔”大有讲究,既要摔得不疼,可在摔倒之后轻松爬起;又要摔得优美,也是需要一定技巧的。

小编的经验就是,在摔倒前的一刹那,身体重心要降低并向后坐,同时举起双

手,弯曲身体减少与雪地的冲击力,然后身子背部擦地,就坡势自然向下滑动就可以了。要避免头部朝下,切忌胡乱翻滚。摔倒在地后,不必担心出洋相,大家都一样,可趁机在雪坡上休整几秒钟,舒口气,闻闻雪地的味道,再向教练或者其他雪友求救爬起来。

滑雪安全的秘诀是“不怕摔,就怕撞”,新手如果眼见撞人、撞树、撞网难以避免,应急的办法就是要当机立断地摔倒。

滑雪也讲究个量力而行,如果你是滑雪场的新手,拜托千万不要逞强,别想一口吃个胖子!建议相互之间保持距离,先在平缓的滑道上练习,当你的技术水平达到能安全地停住,并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时,再去较高的或有一定坡度的雪道上滑行。

滑雪不是太难的事儿,但滑好了也不容易。各滑雪场一般配备数量比较充分的教练,请教练当然要花钱了,有的且价格不菲,如果你只是偶尔玩一次图个热闹不请也罢,但你要想滑得有模有样最好还是请一个,有没有师傅教毕竟水平会差别很大。

(下转B02版)

