

# 滑雪胜地

## 伏牛山滑雪乐园免费吃喝玩乐机会等你拿

入冬已久，大家期待的大雪还没有如期而至。雪，冬天里不可缺少的元素，没了它冬天就少了好多乐趣，没有雪的冬天怎么过？来洛阳伏牛山滑雪乐园吧，在这里你可以尽情的在雪地里撒欢。

伏牛山滑雪度假乐园位于洛阳市栾川县境内，是中原地区最大的滑雪场。滑雪场占地6平方公里，海拔1799米。伏牛山滑雪度假乐园汇集了滑雪、滑冰、暗河漂流等多种娱乐设施，同时配有住宿、餐饮、会议等一系列的服务场所。每一个精彩的娱乐项目都会带给您前所未有的新奇刺激和淋漓畅快的驰骋感受。

伏牛山滑雪乐园，特面向社会公开选拔滑雪演员。被确定为滑雪演员的人员，在2011年1月6日晚上免费入住滑雪乐园，7日至8日两天时间，免费餐饮、住宿、滑雪，并按时参与1月8日的“2011年中国

洛阳伏牛山滑雪节开幕式”的滑雪表演。1月8日后，伏牛山滑雪乐园将给海选演员发放贵宾卡，1月9日后，可享受伏牛山滑雪乐园最低八折的最惠待遇。想必好多人觉得自己的滑雪技术还没到那种当滑雪演员的程度，不过不要紧，1月3日下午还将举办大众滑雪比赛，到时候就有你一展身手的机会啦。

据悉，第七届中原伏牛山滑雪节将于2011年1月8日隆重开幕，开幕当天11点前所有游客可免门票。海选及报名时间：2011年1月1日~3日。

景区咨询电话：(0379)66644888  
网址：www.fnski.com  
市区滑雪直通车乘车热线：  
道南路 65260509 解放路 63627331  
太原路 64876633 凯旋路 63633636  
联盟路 61565596 金谷园路 63305799



### 冬天滑雪好处多多

冬季滑雪对人体大有益处。首先，滑雪有利于增进人体的平衡能力。其实，滑雪的实质就是掌握平衡，在重心的不断切换中找到平衡点，才能做出漂亮的动作。在雪地上练习的时候，会有一种不知名的力量硬把你往地上拽，滑雪板如同一匹烈马一样不服你的掌控。但经过几次反复之后，你会发现，在雪地上掌握平衡是一件多么美妙的事情。

其次，可以锻炼你的协调能力。人们都了解协调对于平衡能力的重要性。只有充分地协调好全身的每个部位，才能在高速的滑行中取得最好的平衡效果，做出最漂亮的动作，尤其是在转弯时，那些高山滑雪的大S形的滑雪轨迹是多么的美丽和动人。其实，这也是对身体神经系统一次全方位的锤炼和提高。

第三，滑雪还能增强身体的柔韧性。滑雪是一项全身的运动，在给你带来速度上的享受同时，也在无形中锻炼你的身体柔韧性。要做出优美的动作，包括顺利的滑降和制动，都需要身体

所有关节的配合才能达到。因此，滑雪对于人体的头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位，几乎是人体所有的关节，都能起到比较好的锻炼作用。在国外许多地方，滑雪还被用来作为改善关节疾病的一种医疗手段。

另外，滑雪可增强心肺功能。快速甚至是疾速的运动对于心肺功能的锻炼是显而易见的。并且，在室外滑雪中这种锻炼效果尤为突出。此外，凛冽的空气也是对身体氧气运输系统的考验。由于空气比较寒冷，不能大口直接呼吸，所以必须小口呼吸，这也在无形中锻炼心血管收缩的功能，这就好像冬天进行长跑运动一样。（小飞）



洛阳网 www.lyd.com.cn

# 洛阳人看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占据了60%以上

- 移动用户发送短信LYD到10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费
- 联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费

