



滑雪注意些什么?

临近12月,山东迎来了入冬以来的又一次大降温,冷飕飕的北风刮起来了。除了温泉,冬季旅游的另一个主打项目滑雪即将上线,本期《齐鲁晚报·旅游休闲》周刊盘点省内滑雪目的地,无论是不是滑雪爱好者,都可以在寒冷的冬季来一次别样的体验。

滑雪场大都位于山区,如果没有雪,零下四度时滑雪场可以开始造雪。据多家景区介绍,往年滑雪季大都从11月底、12月初开始。目前济南金象山等滑雪场已经率先开业。

根据近年来滑雪爱好者的反馈,滑雪是个较易“上瘾”的运动项目,不少爱好者在滑雪季结束时颇有意犹未尽之感。不少初学者接触滑雪后一发而不可收,爱上这项风一般的运动。

对于滑雪初学者来说,有不少需要注意的细节,在此整理滑雪爱好者以及滑雪教练的经验,为大家带来安全滑雪须知。

首先要在装备上下功夫,滑雪服、滑雪镜、滑雪鞋、雪杖等物品是必备。根据水平不同,可选择不同等级的物品。通常情况下,滑雪景区均会提供各类滑雪器械的租赁,滑雪爱好者可根据个人水平选择。

其次,从身体条件来讲,年轻人比较适合滑雪,四五十岁的人不是很适合滑雪,因为人到中年以后关节韧带都变得脆弱,而滑雪最容易伤到的就是关节韧带。上雪道前,应该将髌、膝、踝、腕等多处关节活动开,可以原地蹲立、跑步、跳跃等,根据教练指导掌握正确滑雪姿势。

初学者一定要先在距离短、坡度小的平坦场地上进行练习,先学会走,再学滑。“走”的基本功包括穿着雪板行走、八字登山行走、侧方向走、雪板变方向行走。同时掌握“摔”的技巧,避免摔伤骨折。

天气冷飕飕,滑雪热辣辣

这些滑雪场各有特色,总有一款适合你

本报记者 许亚薇

滑雪去哪儿?

● 济南南部山区

济南的滑雪场集中于南部山区,比较著名的有金象山滑雪场、卧虎山滑雪场等等,功能齐全,既有适合初学者练习的初级道,还有滑雪爱好者喜爱的中、高级雪道、单板乐园,以及儿童娱乐的冰乐园。其中,卧虎山高级道连接中级道,雪道全长可达1000多米。

另外,位于济南东部的香草园景区也有滑雪项目向广大游客开放,园内儿童游乐设施丰富,特别适合亲子游前往。

● 潍坊青州驼山滑雪场

青州驼山滑雪场可以满足滑雪初学者和发烧友的需求,场地设有按照国际标准打造的长800米,落差130

米缆车的高级滑雪道2条,同时,有300米至400米的中级滑雪道4条。另外,滑雪场为初级滑雪者设计了长100米至250米的初级滑雪道3条。

另外,驼山滑雪场还为职业滑雪者设计了长1800米的回旋雪道一条。

● 日照五莲山滑雪场

五莲山滑雪场是省内开发较早的滑雪场,场内有可供儿童游玩和初学者练习的滑圈道和初级道,也有中级滑道和高级滑道。

此外,滑雪场还设有单板滑雪、双板滑雪、雪地摩托、雪地骑车比赛等雪上项目。更为吸引人的是,五莲山风景优美,滑雪的同时也一样可以感受到其冬日美景。

● 青岛藏马山滑雪场

藏马山滑雪场位于藏马山国际旅游度假区,能够满足3000人同时滑雪、玩雪。雪场有600米的高级滑道,也有400米的中级滑道和200米的初级滑道。

除了滑雪,藏马山还有咖啡吧、旅游纪念品商店等配套设施,除了滑雪,也是度假的好去处。

● 青岛天泰滑雪场

该滑雪场位于即墨市温泉旅游度假区,是一处温泉、滑雪二合一景区,把休闲和运动完美地结合在一起。

● 莱芜雪野滑雪场

滑雪场位于雪野航空科技体育公园内,除了可以体验滑雪,游客还可以参与到其他项目中,例如航空旅游体验,乘飞机俯瞰冬季景色。

15日,一起到威海游学吧

本报济南12月6日讯(记者 许亚薇) 每年11月到来年3月,威海烟墩角都会迎来从遥远的西伯利亚迁徙而来的“客人”,上万只大天鹅不远万里,选择了到威海越冬。每年冬天,虽寒气逼人,旅游和摄影爱好者们依旧会聚集在此,只为与白天鹅来一次亲密接触。

为此,本报旅游融媒新闻事业部组织首期冬季研学团,在冬季亲近动物,体验剪纸艺术,看神奇的海草房,体验与众不同的冬季研学旅行。

本次研学团于12月15日(周五)出发,12月17日(周日)返回。

15日抵达酒店后办理入住,16日上午前往神雕山野生动物园,近距离与野生动物接触。据了解,神雕山野生动物园占地3800亩,总投资8亿元,建有猛兽区、海洋动物馆等,有大熊猫、东北虎、金钱豹等国家一二类保护动物120多种,是全国最大的放养式野生动物园。在这里可以了解不同动物的生活习性,生存环境等



等。同时,还可以去看看刚做完手术的猎豹塔卡,与饲养员聊聊动物养护和医疗那些事。

16日下午,在酒店会议室跟随李作做、李宗桦夫妻走进民间艺术的世界,体验非遗剪纸的魅力。据了解,胶东剪纸是古老的民间传统艺术,这里也是民间剪纸的主要发祥地之一。李作做现场作画,将孩子们带进一个想象力的空间。

16日傍晚,孩子们可以与

大天鹅亲密接触,由当地动物保护者讲解大天鹅生活习性。由于环境保护良好,每年到威海过冬的大天鹅数量不断增长。大天鹅为什么要来到这里过冬?是什么原因又要离开?他们主要食物从哪里获得?这些问题的答案等大家来探讨。

17日上午,在早上继续与大天鹅“见面”,见识早与晚不一样的天鹅湖。随后前往小西海草房。作为世界上最具有代

表性的生态民居之一,海草房主要分布在我国胶东半岛的威海、烟台、青岛等沿海地带,特别是荣成地区更为集中。垒石为墙,覆草为顶,屋脊上面是质感蓬松的屋顶,见识参差错落的胶东民居海草房。

本次活动主要召集中小学生学习参与。也欢迎全国有志于研学旅行的机构来电洽谈:0531-85196771 85196613 85196829。

西霞口神雕山

野生动物园

13岁猎豹动手术

本报济南12月6日讯(记者 许亚薇) 近日,西霞口神雕山野生动物园给名叫“塔卡”的猎豹做了一场手术。目前,这头已经13岁的“老年猎豹”脱离危险期,开始进食。

一般情况下,猎豹的平均寿命为15年。11月20日,动物园的饲养员发现塔卡持续了多天排便异常的情况,随后,饲养员联系了兽医孟庆甲。

11月24日,将塔卡麻醉后,四个人合力才将体重约40公斤、身长1米的塔卡抬上手术台。

兽医通过B超等检查发现:塔卡的粪便全部都堵在肠道,无法正常排出体外的原因是塔卡长了肿瘤。在进行了两天的保守治疗后,塔卡的情况并未好转甚至开始恶化。

11月27日,塔卡再次上了手术台,兽医们给猎豹塔卡开刀,排出了粪便,切除了一个开始认为是“肿瘤”的囊肿。12月2日和3日,塔卡开始愉快进食,目前正在恢复中。