《˘ ˝‰ ——— ´·ƒ ˘ †…˘ ‰ ~ ¸ ¶fl》¿fl‡ ″ , ˘ ¸¶fl–» ‰ · ‰¶ ~ ˚—^æ ¸Ø˙ ¸‰ , ˝<˚– † –†» ¶˙ · ˘º˙ ¸‰ ¨^ …″—~¶fl ~˘ ¸ß˘ ~¿。 ¶ ~ fl ¨ ¨˘˘ —,»< ' ^˘–´˚ , 。‰æ¨ ,– ,˘¿ ‰«¸″· … ‰Ø , –Ø ~¶<… ª˘…· … ¨ ¨˙ Ø ~ ¸¶fl——»< ', ¸″˚¥ fi æ¸ ¸″,‡¸Ø –˘ †»¶ , ˘ ~¿ ~¶˙ 。 ″ –¤…˙

【河南省滑雪场】
洛阳伏牛山滑雪度假区
洛阳嵩县天池山风景区滑雪场
三门峡甘山森林滑雪场
郑州桃花峪生态滑雪场
南阳伏牛山桦树盘滑雪度假区

【国内滑雪场】
北京:南山滑雪场
上海:上海滑雪场
黑龙江:亚布力滑雪场
山西:山西九龙国际滑雪场
吉林:长白山和平滑雪场

滑雪 冬季点燃热情的运动

【˚†^·˚¨»< '? 】

滑雪最早起源于寒冷多雪地带,为适应环境及求生避险,居民们发明了雪上交通工具——滑雪板、雪橇及滑雪鞋等。“ski”一词始于古挪威语skith,为“雪鞋”之意,指形如窄木舟的滑雪板。

滑雪是一项既浪漫又刺激的体育运动,滑雪运动基本的含义是指人们呈站立姿态,手持滑雪杖、足踏滑雪板在雪面上滑行的运动。从滑行的条件和参与的目的可分为实用类滑雪、竞技类滑雪和旅游类(娱乐、健身)滑雪。旅游类滑雪是适应现代人生活、文化需求而发展起来的大众性滑雪。

【¨ ″¸ §»< '? 】

Step1:†‰— 穿上滑雪器最初的动作就是步行。其动作与一般的走路并没两样,开始时也许不习惯,可先穿上一只滑雪器来回走两趟,而后再两只一起穿上。

Step2:ł 〃 以侧身着地最为安全,即以脚外侧、腰下侧着地,同时举起双雪杖并用力地将两脚伸直,以防不必要的损伤。

Step3:•‰˘ – »» 以滑雪器之前端或尾端为圆心,将欲转变方向内侧之滑雪器,向欲转换方向分开呈V字形,再将外侧滑雪器靠拢过来(本方向变换仅适合于平坦地区)。

Step4:˘‰ »<— 两脚平行站立,利用手腕力量将两雪杖向后推动,使身体和两滑雪器同时向前滑行前进,身体重心不可置于后。

【˘ †˜ ı^· ¡? 】

滑雪器材主要有滑雪板、滑雪杖、滑雪靴、各种固定器、滑雪蜡、滑雪装、盔形帽、有色镜、防风镜等。

滑雪板有木质、玻璃纤维和金属三种,木质的轻而价格便宜,但易受潮变形,使用前要涂抹特制油脂,使其不易沾雪及防止雪水浸入。玻璃纤维滑雪板适合任何雪质的雪地,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。目前有将这三种材质混合制成的滑雪板,最受滑雪爱好者欢迎。

滑雪杖,简称雪杖,用来帮助滑行及维持身体的平衡。选择时应遵循质轻、不易断折、平衡感好、适合自己身高的原则。一般由拦雪轮算起,最长不过肩,最短不低于肋下。可将手穿过皮手环,握杖挥动称手为佳。

固定器:所有的滑雪板上都有将滑雪靴固定在其上的装置,在滑雪者跌倒时固定器会迅速松脱,是避免滑雪伤害的重要防护器具之一。

滑雪装实用为上,应以保暖、防风雪、舒适合身、不妨碍行动及尽量减少风的阻力为原则。

滑雪靴保暖合脚。初学者和业余者选择保暖合脚及防水的滑雪靴即可。最好选择靴筒较低的短靴,以免影响足踝的屈转。

有色眼镜不可少。雪地上因阳光反射强烈,必须戴上有色眼镜来保护眼睛。镜架以塑胶制品较为安全,镜片颜色以黄色或茶色为佳。

【»< ' ¢ ¶? 】

滑雪前应仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向,事先了解滑雪道的状况,预防滑行中出现意外。了解滑雪索道的开放时间,在无工作人员看守时切勿乘坐。根据自己的水平选择适合你的滑雪道。

在滑行中如果感觉滑雪器材有异常时,一定要停下来检查。结伴滑行时,相互间一定要拉开距离,在中途休息时要停在滑雪道的边上,不能停在陡坡下,并注意从上面滑下来的滑雪者。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。

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。尽量戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜,它在受到撞击后不易碎裂。

参加郑州晚报单身俱乐部

找一个相爱的人告别单身

fl˙¨˘ :67659999

【ß˙º ‰˙】

¯fl ‰˙ , ¨¸ ˚˙˘:41岁,身高160厘米,大专学历,郑州人,未婚。从事会计工作,开朗的性格使她有着广泛的爱好。

fi˙Ø〃 :平淡之中有份温情融合。

, – ˙'^ß:珍惜每一天,从容前行,在意过程胜过结果。

¸ ˘º¸ß:48岁以下,身高不低于170厘米,大专以上学历。性格开朗,善良、平易、亲和、豁达,做事稳重大方,知道心疼人,有家庭责任感,愿意为家人和孩子付出爱心。

¸ ´…:¸ ˘ · », ″″˜ 、″″–‡、¸´¯fl ~… ″¥。

~— ‰˙ , ¨¸ ˚˙˘:24岁,身高176厘米,本科学历,郑州人,未婚。性格开朗、幽默的他是一个阳光男孩,热情时很热情,冷静时也不乏冷静。不喜与人争论,喜欢运动,擅长电脑。

fi˙Ø〃 :爱情只有保质期,没有保鲜期。

, – ˙'^ß: 沙漠中寻找绿洲的骆驼。

¸ß˘º¸ :年龄比自己小,身高不低于158厘米,既不太胖,也不太瘦,开朗活泼,可爱温顺,笑起来给人的感觉是甜甜的。懂得照顾家人,孝敬老人。

¸ß ´…: ¯—ª ~˜—¨¸˚· ^ ·— ″ ~,˘‰ > ~ ~—¨¸˚· ^ · fi~ª ~, ¨ ″ß~ª , ‰ ˚ • fi,˙º º¸ ˘″˘ 。

【»Æ —¯˘¢】

″ ~–,38 ¸Œ, , 170 ^ ,· ¤ § œ, º 。

本市人,宽厚和善,性格沉静,某培训机构教练。觅:30岁以上,中专学历,有稳定工作,有爱心、有责任心、识大体的女士为伴。

AB ~–,44 ¸Œ, , 178 ^ ,, – § œ, º 。

性格内外向兼有,在某私企从事销售工作。觅:35岁以下,身高不低于160厘米,大专以上学历,知书达理、孝敬老人的未婚女士为伴。

″ –¤ ¥ ª †¿ ß˙º″fl

¨ ″ß~ª˚˙ ¥ , £ ‡/˜ ¡ı ″/ 、 §˘ » > , – »¶¤ ~¸ ˚»Ø·¡″″ § œ,˘º », fi¨ ¸‰Æ˚‡ ¥ ——~ª, ″˚˙¸ ^˙ ~ ß˙º¶ ˘ 。†» ″ ¥, ,˘¿ … ¨º £ ″ –¤ ¥ ª †¿ !

–¤^ß˚–˙º—fl·‡– ¨¸ • / 、 § œ /、^æ †¿^¯‡ ~ ¥ /^ >… … , · ¡… » , ″<˚–, ˙º,‰ ˘~ª ~ ˘<、 、— ,æ、fi″^、`″ ˘ •‰˚‰ ¨—¯˘¢, ¸ ‡ ~ª ~ æ ˘ ″ß, †¢ ^ » » – ˚ ¶ fi˙Ø ~¿·•¤, ^ » » ,¯ ¤‡ ˚ ~ …″。

–¤^ß¨˙˘ :67659999

– Æ– : ″ –¤ ¥ ª †¿»Æ• ^¿~Œ99 ″, ¨º»Æ″ …·¿ ‡ ¸″¸ ^˙ ~‡ ‰˙, ¿ ¯ ˘¨、 ¯» † ¸… – –¤ —— ~ ¥ ¯ ¶ ˘ `–» ¶fl, fl“ —¨¸″˙Ø¿ ¨。 ″ –¤…˙