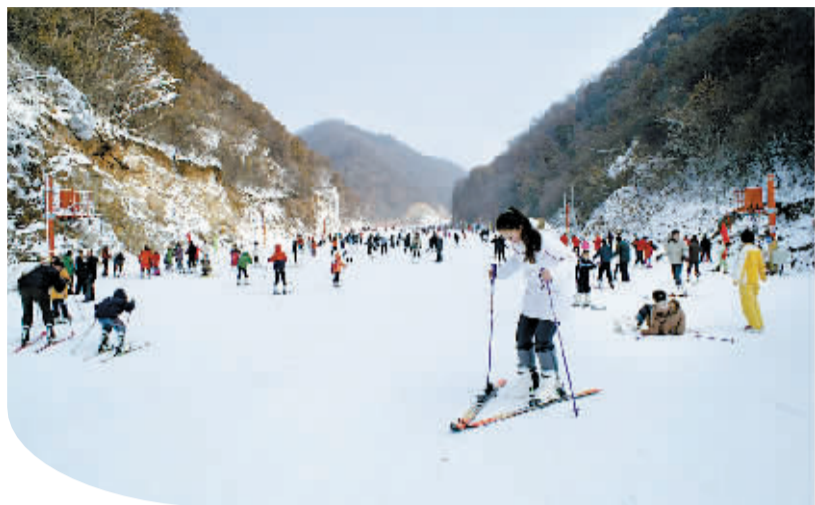


甘棠钟声福佑三省 甘山滑雪场大爱开年



2011年的第一天,你想以哪种方式开年?健康时尚?动感刺激?虔诚祈福还是绝彩互动?以上四项,假如你在同一天都想体验,毫无疑问,您就应该选择:中部地区唯一国家级森林公园高山滑雪场——三门峡甘山滑雪场,约上亲朋好友,尽情体验“破冰翱雪+温泉养生+撞钟祈福+绝彩互动”的酣畅淋漓吧!

甘山林海,遍野银花,卷起千堆雪;甘山雪原,凛冽来袭,激起万层浪。甘山滑雪场是名副其实的冰雪世界,头顶白云悠悠,脚下白雪无涯,身畔林立卡通冰雪雕像,甘山滑雪场是恰如其分的童话王国。

180000平方米乐园,遍地白雪,满眼纯净,全世界洁白无暇,不但汇聚了冰雕、滑雪、观光、餐饮等多种娱乐艺术形式,开展了双板、单板、雪上飞碟、雪地摩托等运动项目,而且游客还可以观雾凇、赏冰挂、探民俗、泡温泉,尽情在甘山张扬青春的活力,演绎滑雪运动的惊险刺激,挥洒健康幸福的人生。

甘棠钟声福佑三省,甘山雪场大爱开

年!2011年1月1日,甘山滑雪场将隆重上演“新年万人撞钟祈福登山赛”,健康时尚、动感刺激。届时,您不但可以为亲朋好友虔诚祈福,观摩泳装滑雪的花样秀场,而且您还可以享受精彩创意的互动游戏,更有惊喜大奖、超值优惠等您拿!现在就赶快拿起手中的电话,报名参加“甘棠钟声福佑三省——新年万人撞钟祈福登山赛”吧,前20名报名者,更有神秘新年大礼等着您,机会不等人,不要让2011年的第一个幸运与您擦肩而过哟!

地址:三门峡甘山国家森林公园内
电话:(0398)2287171

13939931647

各大旅行社均可报名

网址:www.ganshanski.com

邮箱:huaxueba@163.com

行车路线:连霍高速——三门峡东——陕州大道——火车南站(高铁站)——凡村——甘山国家森林公园——甘山滑雪场

旅游行天下 伴你天下行 滑雪、泡温泉报名开始了!

2010年就要过去,《洛阳晚报·休闲周刊》读者互动QQ群也走过了丰富多彩的一年。目前,已建11个群,人数2500人左右,先后举办了“你开车我加油”千车自驾畅游老君山、伏牛山滑雪乐园、皇城相府、珏山、八里沟等旅游活动,美丽汇美女免费体验圣荷丰胸、李雪祛斑、韩影宫瘦身等美容活动,馋猫美食大聚会等各类休闲活动。最近,行天下俱乐部组织去南召莲花温泉泡温泉活动,也得到了车友的一致好评。

快来加入我们吧!2011年,我们将一如既往地组织更多、更好、更新的活动,回报我们的读者,请你们继续关注和支持《洛阳晚报·休闲周刊》读者互动QQ群。

旅游行天下俱乐部是以组织自驾游、驴友、AA拼团旅游为主,通过与各个景区紧密合作,让景区不定期举行各种优惠活动,让利给游客。如果你有好的建议和好的旅游线路,也可及时与我们联系。

现发行天下俱乐部冬季滑雪、泡温泉召集令,今冬,有意去滑雪、泡温泉的读者,即日起可报名参加。

报名电话:(0379)65233721

洛报旅游行天下QQ群:129310962

咨询电话:13333795118



洛阳网
www.lyd.com.cn

冬季滑雪注意什么

滑雪是一项速度快、灵敏性强的全身运动,无论是初学者还是有高超技术的人,运动前都必须做好准备活动。一般准备活动的内容有原地徒手操和行进间徒手操以及做各种压腿、弯腰、屈伸、俯卧、跳动等。由于滑雪速度快、场地起伏大、地形复杂,所以容易发生安全事故。滑雪者对场地应充分熟悉了解,反复进行适应性练习。要注意天气的变化,在大风和大雪的天气能见度20米内禁滑,在零下30℃以下的天气禁滑,更要避免超速滑行。

滑雪要量力而行。当滑雪者的技术水平达到能安全地停住,并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时,才能去较高水准的雪场滑雪。停留休息时,要停



在滑雪道边上,并要充分注意避开从上面滑下来的人,重新进入雪道时也如此。滑雪有句俗话,不怕摔,就怕撞。就是说宁可摔倒,也不要发生碰撞,碰撞(撞在别人身上、树上或拦网上)是很危险的,轻则挫伤,重则骨折。不要单独在树林、陡坡和深谷滑雪。一般说来3个以上的人在一起滑雪最安全。摔倒后不要随意挣扎,尽量迅速降低重心向后坐。一般情况下,可以举手和双臂,屈身,任其向下滑动,要避免头朝下,更要避免翻滚。

滑雪前应学习一些基本的医学知识和急救常识,如受伤时的处理,骨折后应采取的措施等。发现他人受伤,千万不要手忙脚乱随意处置和搬动,应尽快向雪场救护人员报告。

不要以为防晒只是夏季的专利,雪表面的紫外线亦具有很强的杀伤力,应选用防晒系数为25或更高的防晒霜。

滑雪是冬天特有的运动,在给人们带来乐趣的同时,冷风也会给皮肤带来严峻的考验,它会使皮肤出现鳞状裂纹,导致肌肤老化,所以在滑雪前应涂上冬季专用的润肤品。

滑雪时若风太大,可以选用专用的滑雪面罩。除了脸部可免直接受强风吹袭外,也可防止强烈的阳光直射皮肤。

嘴唇及其附近长期曝晒或风吹后容易长水泡,滑雪者在滑雪前最好涂抹唇膏保护嘴唇。唇膏最好选用不易清洗、不会因流汗而消失的类型。唇膏也要不断涂抹,以避免嘴唇破裂。(余宾)

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主办,内容权威、专业、及时、准确,是您获取洛阳新闻的首选。
- 洛阳手机报内容丰富,每天为您推送精彩内容。

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。

