

让冰雪装扮梦想

走,滑雪去!

陕西拥有各类滑雪场近30家,各滑雪场尽其所能提供高质量服务,不断完善服务设施,举办各类比赛,吸引广大群众走进滑雪场,参与体育锻炼。在此,向读者推荐两处滑雪场地。



休闲旅游



初学滑雪十项注意

- 1、选择好天气:要根据天气变化选择好玩的时间,最好避开大风天、下雪天。
- 2、准备好滑雪服:滑雪这项运动对服装有一定要求,上衣要宽松,以利于滑行动作;袖口、裤口应为缩口并有可调松紧的功能,可有效防止进雪;领口应为直立的高领开口,防止冷空气进入。滑雪帽最好选用套头式,能防止冷风对脸部的损伤。衣服的颜色应鲜艳或与雪面反差较大,以便容易辨认,避免相撞。
- 3、戴好雪镜:雪地上阳光反射很厉害,滑行中冷风对眼睛的刺激也很大,需要戴一副合适的雪镜保护眼睛。应该选择镜框厚一点、全封闭式雪镜,同时外框上应有透气海绵制成的透气口,以使面部皮肤排出的热气散到镜外,保证镜面有良好的可视效果。
- 4、涂防晒霜:由于冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈的紫外线对皮肤的灼伤,可选用一些油性的有阻止水分散失功能的护肤品,然后再把紫外线效果较好的防晒霜涂在皮肤上。
- 5、防冻伤:人体产生冻伤的部位主要在手部、脚部、耳朵,所以应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。
- 6、带一些高能食品:携带一些高能便携食品,如牛肉干、巧克力等,保证充足的热量供应。
- 7、了解雪道状况:应仔细了解雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向,这一点对初学者尤其重要。
- 8、检查滑雪工具:应很好地检查滑雪板和滑雪杖,包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固等。
- 9、安全最重要:不要擅自滑出滑雪场界线。滑雪时不要打闹,宁可摔倒,也不要发生碰撞,碰撞是很危险的。
- 10、初学者一定要先在距离短、坡度小的平坦场地上进行练习。经反复练习提高后再逐渐向距离长、坡度大、速度快的场地上过渡。

1. 秦岭四季室内滑雪馆 室内滑雪 全年无休

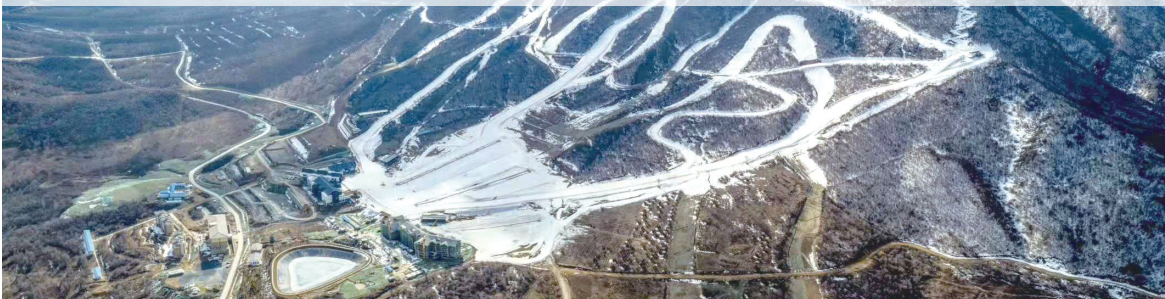
秦岭四季室内滑雪馆位于安康市宁陕县广货街镇,总面积达30000平方米,日接待量2000人。室内滑雪道8000平方米,室内恒温-3℃到-5℃,一年四季冰雪不消融,可以全年无休滑雪。该滑雪馆分为核心滑雪区、冰雕戏雪区、休闲餐饮区及配套功能区。其中,景区内的儿童嬉雪、嬉冰游乐区、雪圈滑道、冰雕展示参观区近3000平米,游客不仅可以参与刺激有趣的嬉冰游乐,还可以欣赏魅力独特的冰雕艺术。值得一提的是,秦岭四季室内滑雪馆是西北首家室内滑雪场,不但丰富了市民休闲体育运动的项目,还填补了我国西部地区滑雪运动场馆的空白,将引导西部地区,特别是西安周边的人们健康消费,提升宁陕的旅游形象。



2. 太白鳌山滑雪场 滑雪场度假的别样体验

西北首座度假型滑雪场——太白鳌山滑雪场坐落于宝鸡市太白县咀头镇塘口村,可同时容纳8000人。太白常年平均气温7.7℃,所以鳌山滑雪场的滑雪季较长,可从11月下旬一直延续到第二年2月。鳌山滑雪场是集旅游娱乐中心、民族风情小镇、鳌山探险观光、超大型购物广场、户外基地、文

化艺术中心等为一体的田园雪乡,也是拥有着宽初级道、专属封闭教学区、高中级坡度雪道、双黑级别雪道、灯光高级雪道、灯光DJ广场等的滑雪王国。鳌山滑雪场当之无愧是西北最高的滑雪场,雪道36条,高、中、低级雪道共计总长31公里,配有索道6条,魔毯4条。在这里,能真正体验到高山滑雪带来的无限激情。 □胡冰



冬奥题材电视剧 超越 开播

李庚希、胡军、沙溢、涂松岩领衔主演

距离北京冬奥会开幕不足一个月,冬奥题材电视剧《超越》正在央视一套与三大视频平台热播。《超越》聚焦冬奥重点项目“短道速滑”,讲述了短道速滑小将陈冕凭借热爱和意志,从初创青岛队的队员成长为国家队运动员,最终站上了北京冬奥会赛场的励志故事。该剧采用双时空叙事,写人、写群像、写时代,故事围绕山东与黑龙江两位运动员的命运,讲述他们从地方队到国家队、从“野冰场”到最终争夺奥运入场券的一路拼搏、一路超越。这部剧的主演阵容也十分强大,除了李庚希、胡军、沙溢、涂松岩领衔主演,马丽、梅婷、童瑶、张国强、王自健等演员也加盟其中。

《超越》先后表现了12场大小赛事,奥运积分赛等赫然在列。剧本在塑造运动员和教练员的同时,也深情致敬陪练员、浇冰师、国产冰刀研发人员等这些幕后英雄。

值得关注的是,《超越》有个特别设置,即每集尾声都加入了一段采访混剪,现实中的中国短道人在镜头前讲述他们的冰雪人生。比如第一集后,第一代国家短道速滑队主教练辛庆山、黑龙江省滑冰协会主席邓绍新、大杨扬启蒙教练金美玉等中国短道的“老人”把叙事带入了中国短道速滑事业“摸着石头过河”的年代。

有网友评价:该剧可以说是对中国短道速滑运动的发展做了一次电视剧的侧记,抒写了几代中国短道速滑人的理想飞扬、传承与超越。 □梁燕芬



当季节翻页至冬季,我们居住的家,也需要作出一点应景的改变,只需简单几个家居“微动作”,就能立马让家升温,变得温馨而时尚。

给家居穿上毛茸茸的温暖“外衣”

冬季,可以把家里的丝绒地毯收起,换上毛茸茸的绿色圆点粗毛地毯;把轻薄的灰色印花窗帘收起来,换上橘色的厚窗帘……也可以买一些花格子呢料如红色、粉色、米色、橘色拼织的,每块刚好就是一块桌布大小,铺在床头或沙发上,瞬间给家一种温暖感。

冬天的家,应该是简洁、温暖和幸福的,换一套沙发或许是个大工程,而给沙发添置上暖色的抱枕以及毛毯织物就如给沙发换一件“外衣”,简单易行。此外,床品的选择也极为重要,枕头、床垫应选有支撑和包裹感的,可让身体得到最大程度放松。地毯则可选择配色简洁、线条明显的舒服款式。

打造温暖小角落,安享居家小美好

要把家变成自己喜欢的样子,不妨先从一两个小角落开始。装饰画在打造家庭氛围上是重要单品,这并不需要购买昂贵的油画或名画,一副内涵深刻的装

家居“微动作” 打造冬日温暖家



饰画足以表达你的审美态度和生活态度。也可以选择自己钟爱的黑白照片,成本不高又非常有个性。

也可以给自己留一个开放式书房。刚开始的简陋书房,慢慢填满喜欢的书、酒、杯子、咖啡、颜料还有绿植。“家是生活的博物馆”,当带回家的每一件东西都经过精心挑选,它们的意义远不只是装饰。家居装修就是自我的表达,从这里可以看到我们走过的路、去过的地方,以及一点一滴的生活经历。

摆放绿植鲜花,带来一室浪漫和生机

如果想让家里生机盎然,绿植一定是必备。特别是冬季漫长,绿色植物就像暖阳一样,让我们身心舒畅。外面萧瑟寒冷,如果把暖橘色的花放在餐桌或茶几上,不仅为家增添暖意,还带来了一室浪漫。其实,不管是大房子还是蜗居,打动我们的始终是筑造家的过程中付出的心力,以及在这里安然享受的美好光阴。家就是把房子慢慢变成自己喜欢的样子,你可以随着季节舞动双手,创造属于自己和家人的幸福。 □木易

家居收纳

家常菜

冬吃萝卜有讲究

逛一圈市场或超市,你会发现大批水灵灵的萝卜上市了。“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”“萝卜进城,药铺关门”……今天我们就给您分享三道萝卜药膳。

萝卜猪肺汤



材料:萝卜150克,猪肺300克,杏仁15克。
做法:1.白萝卜洗净切碎,猪肺洗净切碎,打碎杏仁。
2.将三种食物同入锅内,加水适量,炖至熟烂。
功效:润肺止咳,化痰平喘。

莲子萝卜汤



材料:莲子50克,白萝卜500克,蜜枣4枚。
做法:1.莲子连心连皮打碎,萝卜洗净切块。
2.食材同放入锅内,加适量清水,煲2小时,分次饮用。
功效:清热消滞,促进口疮愈合。

萝卜粥



材料:大米100克,白萝卜500克。
做法:1.白萝卜去皮,洗净切丝,大米洗净。
2.二者一起放入锅中,加水煮成粥即可。
功效:治疗消化不良,消食下气,宽胸去痰。

相关链接

萝卜可入药

以前,萝卜与白菜,是北方冬天最离不开的蔬菜,脆嫩多汁且生熟皆可食。其实,萝卜还可入药。中医认为,萝卜味辛甘,性凉;熟者味甘,性平;具有消食、下气、化痰、解渴、利尿等功效。具体来说,萝卜当药的主要功能有三个:一是消胀,治疗消化不良,食积胀满;二是润肺止咳;三是健脾养胃。现代研究发现,萝卜营养丰富,含有大量膳食纤维能促进肠蠕动,能加快体内毒素排出;可为人体补充铁、钙、磷、镁等微量元素,增强体质;还有多种维生素不仅可以降低血脂、软化血管、预防冠心病和动脉硬化,还有防癌抗癌的作用。更值得一提的是,现代研究还发现萝卜中富含硫代葡萄糖苷,经黑芥子酶水解或肠道菌群水解后产生萝卜硫素。而萝卜硫素是蔬菜中抗癌能力最强的天然活性物质,具有抑制癌细胞增殖、诱导解毒酶、细胞周期停滞和凋亡的能力。 □据《广东日报》

吃萝卜的两大疑惑

解惑1:萝卜生吃熟吃有什么区别?
中医专家王清海指出,萝卜确实具有中药的功效,可以根据需要,分清在什么情况下可以吃,什么情况下不可以吃。一般来说,伴有腹胀、消化不良的疾病,都可以吃萝卜,而且生吃、熟吃都可以;若脾胃虚寒、腹部冷痛、大便清稀或者腹泻水样便者,则不宜生吃,可煮熟再吃。
解惑2:冬令滋补要避免吃萝卜吗?
很多人觉得“萝卜不能够和人参一起吃”,王清海直言是“误区”,其实萝卜号称“小人参”,可补气,不用担心和人参一起用会“不补反泄”。他表示,这一误区缘于没有区分萝卜的生用、熟用的不同。生萝卜辛散耗气,与人参这类补气药配用会削弱其补益之力;而萝卜熟用,其辛味已去,留其甘味,加其煮熟的温性,故此时偏补,与之配用会增加其补益之力。 □边静

时尚消费

今冬消费两大主题

暖身暖胃

1月10日,新电商平台拼多多发布《御寒指南——热门商品榜单》。该榜单针对2021年11月7日(立冬)以来平台消费者的购物行为进行统计分析,综合了消费者搜索、分享及下单指数综合排名后得出。榜单显示,冬季消费以“暖身”和“暖胃”为主。

时尚保暖穿上身,御寒美食吃进胃

“御寒清单”显示,自2021年11月中旬起,“加厚”“羽绒”“保暖”等关键词搜索次数倍增,珊瑚绒、摇粒绒等面料的服饰和家居产品出现快速增长,备受平台消费者欢迎。“御寒清单”显示,平台男性消费者购买“国潮卫衣”“修身毛衣”“工装羽绒服”等数量显著增多。“民以食为天。”据平台数据,红薯、草莓、爆米花、火锅底料与枸杞成为冬日里“吃货大军”的首选。对粽子、元宵、豆腐脑等美食多有口味之争的南北方消费者,在火锅底料的选择上结成了统一战线。结果显示,重庆牛油火锅底料在南北方最受欢迎,以辣驱寒已成为南北方火锅爱好者的共识。

国产护肤品牌热卖,御寒更要格调

“御寒清单”显示,保湿面膜、面霜及水乳精华等护肤产品销量迎来大幅增长,SK-II“前男友面膜”、SPA蛇毒面膜等商品增速较快。女生们的随身口袋中,都会装有一支口红。不少女性消费者表示,深色系是“稳赢不输”的最优选择,干枫叶红、砖红色、豆沙色和肉桂色受众面更广。

结束一天的工作,最希望的就是躺在床上美美地睡一觉,消除疲惫。数据显示,具有低噪声、低辐射、过热保护等细节功能的水暖毯更为消费者看重。与现代取暖设备中的“黑科技”形成鲜明对比,复古宫廷范儿的“汤婆子”也斩获一众女性消费者芳心。

除了为身体做好全方位保暖准备外,内心的充实仍未被消费者忽视。而在冬天,更加适合读有沉淀、厚重的书。据“多多读书月”2021年度书单,《这里是中国2》等10种书目位列年末阅读期间最受读者关注的书目名单。 □边静

