

# 京城赏雪好去处

很多客居北京的人都承认,自己是从北京的第一场雪开始爱上这个城市的。因为雪可以让所有建筑物在一夜间变得沉静下来,让你有机会走进这个城市的内心,去体会每一种与温暖相关或者曾经相关的事物。在这里,笔者为你推荐京城几大赏雪胜地。

## 故宫:真正的皇家气派

到北京看故宫如果身边尽是熙熙攘攘的游客,而且天气炎热,走路累得气喘吁吁,估计即便对历史再感兴趣也没了游玩的兴趣。

老北京人都知道,逛故宫最好的时候是冬天,特别是冬天下雪的午后,那时游人稀少,恰显出一个居住过24个皇帝的皇宫本有的威严和肃穆。很多关于北京题材的MTV都选择在雪天拍摄故宫,能最好地还原当年皇帝驾临的气氛。所以,如果北京市内下雪,你应该第一个想到的是故宫,去宽阔的皇宫广场上品味中国历史的厚重,去感受一座皇宫浩大的气派,正所谓“禀天地之灵气”。

## 颐和园:寻找断桥残雪

身居北京的朋友很难抽出

时间专门跑到杭州去欣赏断桥残雪,但是完全可以在皇家园林颐和园里欣赏到与西湖相当的美景,虽然北国与南方景物有很大差别,但我们也该知足了!当万寿山被皑皑白雪覆盖,昆明湖结成厚厚一整块冰的时候,你眼前的长廊里似乎看见嬉笑的格格们款款而来。北京只要一下雪,所有关于历史皇家的味道就全部散发出来了。

## 灵山:迎接第一场雪的地方

据说,每年降临北京的雪最先到达的地方是灵山。看雪心切的朋友们可以留心天气预报,如果北京城降了雪,那么灵山的雪肯定是最大的。灵山在每年10月到来年的4月都要封山。但是你可以不登山,只去看那沿途茫茫的雪色就足够了。

## 古北口长城:大雪无痕

可以想象,雪落长城是怎样的壮观场景。北京雪景较好的长城有古北口和箭扣,这两个地方的长城都是野长城,雪霜凝结在



长城的荒草上能让人充分感受到历史驻足于冰雪间的凝重。但是箭扣的交通到了冬天不太方便,只有少数摄影发烧友可去。古北口就在京承公路上,所以如果你仅仅是为了赏雪,建议最好去古北口,在不是很困难的情况下去看看卧虎山和蟠龙山上雪与长城的融合。

## 胡同:体会雪的温情

雪天的胡同具有老北京特

有的气氛,你可以在某个拐角处听到磨刀老头的吆喝声,或者迎面遇见一个小伙子推着一车红彤彤的糖葫芦走过。北京胡同保存比较好的是后海一带,最典型的地区是南锣鼓巷,东西各有8条对称的胡同,形如蜈蚣,所以又叫“蜈蚣街”。蜈蚣街最出名的建筑是黑芝麻胡同13号院。这是一座共有五进院落

国际

## 峨眉山上,与雪共舞

仁者乐山,智者乐水。峨眉山似乎把这两者都占尽了。除山水外,那不绝于耳的袅袅梵音、空灵悠远的暮鼓晨钟,使这里的一株草、一瓣花、一方石仿佛都浸透了佛性。

峨眉山一到10月底,天气就转凉了,雪花纷飞,飘飘洒洒,从中山区的万年寺开始,雪线蜿蜒回转,直铺上金顶。越临近春节,雪下得越猛,千峦万峰拥一身白衣,晶莹剔透的冰花、触手则碎的树挂把峨眉山装扮成了琼瑶世界、人间仙境。

## 享受快乐雪世界

冬季的峨眉山,山麓一带总是薄雾轻锁,却依然如夏日般满目苍翠。至海拔2000米以上,则进入了雪域世界。晶莹剔透的冰枝、银光闪烁的树挂、超凡入胜的山峰,仿佛琼楼玉宇、仙境一般。冰雪覆盖在不同的植物上,千姿百态。其雪景的最大特点是白雪压在绿树

上,纵情地打雪仗、堆雪人,乘狗拉雪橇、驾雪地飞碟在滑道中一泻而下直冲300多米的坡底,或是蹬着滑雪板穿行在似冰雕玉琢的树林中,体验激情四溢的高山滑雪,真是快乐无穷。

## 沉浸在圣洁佛光中

金顶云海、日出、佛光、圣灯四大奇观自古为世人所神往、迷恋,因此,来到峨眉山就不能不去金顶朝拜一番。清晨的金顶在一片钟声中唤醒,一抹殷红的霞光给银妆的山峦披上了一件粉色的纱衣。站在雪地,惊异于那光,从那蔚蓝天际投下的灿烂,在3000米的金顶更突显它的纯粹和壮丽。

## 冰雪温泉洗却凡尘俗事

冰雪和温泉是峨眉山冬游的两大亮点。玩雪之后,便可到与风景区客运中心一墙之隔的灵秀温泉欢乐谷。泡在源于地下3000多米的含氡温泉里,让脉脉温泉滑过肌肤,在寒冬感受温暖的呵护。闭上眼睛,所有的疲惫与凡尘俗事都在这一刻忘却,朝圣的心也更加纯净起来。

陈洁莹



## 怎样挑选滑雪服

### 不要太紧

选择滑雪服时,首先不能选择太小或太过紧身的服装,那样会限制滑行动作。对于初学者,穿连身滑雪服较分身滑雪服滑行方便。如果没有连身滑雪服,一副腈纶棉织成的有弹性的长筒护膝、一副宽条护腕外加一条围巾也可以防止进雪。

### 忌穿全白色

从颜色上看,最好选择能与白色形成较大反差的红色、橙黄色、天蓝色或多种颜色搭配的醒目色调,一是为其他滑雪者提供醒目

的标志,以避免碰撞事故的发生;二是为这项运动增添迷人的魅力,一套漂亮、合体的专业滑雪服能让你在体验大自然的运动快乐时依然突出身体优美的曲线。最好不要穿全白色的滑雪服。

### 开口大拉链

滑雪服的开口以大拉链为主,这样戴手套时也可以方便操作。滑雪服要有若干个开启方便的大兜,以便将一些常用的滑雪用品分门别类地装入其中,方便使用。由于经常需要用手去整理滑雪器材和握雪杖滑行,所以滑雪手套要宽大,要选择五指分开的。手套腕口要长,最好能将袖口罩住,如能有松紧带封口,就能有效地防止雪的进入。

张煦

冷的冬季,去温泉“泡一泡”是时下很多人的休闲方式,泡完后再蒸个桑拿,既舒服又自在。其实,这种做法并不科学。泡温泉应注意什么问题呢?

泡前——选温度,看酸碱。泡温泉前,问问服务人员温泉的泉质、酸碱值是多少,酸度或碱度过高的温泉最好加自来水进行稀释。

有失眠、神经衰弱、高血压、心脏病、脑溢血后遗症的人应选择37℃~38℃微温的温泉;而有风湿病、肠胃病、神经痛等的人应选择43℃~45℃的高温的温泉;皮肤有伤口或霉菌感染等问题,最好不要去泡

## 旅游宝典

## 泡温泉注意事项

温泉。泡前进行身体清洁时,不需使劲搓洗,免得皮脂膜被搓掉,让泉水刺激皮肤。

泡时——不超时,敷面膜。泡温泉的时间一般为一次20分钟左右,最好不要超过30分钟。

泡后——别开车,要保暖。泡温泉是一种中等强度的运动,在身心得全面放松的同时,灵敏度和注意力也有所下降。所以,驾车的人泡温泉后一定要休息两个小时以上方可开车。

小妹