

## 在你拖着雪板炫技前

# 滑雪必备小常识你知道多少?

冬季来临,对于滑雪爱好者来说又到了狂欢的时刻。一波波滑雪爱好者在朋友圈里秀起了炫酷的滑雪技巧!然而,看到这儿你也坐不住了?别急,这些滑雪必备小常识先来为你“涨姿势”。

综合

### 测试1:滑雪前该干什么?

答:其实在滑雪前比较重要的准备工作就是检查滑雪板与雪靴之间是否扣紧,很多人并不太在意这个小细节,觉得只要能滑动起来就可以了,但其实这个细节很重要,如果不太注意很容易就发生事故。对于初学者来说,这样的细节更加重要。因为但凡摔倒后雪板飞出都会不安全,所以初学者一定要先检查好雪靴是否扣紧再开始滑行。

### 测试2:

#### 你知道安全的滑雪摔倒法是什么吗?

答:在滑倒的时候,比较安全的方式就是顺势向后倒,随坡度自然下滑,渐渐地因为阻力问题慢慢会自动停下来。另外,千万不要用手支撑,也不要乱动或是翻滚,这样很容易会受伤的。

### 测试3:

#### 新手准备滑雪时需要先练习什么?

答:在开始的时候,初学者应该先学习如何穿着雪板在雪地上行走。别小看这个动作,跟你想象的可完全不一样,想抬起雪板在雪地上自由行走刚开始是比较困难的,可以先从双脚不离地蹭着走开始练习。随后自然要练习如何停止,双脚成八字状将雪板向外推。学习完这些之后才开始练习侧方向走又或是转弯之类的。



### 测试4:滑雪受伤是因为什么?

答:因为冬季寒冷,所以人的身体也容易僵硬,因此在运动之前一定做好热身准备,这样才能保证滑雪时的安全。在滑雪之前,可以先做一些热身运动,主要是以腰部和腿部为主,像是弓步压腿、扭腰等,这样可以活动开你的脚踝以及腰部肌肉,方便于滑雪时候运动。

### 测试5:如何正确滑雪?

答:在滑雪四周围人数比较多的情况下,要与其他滑雪者保持安全距离,在超越前面的滑雪者时要预留出适当的空间,这样才能够避免意外的发生。另外,不要忙于变道,以免冲撞他人。

□荐读

## 走得慢一点,踩得稳一点

很多人都曾经历过在泥泞的雨天,为了躲避大雨过于奋力奔跑,而最后跌了一跤。我们太想要赶紧躲开糟糕的现实,到更光亮的地方去。想要跑得比别人更快一点,提前到终点招手炫耀。可是,跑得太快,也许会在终点前因为脚底打滑而痛失名次。

因为想要快一点,所以常常在情感上勉强将就,和眼下还不错但又不够有感觉的人在一起;因为想要快一点,所以把工作上的提升寄托于花花绿绿的旁门左道,对枯燥的案头工作敷衍了事;因为想要快一点,所以没有时间好好经营生活,只能牺牲家庭和生活的乐趣,随波逐流;因为想要快一点,摔倒的伤口还没愈合,经验教训还未吸取,就急切地往前走。

不知道什么时候,我们开始说要赢在起跑线上。可是,人生又何止一条起跑线?

“慢一点”不是让你在一件事情上拖延时间,而是尽所能做好现在的事情。当下没有选择的时候,不必拿望远镜去窥探别人的成功。把眼前的事情安排妥当,比竞争对手们多一点用心,这样的“慢”是为了未来更扎实。

有这样一句电影台词:有时等一封信,漫长得如同一生,但是慢一点又有什么不可以呢?慢一点,才能写出优雅浪漫的话语;慢一点,才能仔细寻觅盼望的爱情。我太喜欢这句话了。

快的东西不一定是糟粕,好的东西却大都需要沉淀的时间。好的爱情,是像陶行知与吴树琴的婚书里写的:“天也欢喜,地也欢喜,人也欢喜。欢喜我遇到了你,你也遇到了我。生一两个孩子,一半儿像我,一半儿像你。”好的工作,是心有诗与远方,但眼前也不曾苟且。每一步都迈得扎实稳健,每个教训都分析得玲珑透彻。

市场星报

商之都·合肥东城店  
COMMERCIAL CAPITAL  
HEFEI DONGCHENG STORE

毛本草

## 市场星报携商之都东城店

# 东北三宝乌拉草特卖会

## 特卖会折扣 优惠大酬宾

①当天凡购买乌拉草制品的顾客均享受折扣优惠

②享受折扣基础上1+1购物优惠:

购买乌拉草产品消费满11元+1元 赠乌拉草养生鞋垫一双(100名)

购买乌拉草产品消费满111元+11元 赠乌拉草养生腰靠一个(50名)

购买乌拉草产品消费满1111元+111元 赠乌拉草养生枕(大)一对(10名)

时间:11月24日到12月3日 地址:合肥市长江东路1137号安徽商之都合肥东城店二楼总服务台旁