

休闲娱乐卷

目 录

第一章 风景独好莫轻弃	()
第一节 好好爱自己一回	()
第二节 擦亮生命的辉煌	()
第三节 智在生活的创意	()
第四节 量力而行勿强求	()
第二章 打开心灵的窗户	()
第一节 快乐人生的源泉	()
一、人生误区 处处皆有	()
二、常生气会毁灭自我	()
三、积极心态 有助成功	()
四、主动调整 放松自我	()
五、敞开心怀 轻松休闲	()
第二节 心灵休闲的妙招	()
一、放松自我的技巧	()
二、进行积极的思考	()
三、养神怡心巧休闲	()
四、巧妙吃喝益心智	()
五、呼呼大睡身心健	()
六、电脑桌前巧休闲	()
七、自我调节的技巧	()
八、办公室养心秘方	()
九、健康心理“走”出来	()
十、摆脱抑郁的困扰	()

十一、摆脱尴尬情形	()
十二、摆脱神经衰弱	()
十三、预防身心疾病	()
十四、应对生命困境	()
十五、“修理”心灵新方	()
第三章 运动新时尚	()
第一节 水上运动 滴水点燃好心情	()
一、跳水	()
二、潜水	()
三、冲浪	()
四、帆船	()
五、滑水	()
第二节 驾驶车辆 我行我速任逍遥	()
一、自行车运动	()
二、摩托车赛	()
三、汽车运动	()
第三节 球类运动 玩转圆形世界	()
一、高尔夫球	()
二、保龄球	()
三、台球	()
四、网球	()
第四节 技击运动 体验英雄情怀	()
一、击剑	()
二、柔道	()
三、射击	()
四、摔跤	()
第五节 空中运动 :飞越人生莫停留	()
一、热气球	()

二、跳伞	()
三、滑翔	()
四、动力伞	()
第四章 旅游新方案	()
第一节 专题旅游	()
一、旅游景点简介	()
二、徒步踏遍天下	()
三、神秘地带旅游	()
四、沙漠地带旅游	()
五、民俗风情旅游	()
六、网上漫游世界	()
第二节 出境旅游	()
一、参团出境旅行	()
二、出境手续办理	()
三、出入海关事项	()
四、出境购物技巧	()
五、境外换汇技法	()
第三节 度假探险	()
一、野营	()
二、登山	()
三、野餐	()
四、攀岩	()
五、生存探险	()
第五章 文艺新花样	()
第一节 让音乐融入生活	()
一、歌唱知识简介	()
二、当代世界十大歌唱家	()
三、常见休闲乐器简介	()

四、外国乐曲欣赏简介	()
五、中国民乐知识简介	()
六、当代世界十大提琴家	()
七、当代世界十大钢琴家	()
八、当代世界十大指挥家	()
九、当代世界十大乐团	()
第二节 聚会休闲巧结缘	()
一、舞会	()
二、联谊晚会	()
三、节日宴会	()
四、外出泡吧	()
第三节 影视欣赏乐陶陶	()
一、家庭影院常识	()
二、家庭卡拉 OK	()
三、汽车音响系统	()
四、电视电影欣赏	()
第四节 摄影摄像技艺高	()
一、相机基本知识	()
二、摄影基本要领	()
三、摄影构图技巧	()
四、空间表现技巧	()
五、专题摄影技法	()
六、摄像机拍摄常识	()
七、实用摄像技巧	()
第六章 电脑玩家	()
第一节 网上冲浪	()
一、因特网主要功能	()
二、部分网站介绍	()

三、邮件操作小技巧	()
四、清除上网后遗症	()
五、上网故障巧处理	()
第二节 游戏人生	()
第三节 聊天交友	()
第四节 电脑音乐	()
第七章 饲养栽种 :四时花物总关情	()
第一节 家庭栽种	()
一、阳台种花的技巧	()
二、阳台养花的工具	()
三、假山盆景的制作	()
四、树桩盆景的制作	()
五、干花的制作技巧	()
六、培土施肥的技巧	()
七、病虫害防治技巧	()
八、各类名花的栽培	()
第二节 家庭饲养	()
一、金鱼的饲养技巧	()
二、热带鱼饲养技巧	()
三、笼鸟的饲养技巧	()
四、狗的饲养技巧	()
五、猫的饲养技巧	()
第八章 美容健身 :从内到外的梳理	()
第一节 美容 :云想衣裳花想容	()
一、皮肤的护理	()
二、头发的护理	()
三、美容美发院	()
第二节 健身 :美丽从健康开始	()

一、减肥	()
二、按摩	()
三、桑拿浴	()
四、韵律操	()
五、温泉浴	()
第九章 茶酒新天地	()
第一节 茶文化休闲	()
一、冰心玉液话茶具	()
二、清神悠韵谈名茶	()
三、地方名茶介绍	()
四、茶叶的选购技巧	()
五、品茶的基本技巧	()
第二节 酒文化休闲	()
一、酒林漫步	()
二、中国名酒简介	()
三、西方名酒珍品	()
四、饮酒休闲的技巧	()

第一章 风景独好莫轻弃

第一节 好好爱自己一回

有人说,一个人的工作方式决定了他的生活方式。

也有人说,一个人选择的休闲娱乐方式,也就是自己选择的生活方式。

如果你是一个公司老板或领导,相信你一定会对第一句话颌首赞许。但如果你关爱人生,注重真正的生命质量,想必你不会对第二句话提出抗议。

在今天,人们似乎越来越趋向于把自己定位于一台工作的机器。人们的工作方式从手工发展到机械,从个人发展到集体,整个生产过程机械而又单调,工厂工作也罢,服务行业也罢,电子行业也罢,似乎人们逐渐已变成了社会化生产这个大机器中的一个冰冷坚硬而不知疲倦的部件。这给人们的生活以至生命都带来了严重的影响,快节奏的现代都市生活带给我们更多的似乎只是疲劳、不安、烦躁、压抑、忧愁、恐惧……

人不是机器,即使是机器,也有老化维修的时候。如果过度疲劳,人的肌体就会产生强烈病变。在一些经济比较发达的国家中,曾出现过一种相反的现象,即“过劳死”的现象。例如日本,20世纪70年代以来,其经济出现了高速增长,80年代超过了德国。然而,日本企业中却出现了“过劳死”的普遍现象。所谓“过劳死”,就是超过劳动强度而致死,实际上是指在非生理的劳动过程中,劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血

压升高、动脉硬化加剧,进而产生致命的后果。根据专家们的分析和调查,导致疲劳淤积的情况是多方面的,其中就有长时间加班、无休息日工作这一条。物极必反,如不休息,肯定会将身子压垮。我国古人曾说:“一张一弛,文武之道”。可见,休闲娱乐并非就是浪费光阴,而是在创造比黄金更为昂贵的生命价值。

现在,我们已经步入了信息时代。大量爆炸的信息充斥在人们的日常生活中,竞争达到了空前的水平,人们的生活变得越来越忙碌。走在大街上的人们,行色匆匆,忙做生意挣钱,忙求学充电,忙职务升迁,忙柴米油盐。行走的脚步是那么快,生活的弦绷得那么紧。心累甚于身累,在高压的社会里人们的精神压力越来越大,痛苦也与日俱增。忙碌的生活,让紧张的心灵得不到丝毫的放松。据一项最新调查显示,大部分国家的自杀率呈上升趋势。尤其以15岁~24岁的男性组别为多。在美国,青少年死亡的原因中自杀已跃升为所有死亡原因的第二位,而1965年时还是死亡原因的第五位。一般认为,自杀者中,未遂者是6倍~10倍,而有自杀意念的人,即有想死念头的人则高出几倍。日本在对“你曾想过死吗?”这一问题的调查中发现,初中生24.5%,高中生34.5%作了肯定的回答。而某项对大学生的调查发现:“至今为止,你曾想过自杀吗?”的回答,有75%的人回答有过。据1992年首届危机干预暨自杀预防研讨会发表的研究估计,我国大陆地区自杀率约10/10万,香港地区自杀率11.3/10万,台湾地区年达19.1/万。由此可见,精神紧张可以致人死亡。同时,长期性的精神紧张却会使人在精神上处于抑郁状态,心理负荷过重会使人的神经系统发生紊乱,内分泌系统功能失调,从而引起强烈的心血管反应,导致冠心病、高血压、心脏病、神经性头痛甚至消化道溃疡的发生几率增大。科学家们发现,长期紧张也是癌症的成因之一。他们认为,长期紧张使人分泌过多的皮质醇,这种肾上腺分泌的激素能消灭不需要的抗体,在分泌量过多时,消灭的抗体就多,从而削弱了免疫系统,阻止自然防御机制同癌细胞作斗争,使癌细胞容

易生长。

休息 ,是为了更好的工作 ,我们要寻求美好生活 ,就要好好地爱自己 ,不能过度紧张 ,要学会自我放松 ,生活得有张有弛。休闲娱乐是人性健康发展的要求 ,适当地参加一些休闲娱乐活动 ,既有利于自己的身心健康 ,又能进一步提高工作学习效率 ,利国利己 ,何乐而不为呢 ?

第二节 擦亮生命的辉煌

生活的内涵是丰富的 ,不同的人对于生活有不同的理解 :有人以为 ,辛辛苦苦的工作是生活 ;有人认为 ,吃喝玩乐才是生活 ;也有人既没有耽误工作 ,同时还劳逸结合 ,将自己的业余生活安排得丰富多彩 ,他们认为这才是享受生活。不同的人有不同的生活态度 ,价值认知的不同 ,造成了不同的生活方式。不同的人 ,有不同的冲向生命辉煌的独特道路。但有一点是共同的 ,人们参加进行学习或工作 ,其基本目的是要满足自己某一方面的要求 ,物质、情感、家庭、个人……工作之余的休闲娱乐 ,是人们在物质生活得到满足的基础上所追求的精神生活的满足 ,是对生活的更高要求。真正美好的生活 ,应充分体现人们多方面的生活价值。

“闲” ,不只是生产力和文明发展的要求与结果 ,也是促进生产力和文明发展的因素。睁眼看一看 ,够得上世界文明精华的那些文学作品 ,难道不大都是“闲人”写的吗 ?同时世界上的哲学名著又有哪些不是“闲”的产物 ?中国的屈原是不受楚王重视的 ,陶渊明是个闲散的人 ,唐宋的那几位受贬的文人……一直到曹雪芹……西方的但丁、莎士比亚、普希金……哲学家需要苦思冥想 ,急急忙忙的大哲学家是没有的。自然科学研究 ,同文学、艺术、哲学不太一样 ,但在一定程度上需要有点空闲 ,在空闲的时间里产生灵感。有一年伦敦流行瘟疫 ,牛顿从剑桥三一学院回到伦敦自己家里休息时发现了

“变分法”。也同样是牛顿,在家中庭院里休憩的时候,突生灵感,发现了地球重力学说原理。没有一种创造性的伟大作品是在奉命赶任务中产生的,即使如现代科技工作中的阿波罗登月计划等,也要充分发扬大家的积极性和创造性。自由是创造的前提,而休闲娱乐则正好能提供获得自由的时间,实现生命的辉煌。创造应当从合理的休闲娱乐开始。

大凡卓有建树的伟人,都是善于休闲娱乐的高手。如列宁是一个典型的“工作狂”,他常常一天只睡三四个小时的觉,每天非工作到精疲力尽、天色放亮绝不去休息。但同时,他也和其他的伟大人物一样,很懂得或者说很善于调剂自己的休闲生活。列宁喜欢打猎,热爱自然。在1904年工作的间隙,他曾作过一个月的徒步旅行。即使再忙,他也要下棋,要做体操。而在业余时间,歌剧和音乐也是列宁的嗜好。中国的伟人毛泽东,经常彻夜工作,有时一星期只睡20多个小时,即便如此,他每天都要看一会儿书。他的美食是“红烧肉”和红烧鲤鱼,最喜欢的运动是游泳,1964年,年过七十居然还能在长江畅游一个多小时,令陪游的小伙子也自叹弗如。又如邓小平,他一生爱好广泛,可以用“全方位”这几个字来概括,最大爱好有三个:足球、京剧、桥牌。三者中又以足球的爱好历史最为悠久,以对桥牌的爱好扬名于世。罗斯福是美国第32任总统。他使一个备受惊骇,惶惶不安的国家重新有了勇气,并战胜了空前严重的世界经济萧条的危机。接着,他又动员了人类有史以来空前强大的军事力量,取得二战反法西斯的重大胜利。美国人民连续四次选举他为总统,开创了美国总统的连任纪录。因为双腿有残疾,工作之余,罗斯福的休闲生活,似乎颇显单调,惟一能参加的体育活动就是游泳。他发现游泳能使他的双腿得到锻炼,便每年去佐治亚州的温泉度假,在那儿,他可以在一池温水中游泳。据说,罗斯福是女星格罗丽亚·斯雯森的忠实观众,只要是看她主演的影片,他从不睡觉。此外,罗斯福最钟爱也是最能使罗斯福得到愉悦的活动就是集邮。当他1945年逝

世时,已收藏邮票 120 多万枚,需用一辆装甲车和一辆货车运到拍卖地点,后来他的部分邮票被其亲人卖了 20 多万美元。在他任职总统期间,美国集邮人数从 200 万一跃达到 900 万,邮票销售增长了 6 倍。尽管身为总统,公务繁重,罗斯福却不止一次地参与了邮票的设计工作。据统计,罗斯福在连任 4 届总统期间,亲自参与邮票设计达 6 枚,参与邮票发行 3 套。从所集邮票数量之大,到参与邮票设计、发行次数之多,罗斯福大概是创造了世界纪录的。其实,罗斯福参与邮票的设计、发行,同时也为自己推开了生命的另一扇窗户。当那可怕的脊髓灰质炎突然侵袭了罗斯福的身体,使他面临可能要永远瘫痪在床的威胁时,是那些包罗万象、趣味无穷的邮票帮助他逃脱了恐惧和空虚的折磨。他让自己长时间地沉浸于自己的世界,一张小小的邮票,慢慢地恢复了这位总统的宁静和信心,重新擦亮了生命的辉煌。

人在业余时间休闲娱乐,除了是舒缓劳动的一种生活方式外,也是其自身的独特存在价值和方式。崇尚自然,追求舒适,满足个性心态,就是休闲生活自身的存在价值和存在方式。只有真正在劳动中体会劳动的快乐,又能在休闲生活中将劳动的节奏放舒缓,放轻松,将休闲作为劳动的补充和必需,做到张弛有致,才能奏响生活的交响乐。

第三节 智在生活的创意

由于年龄、性别、职业、经历、气质、心理素质、家庭环境等条件的不同,会使人们的休闲方式产生种种自觉不自觉的差别。好的休闲方式中,应当包含一种文化,一种情操,一种境界,是一种智者生活中的创意。

休闲娱乐不是放荡自我。有一些项目,容易使人上“瘾”甚至成“病”,如打麻将、上网、玩游戏;有的项目则单纯追求感官刺激,如长

时间沉迷于电视、录像、酒吧、夜总会；有的项目则使人堕落，如赌博、吸毒、酗酒、色情刺激等等。我们提倡积极健康的休闲娱乐活动，如以调节身心为目的，进行广泛的艺术型（唱歌、跳舞、作画、摄影等）、鉴赏型（集邮、收藏、美化环境等）、观赏型（观看电影、电视、戏剧、比赛等）、体育型（打球、游泳、滑雪、溜冰、赛车等）和消遣型（电子游戏、散步、旅游等）娱乐活动。鉴于信息爆炸、知识老化加速，终生教育盛行，不少人在大学、研究生毕业后，仍继续进行多方面学习，这也是一种有益身心的业余活动。

按照马克思主义生产决定消费的观点，精神消费的对象就是精神产品。精神产品就是指科学、艺术、文学、政治思想、哲学思想等观念形态的产品。从生活方式与物质消费相对应的角度看，精神消费系统分为三个层次：为了满足娱乐性、消遣性需求的精神消费；为了满足对美需求的精神消费；为了满足自我发展需求的精神消费。在休闲娱乐生活中，我们要摆脱单纯享乐的羁绊，广泛汲取在科学、艺术、文学、哲学等知识中健康有益的养料，提高我们的生命价值。

智在生活的创意，首先要建立在健康之上。有益的休闲娱乐，就是要培养我们的健康生活习惯。有一些不良习惯是隐性的，不易被人发现，这更需要我们去努力改变。有人统计了10种损害大脑的生活习惯，比照一下，看看有没有在自己身上发生过？

长期饱食：导致动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象。

轻视早餐：不吃早餐使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害。

甜食过量：甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

长期吸烟：常年吸烟使脑组织呈现不同程度萎缩，易患老年性痴呆。

睡眠不足：大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会糊涂起来。

少言寡语 经常说富有逻辑的话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。

空气污染 大脑是全身耗氧量最大的器官,只有充足的氧气供应才能提高大脑工作效率。

蒙头睡觉 随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。

不愿动脑 思考是锻炼大脑的最佳方法。不愿动脑的情况只能加快脑的退化,聪明人也会变得愚笨。

带病用脑 在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

休闲娱乐生活的智在创意,还表现在创新之上。古代人、外国人对休闲竞赛能有这么多的创造,为什么当代的我们就不能创造出人们喜闻乐见的休闲竞赛?我们要多学一点聪明学,多学一点创造学。创新要解放思想、打开思路。如曾有一个风景区,组织了一个十多个人左右的策划军团专门对开发旅游侃出一些思路,侃出一些主意。这个军团成员有诗人、画家、作家、新闻记者、摄影师、电影制片厂搞特技的、社会学家、经济学家、园林专家、历史学家、工程师……。他们一面爬山,一面侃,提出这里可以开发一个什么项目,那儿搞什么最合适……等等,给这个风景区在观念上作出很美丽的图画,然后提出方案,再审议这个方案的可行性。任何一个方案,制定之前先要有一些创新的想法。这个想法也许不能实现,但是十个想法中只要有一个可以落实,创新的思想就会孵出金蛋蛋来。

个人从事休闲娱乐亦是如此,如你可把玩具扩大为游乐设备,或者转化为一种休闲竞赛活动。一旦成功,既享休闲之闲,又有创造开发之意趣,其乐何如哉?

一个人问道于禅师,但禅师一直沉默不语。这个人生气了说:“我跑了很远的路来请教,您却一语不发,是认为我不够真诚吗?”禅师指着桌上的一杯水道:“你向这个杯子里倒水。”这个人很奇怪:

“这个杯中有水，还怎么倒呢？”禅师道：“是啊，你不先把自己的杯子倒空，让我怎么说呢？”

想一想这些对话里面的道理，真是觉得生活的禅机就在平常之处啊。我们平时所忽略的事物里面，其实都装满了趣味，哪怕只是一只寻常的杯子。那么，就让我们一起来留意一下吧，拿起每一只不同的杯子，心情都会有悄悄的变化。

古希腊一个叫阿赫的年轻人，正值青春期，常常对女人有一种渴望。有一天，他心情沉闷地坐在树下，忽然看到两个女人向他的方向走来。身材丰满的姑娘卡吉娜对阿赫说：“跟我走吧，我会带你走一条最快乐、最舒适的道路，我的名字叫幸福。”身材消瘦的姑娘阿蕾特对阿赫说：“跟我在一起，你会感到生活的沉重，而且神明赐予人的一切美好的东西都要付出努力。跟我走吧，我的名字叫美好。”这个故事意图在于告诉大家，幸福不是最高的伦理价值。很多年过去了，街上尽是平胸削肩又趾高气扬的美女，今天我们似乎终于和三千年前哲人达到了精神上的互通。但是，身体越消瘦，心灵是否就越丰满呢？它是否已经离幸福越来越远了昵？

一篇很有意思的文章讲道，里面的女主人公接到朋友的一个电话，那边问：“你有没有对人正儿八经地说过；我现在很幸福？”她开始觉得“深深掩埋过的苦恼又搅动了起来。”用七天的时间，我们也来追问一下有关幸福的问题吧——这是一个和体重计上又少了几格或者和裙子在腰上又宽松了半寸没有太大的关系的词。

一个成熟睿智的人，有一份清新和干练，杏仁的芬芳和纯碳烧咖啡的浓香会在舌端留下浓稠的记忆。淡咖啡色的牛奶巧克力温柔甜美，还没有凑近，香味就已经袭击了你，好像母亲的双手，无法拒绝。夹心的和镶嵌有果仁的，以及含满了樱桃糖浆的巧克力则俏皮又机灵，一番玲珑心思不但不令人厌烦，反而有千丝万缕的情趣。

给人带来幸福感的東西本身一定是甜蜜的，就像使朋友快乐的人，他或者她，也一定和幸福有关。

第四节 量力而行勿强求

量力而行 ,首先是时间投入的问题。

实行每周 5 天工作制 ,可以让人们拥有相对集中的属于自己掌握的时间 ,用以发展自己的兴趣、爱好、专长 ;用以人际交往 ,沟通情感 ,接触了解社会 ,收集信息。但是 ,对有些人来说 ,也存在着某些一时的不适之感。双休日 ,本来应当是人人脸上都出现笑意 ,然而 ,事实并不完全如此。常有的人面对双休日 ,时不时地感到一种莫名的空虚和茫然。多了休息日 ,不但没有应有的轻松感 ,反而感到“闷得慌” ,而有人感到休闲时间总是不足、不够 ,因为他们往往是卡拉 OK 半宿 ,麻将通宵 ,第二天再接着连续作战 ,等到上班时 ,是又乏又累。所以 ,对他们来说 ,当然是休闲时间还不够充足了。生产的发展 ,为人们提供了娱乐的闲暇时间 ,通过休闲娱乐获得的积极休息 ,又使人们以更充沛的体力、更旺盛的精力、更高昂的热情去参加社会生产。休闲的本意是在“玩”中求得身心的放松 ,以达到生命保健和体能恢复的目的。所以 ,在休闲娱乐过程中 ,一定要注意合理安排时间。

科学研究证明 ,经常地适时地交换脑力劳动和体力劳动的形式和内容 ,疲劳现象可得到缓解。生理学家曾做过一个实验 :右手干累了 ,用左手替换一下 ,右手的疲劳很快就消除了 ,这比采用静止的休息方式消除疲劳要快得多。我们在安排闲暇时间的休闲娱乐活动时 ,同样也应采用这种交替交换的原则。例如 ,让休息、娱乐、学习、社交等活动合理地交替进行 ,不要把闲暇全部用在某一项活动上 ,以便使闲暇时间过得既丰富多彩 ,又使身心健康得到更好的休养。在闲暇时间里 ,下棋、跳舞、打球、玩牌、健身、美容等等 ,都是积极的休息。通过这些活动 ,能帮助人们解除工作、学习后的疲劳 ,使人心情舒畅 ,精神振奋。不过 ,凡事都得有个“度” ,闲暇时间的娱乐消遣 ,应以适度合理为原则 ,不能超量、过度。

主动休息是一个好的休闲娱乐项目,它能迅速解除疲劳,恢复体力,是提高休闲效率的良好方法。一般而言,当你感到疲劳时,身体内产生的代谢废物、乳酸、二氧化碳、水分等已积蓄较多,身体内短时间不能完全消除这些代谢产物;相反,主动休息有利于全身器官功能的充分发挥,增强机体免疫水平和抗病能力,保持旺盛的工作精力。未感到累便主动休息,体内积蓄的代谢废物较少,稍事休息便可消除疲劳。

你要学会利用一切场合,如办公室、走廊甚至汽车里闭目小憩,只需10分钟,你就会重获旺盛的工作精力。

如果看书时间长了,可把远视作为休息;久处闹市,以暂居僻静处为休息;久动者以静为休息;久静者以动为休息。

当人疲劳的时候可以换一换脑交替工作,如马克思在研究繁杂的经济学问时,常常以做高等数学题作为自己的休息方式。在大脑疲劳、身体困乏的时候,可以先放下手中复杂的活,而去做一些简单轻松的工作。坐着工作时间长了,站着工作一会儿,如在电脑前工作太久出现眼睛疲劳,可遥望远处的青山或蓝天以缓解困乏。

思考累了,可用指尖按一定方向按摩天柱、太阳穴;走累了,可用热水泡泡脚;劳动累了,可按摩肩背,搓搓腰腿。此外,中气不中等病理反应性疲劳,可适当服用药物并作一些锻炼。

劳累了,可以听听音乐、看看电影、跳跳舞、打扑克、下棋、欣赏花卉、养鱼、垂钓、找人聊天等,这些都是有效而愉快的休息方式。

如果在办公室工作太久,感到腰酸背痛,你可利用小块场地,进行一些像散步、原地放松慢跑、做几节保健体操,伸臂扩胸,扭腰转体、屈膝压腿,以及武术气功或者打羽毛球、乒乓球等活动。

另外,在休闲娱乐安排中,要根据自己的财力量力而行。流行是一个永恒的时代主题,但如果一味追赶时髦,极有可能让你陷入不敷出的困境。倘因此再背上一大笔债务,那显然有悖于健康休闲的初衷了。

那么,如何才能抓紧每一分钟休闲?如何从生活的细微处寻觅生活的欢欣?请不要再埋怨你扁平的生活,从蛋壳里走出来吧,擦亮眼睛,让我们共同体验专家提出的休闲法规。

首先要少抽烟。用无糖口香糖代替含尼古丁的烟,用茶或白开水代替咖啡,白开水是最好的健康饮品。

一日三餐要规律,晚10点上床就寝。把酒吧、茶馆这些地方留给平日紧张工作之余的闲暇吧,家才是最棒的休息场所。

黑色是庄重的象征,它会令你的休闲心情大打折扣,所以假日绝不穿黑色衣服。

每晚都在浴室里至少泡一个小时,别忘了泡一杯好的冰柠檬茶放在旁边,一边泡澡,一边啜饮,既浪漫,又安神健脑,有益睡眠。

每天早起先做十分钟的伸展体操,像猫一样伸个懒腰,有条不紊地开始新的一天。

刷牙洗脸前,先对镜子端详自己一分钟,看着是否比昨天更有精神、更有信心。

等到另一半睡着了,悄悄地看一看他或她的脸,看看对方为了你(哎,即便也是为了他或她自己罢),皱纹是否又多了几条?

去买一束从未买过也不知名字的花,并向花店老板问清这种花的特点与含义。

到公园去,找棵枝叶繁茂的大树,紧靠着树干,一切委屈都会被大树吸走……

外出如果一定要开车的话,就把车窗打开,呼吸这个季节的微风,并用微笑回应路上遇到的每一个眼神。

欲速则不达,吃东西时放慢速度,多体会食物的味道,体会咀嚼本身所带来的愉悦,体会烹调者在其中倾注的心意。

买花也有技巧。去花店时不要只买鲜切花,去选一盆有土壤、有根须的盆栽植物吧,对它的照料不会占用更多的时间,又会让你感受到一个生命成长的奇妙。

赶快行动 ,回家将冰箱里的果汁全部换成水果 ,水果新鲜又便宜 ,而纤维还有助于健胃、消化。

去旧货市场选一样古式的家具 ,古老而典雅的设计能够驱除心中的烦躁 ,在眼睛仔细流连于那些精美的纹样、细致的木工的时候 ,心情已经悄悄地放松下来。

如果时间允许 ,请你尽可能多骑自行车。假日里仍旧骑车上街的人一定不会太多 ,正好趁此机会出去锻炼 ,并悠闲地看着街景 ,绝对和你开车或打车专程为“玩”而“玩”的感受不同吧!

时间可能会消磨一切 ,趁我们都还活着 ,多与挚友沟通。至于那些纯粹是工作上的伙伴 ,就不要发一些无聊的手机短信息互致“问候”了。

音乐是诱人的情感引诱剂。休闲时 ,离平时心情发闷常听的歌曲远一些 ,别让歌词为你的假日心情设置陷阱。

少看报刊杂志 ,丢开厚厚的漫画书 ,有时忘记自己是哪个时代里的人 ,身边的人都在忙什么 ,会让你回到很舒服很宁静的心境。

即便是铁杆网虫 ,也可以试着在电脑上贴“放假一周”的标签 ,远离网络难道就真的远离了世界?

在三个早上认真给自己化个妆。分别尝试三种不同风格 ,包括你一直不太喜欢的 ,但时尚杂志上又一直在介绍的那一种 ,另外四个早上只敷上保养品就行了。

每一个月 ,至少有一个晚上在房间里点着蜡烛 ,和你的伴侣跳一刻贴面舞 ,回忆初识时的美好光阴。美丽的情感之旅 ,将令你青春焕发 ,重拾醉人的往昔 ,倍增生命的温馨。

第二章 打开心灵的窗户

有人就是这样 ,虽有良辰美景 ,明媚春光 ,但一旦面对 ,却又郁闷无语 ,面对满桌佳肴大菜 ,香茗美酒 ,想要高兴 ,但又莫名其妙 ,尝出一桌愁滋味。即使外出旅游吧 ,却又惹来万千怨言 ,玩出满腹牢骚。休闲 ,反而成了烦恼的代名词。

这世界的确很烦 ,买房、买车、升职、跳槽、家务……各种压力铺天盖地而来。哎 ,什么时候才能有一刻宁静 ?

你相信吗 ? 一位 36 岁的白领 ,在和人激动地握手时竟心脏病猝发而死 ;另有一位白领人士透露他们公司去年猝死的两个人均不到三十岁。这些过去常发生于父辈甚至祖辈的事情 ,随着科技的发展 ,物质生活的丰富也来到了年轻的白领阶层中。

细想起来 ,白领易患心、脑血管疾病实不足怪 ,他们的脑力劳动任务重 ,精神长期处于紧张状况 ,频频暴露于城市的严重污染中 ,永远没有时间运动 ,这些不都是心、脑血管疾病的易患因素吗 ?

社会竞争激烈 ,生活节奏紧张 ,工作压力增大……都市精神病患者剧增 ,其中白领、女性比例加大。日前 ,一 28 岁的某销售公司经理被送进医院。原来 ,自视颇高的这名经理给自己立下几大人生的目标 :一年内存款 100 万元 ,两年内换一部凌志轿车 ,三年内在府南河繁华地段购置一座豪宅。为了圆梦 ,他在商场上四处奔波 ,纵横搏杀 ,岂料人前风光人后紧张的年轻经理 ,在不久前的一桩谈判中败走麦城 ,损失 20 多万元 ,他的精神终于崩溃 ,得了精神分裂症。据说他的症状很怪异 ,经常梦见有人从背后踢他一脚或刺他一尖刀……据介绍 ,抑郁型病人中 ,绝大多数为 25 岁以上的白领女性。有 47.2% 的女性长期处于心神不宁、精神高度紧张的状态 ,甚至不少人可能产生悲

观厌世的念头。

生存是需要讲究技巧的,而晋升更不是像名片上增加一个头衔那般轻巧。即便你今天能够拿到60万的年薪和相应的头衔,那么明天呢?即使不奢望自己年年都能百尺竿头,更上一层楼,但是看到后辈们都那么努力,自己略有松懈就可能连目前的位置也难保。但是,关键问题是你能永远保持有充沛的精力和心力吗?

据一次针对30至40岁年龄组的人调查发现,胃癌患者中,晚餐时间无规律者占38.4%;而同年龄组的健康人中,晚餐时间不规律者比例较小。不少最爱吃夜宵的人士是医院的常客。其实,肠胃里堆得太多,不仅易诱发胃癌,还容易引起肥胖、糖尿病等多种疾病。尤其是,熬夜者通常采取的“静坐”方式并处在持续紧张状态,使胃肠道缺乏必要的调节;有的表现为厌食、嗝气、恶心、腹胀、腹部隐痛、肠鸣、排气增多、排便不正常等。这在医学上称为肠激惹综合症。据统计,女性患肠激惹综合症的人数是男性的三倍!

现代生活,似乎处处都令人不寒而栗。无法回避的心理疾病,正以各种方式吞噬我们的身心。维护身心健康,化解生活压力,业已成为当代人休闲生活中的一个重要课题。

第一节 快乐人生的源泉

人的生理疾病,可以通过一些简易手段检测出来,而对一个人心理作出健康和非健康判断,恐怕使用当今世界上最先进的科学方法,也无法得出明确的结论。

世界卫生组织(WHO)1946年成立时,在宪章中提到了有关健康的概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

心理健康的人,有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,不会感到疲劳和紧张,积极乐观,勇于承担责任,并且要能上能下,心

胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;精神饱满,情绪稳定,善于休息,要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;有比较强的应变能力,反应速度快,并且有高度适应能力;看上去眼睛炯炯有神,头脑灵活,善于观察等等。

心理健康,是指一个人有积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的心理状态,对当前和发展着的社会和自然环境,以及自我内心环境,具有良好的适应能力。

一、人生误区,处处皆有

只要你一出生,就会或多或少有心理问题,每个人自小到老都不能不正视它。人生各个阶段,所面临的心理“债务”也是各不相同的。

乳儿期对乳儿主要是进行感官、动作、言语三大训练。乳期乳儿饥饿、情感的初步欲求表现露出,而母亲们则往往粗暴简单地对待。

在婴儿期如果处理断奶不当,会对孩子幼小心灵造成重大的精神刺激。过早要求孩子自我控制大小便,或采取打骂,斥责来训练,或以吓唬方式逗玩,都容易造成孩子的心理伤害。

在幼儿期,过度宠爱孩子,把他们当作“小皇帝”对待;对孩子出格的言语、行为听之任之,不加以适当诱导、管教;孩子患了口吃和遗尿症等疾病之后,采取讥笑的态度,有的甚至施以羞辱或责骂;对孩子爱玩的游戏,常加以干涉,破坏了孩子在游戏中的乐趣。这些,都是心理健康的杀手。

进入儿童期,有的家长把孩子培养成一切听从大人嘱咐,一切按大人意图行事的“标准儿童”,这样的孩子没有独立见解,没有独立适应环境的能力。

有的家长望子成龙的愿望十分迫切,不断给孩子“加码”,造成小学生课业负担过重。有的家长甚至逼着孩子争名次,争分数。

青少年的心理误区表现为情感易波动,易急躁,好感情用事,表

现出一种易于变幻的特点。遇到顺利的事情,就显得格外高兴,碰到困难或挫折,对信念产生动摇,表现沮丧心情。他们易受别人的引诱和暗示,常常随声附和,一哄而起,结果误入歧途。

青年人求知欲强而识别力弱,有时会瑕瑜不分,甚至吸取了有害的糟粕,往往凭借一时的“哥儿们”义气,做出许多错误甚至违反法律的事情。

中年时期称为“多事之秋”。中年人的心理上常将自己的注意力陷入身体不适及苦恼的重围之中,对工作和人际关系处理信心不足,对个人前途易产生悲观情绪。繁杂的家务劳动和精神负担,给8小时之外的中年人造成心理压力和紧张状态。有部分妇女可发生更年期综合症,情绪不稳定。男性也容易出现失眠、多梦、沉闷孤僻等一些异常情况。

患有的一种或多种慢性疾病的老人希望急病快死,最怕久病缠身,惹人讨厌。老人离退休之后,出现焦虑、抑郁、孤独感,不能适应变化后的新生活。有些老人到了晚年开始吸烟、饮酒,甚至赌博,并把此类习惯当成老年人的一种生活享受。而丧偶的老年人,再婚时常有阻力,从而倍使老年人苦恼不已。

由此可见,无论哪个年龄阶段,无论是谁,都有可能遇到各种各样的心理问题,如能正确安排,给自己的心灵腾出一块休闲空间,则定能有益身心,锻造出一个面貌一新、健康活泼的自我。

二、常生气会毁灭自我

使人直接、间接蒙受重大损害的健康敌人是“生气”。若说能够克服愤怒的人才是超级的经营管理者,也绝不是夸大其词。“生气”会带来最大的压力,能对人的生理结构产生损毁性的影响。

生物体的内脏、神经组织、免疫系统,会为了防备外敌而产生反应。为了取得胜利,体内的能量会集中起来。因此,即使是多少有些力不从心,全身也能处于战斗的状态。这种状态要是长久持续下去,

会带给身体剧烈的副作用,最终便会打垮你自己。

人类在极端愤怒时,很少直接与身体上的战斗状态发生关联。但是,人类的身体仍然保留着这种结构。虽然头脑知道不会发生与对方扭在一起搏斗的情况,但身体仍然会处于备战的状态。而生气不只会给自己的身体带来不良的影响,也会引起周围的人不愉快的情绪,而这些情绪,又像光一般折射回自己身上,令自己陷入痛苦的阴影。

在遭到别人的怒骂时,不管任何人,即使错在自己,心情也不会很好。何况是自己尽心尽力地工作,却被上司不分青红皂白地怒骂一番。在这种情况下,可能因此而失去干劲或忠诚心。不!这样说还不对,甚至还会产生憎恨的心理。有时还会把别人的好心当作恶意而怒不可遏,我们不妨认为这是自作自受。生气会带来损失,对生气者进行抚慰疏导很难,而要抑制生气情绪的发生更难。如果你是一位身居高位的企业主、大老板或深受器重的高阶管理人员,则更难以抑制。白手起家创立公司的经营管理者,当然都具有出类拔萃的优异能力。这些能力包括:预见能力、毅力、计划能力、创造能力、领导能力、实行能力和责任感等。人类往往会以自己的能力和感情为基准来衡量他人的能力。这种心态,令部属非常困扰。因为从能力超群的创业者来看,一般的部属尽是“没有能力、行事不谨慎、对公司的忠诚度不够”,部属的所作所为令他不满意而频频动怒。

有一位实力雄厚、能力优异的经营管理者,一致被看好将来能够肩负工商界的大任。但是,他有一个非常大的缺点,就是易怒,生气的样子极为可怕,凡是被他责骂过的员工都待不住。有一位前辈非常担心他的未来,传授他一个秘诀:

“在生气时,请赶快叼一根香烟,在还没有抽完之前,什么话都不要说。”他接受了前辈的忠告,如实地遵守。抽完一根烟需要二三分种的时间,但就在这极短的时间内,他突然发现让他频频动怒的原因其实很琐碎,但因生气而失去的东西却更为巨大。

即使进行运动,你也会深深地感觉到生气的负面影响,生气则心躁,心躁则气浮,气浮则力虚,生气的弊端实在非常大。在动怒的情况下做判断,因为感情冲动,眼光会非常短浅,思虑不够周密,事后一定会觉得后悔。“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”,保持冷静,以平常心对待周围一切,克己制怒,这是休闲生活的一条基本健康准则。

三、积极心态,有助成功

在人的一生中,随时会遇到困难和挫折,甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候,心态的积极与消极会对个人生活产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意,她们初入市场的时候,正赶上服装生意最不景气的季节,进来的服装卖不出去,可每天还要交房租和市场管理费,眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了,她以3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去,并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况,觉得赔钱是正常的;一是自己刚刚进入市场,没有经营经验,抓不住顾客的心理,当然应该交一点学费;二是当时正赶上服装淡季,每年的这个季节,服装生意人也都不赚钱,只不过是因为他们会经营,能够维持收支平衡罢了。而且,崔女士对自己很有信心,知道自己适合做服装生意。果然,转过一个季节,崔女士的服装店开始赚钱。三年以后,她已成为当地有名的服装生意人,每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次,都未成功,仍然穷困潦倒,一筹莫展。

古时有一位国王,梦见山倒了,水枯了,花也谢了,便叫王后给他解梦。王后说:“大势不好。山倒了指江山要倒;水枯了指民众离心,君是舟,民是水,水枯了,舟也不能行了;花谢了指好景不常了。”国王惊出一身冷汗,从此患病,且愈来愈重。一位大臣要参见国王,国王在病榻上说出他的心事,哪知大臣一听,大笑说:“太好了,山倒了指从此天下太平,水枯指真龙现身,国王,你是真龙天子;花谢了,花谢见果子呀!”国王听后全身轻松,很快痊愈。

有这样一位老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物，而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

智者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。智者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他，智者又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志；消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封

闭,限制和扼杀自己的潜能。

积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰;消极的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态,就等于选择了成功的希望,选择消极的心态,就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功,想把美梦变成现实,想让人生之旅变得轻松愉悦,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究,他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感,最终毁其一生。它们是:

1. 永远长存。即把短暂的困难看做永远挥之不去的怪物,这是在时间上把困难无限延长,从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

2. 无所不在。即因为某方面的失败,从而相信在其他方面的也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大,从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

3. 问题在我。即认为自己能力不足,一味地打击自己,使自己无法振作。这里的“问题在我”,不是勇于承担责任的代名词,而是在能力方面一味地贬损自己,削弱自己的斗志。

朋友,你有过这样的情形吗?如果有,请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧:“即使世界明天毁灭,我也要在今天种下我的葡萄树。”

四、主动调整,放松自我

在西方,当人们发现自己的情绪、行为表现有些异常,就会主动去找心理医生咨询,像对待感冒一样平常。随着社会的发展,人们思想意识的进步,越来越多的中国人也意识到了心理健康的重要性。

看看我们相对成功的“白领”们,由于他们承受着更多的压力,

经历了更多的挫折 ,面临着更大的挑战 ,他们也就不可避免地处在各种矛盾之中 ,可称得上是活得最累、最苦的人。

一位在公司中独当一面的副总经理 ,为了提高企业产品的销售额 ,全心全意地干了 10 年 ,立下了汗马功劳 ,但自己总觉得“ 获得 ”和“ 付出 ”不成比例 ,尤其是和总经理相比 ,心理就更不平衡了 ,可自己又没有单干的信心 ,心理异常矛盾和痛苦 ;热情能干的人事经理 ,拥有美国 MBA 学位和数年外企工作经验 ,踌躇满志 ,但完美主义的性格使其总对自己求全责备 ,甚至每晚睡觉也不禁要想自己工作上的失误 ,以至于第二日的工作无精打采 ,错误百出 ,最终形成恶性循环 ;孤傲的部门经理工作很出色 ,但经常感到孤独、乏味 ,因为其除了工作从不愿和同事聊一些“ 庸俗 ”的话题 ,久而久之变得离群索居 ,情绪低落 ;最怕在公共场合讲话的商场经理 ,一紧张就脸红 ,浑身不自然 ,想说的话也忘得一干二净 ,大家还以为他是一个埋头苦干的实干家 ,却不知他内心的隐痛 ;经常出差的营销主管 ,为陪客户娱乐经常出入歌厅、夜总会 ,妻子怀疑他有出轨行为 ,经常和他大吵大闹 ,还提出了离婚 ,他感到非常痛苦。

当代人更易被人际关系问题、情绪问题、感情问题、心理压力问题、性格问题、神经官能症等所困扰。这些问题无法和亲戚、朋友诉说 ,也不是单靠吃药可以解决的 ,因此心理医生的帮助应该是非常重要的。难怪西方人称 :一个成功者总是一手拉着律师、一手拉着心理医生。

现代社会 ,在紧张的工作环境中 ,当你感到压力时 ,应该学会放松自我的方法 ,例如体力劳动、锻炼、旅游、唱歌、跳舞、朋友聚会、慈善活动、帮助别人等等都是非常好的放松方法。在愈来愈紧张的今天 ,每一个人都需要适时地放松一下 ,记住“ 退一步海阔天空 ”。

五、敞开心怀 轻松休闲

没见过一个发条永远上得十足的表会走得久 ;没见过一个马力

经常加到极限的车会用得住，没见过一个绷得过紧的琴弦不易断，也没见过一个心情日夜紧张的人不易病。所以善用表的人永不把发条上得过足，善驾车的人永不把速度开得过快，善操琴的人永不把琴弦绷得过紧，善养生的人永不使心情日夜紧张。

第二次大战时，丘吉尔去北非蒙哥马利行辕去移樽就教闲谈时，蒙说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上十点钟准睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”丘却说：“我刚巧跟你相反，既抽烟，又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却百分之二百的健康。”很多人都引为怪事，以丘吉尔这样一位身负两次大战重任，工作最为紧张的政治家，生活这样没有规律，何以寿登大耄，而且还百分之二百的健康呢？

其实只要稍加留意，就可知道，他健康的关键，全在有恒的锻炼，轻松的心情。其既抽烟，又喝酒，且不准时睡觉则不足为训。你未见他在战事最紧张的周末还去游泳吗？未见他在选举战白热化的时候还去垂钓吗？未见他刚一下台就去画画吗？未见他那微皱起的嘴巴上，斜插着一支雪茄的轻松表情吗？

轻松休闲需要“知止”。“知止”于是而心定，定而后能静，静而后能安，静而且安，心情还有什么不轻松的呢？

使心情轻松要“谋定后动”。做任何事情，要先有个周密的安排，安排既定，然后按部就班地去做，自能应付裕如，不会既忙且乱了。在这瞬息万变的社会里，当然免不了有时出现偶发事件，但越是这个时候越要沉住气，详细地安排。设若事事都谋定后动，一定能像谢安般地在淝水之战最紧张时还能闲情逸致地下棋了。

不做不胜任的事。《史记》的《酷吏列传》里有“胜任愉快”一辞，合理至切。假如你身兼八职，顾此失彼，或用非所长、心余力绌，心情又安能轻松呢？

要“拿得起，放得下”。对任何事都不可一天二十四小时地念兹在兹，寢于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，且于事无补。

尽量在轻松心情下工作。工作尽可紧张，但心情须轻松。在你

肩负重担的时候 ,千万记住要哼几句轻松的哼唷歌。在你写文章写累了的时候 ,不妨唱两句荒腔走板的《四郎探母》。要知道心情越紧张 ,工作越做不好。

一个口吃的人 ,在他悠游自在地唱歌时 ,绝不会口吃 ;一个上台演讲就脸红的人 ,在他与爱人谈心时一定会娓娓动听。记着 !要打算使身体好 ,工作好 ,一定要在轻松的心情下工作。

最多多留出一些富余的时间。好多使我们心情紧张的事 ,都因为时间短促 ,怕耽误事。若每一件事都多打出些时间来 ,则定可不慌不忙 ,从容不迫了。有一个秘诀 ,就是永把自用表拨快一个相当的时间。时时刻刻用表面上的时间警惕自己 ,如此则既不误事 ,又可轻松。

很多医学家都告诉我们 :在轻松的心情下吃东西容易消化 ,在紧张的心情下吃东西容易得胃病。一个心情经常轻松的人沾枕头就睡着 ;一个心情经常紧张的人容易失眠。一个永远从容不迫的人准能长寿 ;一个紧锁眉头经常紧张的人定会早亡。人生天年二百岁 ,只要轻轻松松活下去 ,每个人至少都会活八十的。

第二节 心灵休闲的妙招

一、放松自我的技巧

当你充分放松后 ,你的精神和肉体将同时得到休息 ,并贮存新的能量。它可以让你感觉精神饱满 ,充满活力 ,能更好地处理现代生活中的压力。放松使你恢复到你最好的状态。学会如何放松自己将会改善你的生活质量 ,它将消除因外界压力所带来的消极影响。休闲运动可帮助你恢复精神压力和意外事件造成的不平衡和不适应。紧张的情绪会降低身体的免疫机能 ,而思想上放松将增强你身体抵抗疾病的能力。相同的 ,如果你的身体得到了很好的放松时 ,你的精神

也会变得较平静。

即使你对生活的绝大部分都感到很自信,也很轻松,不过你应坦然面对那些感到紧张压抑的方面。所以花些时间来衡量一下自己的精神状态吧。了解你自身的优势和劣势,会使你更清醒地意识到如何改变你的生活,使它向着积极的方向发展。

(一)分析紧张的原因

要放松,须先了解使自己紧张的因素。以下问题将有助于你真正认识使自己感到极度压抑的原因。

(1)你的身体感到紧张吗?身体的一般不适和疼痛常导致生理和心理的紧张,而身体的这些不良反应往往是由于种种不正确的姿势或精神压抑如恐惧、焦虑所引起的。因此,应进行呼吸练习,调整身体姿势,使肉体和精神都充分放松。

(2)你会时常困扰于恐慌吗?长期的焦虑和恐慌是非常有害的,它导致神经衰弱。要寻找恐慌焦虑的根本原因,并用科学方法进行治疗。可以学会呼吸技巧来帮助你减少焦虑。

(3)你觉得很难寻找快乐吗?你觉得放松和使自己充分享受生活很困难吗?参加一项大众化的体育项目会使你得到与别人共处的快乐。体育运动还会使你减轻紧张感。

(4)你精神好吗?懒惰通常有其生理上的根本原因,如沮丧、精神颓废,在这种情况下,应寻求医生的帮助。而且,懒惰也常与你生活的环境有紧密的关联。分析使自己乏力的原因,然后循序渐进地改变这种状况。

(5)你的饮食健康吗?健康饮食的基本原则是:正常的三餐进食,保证营养。然而,当你处于紧张压抑的时候,你最需要,也最容易违反这一原则。因此,不管你的工作、生活有多么忙碌,你都应坚持健康的饮食,以保证身体的血糖和能量水平处于稳定。

(6)你觉得与人交往很难吗?可以选择自己感觉较好的人与之

交往,通过这种有益的往来关系,可以树立自己的信心。与人交往时,要清楚明白地说出自己的需要。

(7)你的工作量太大了吗?不要让工作控制了你的生活。要留些时间给家人和朋友。在工作 and 休闲之间保持一种健康的平衡。

(8)你的想法总是消极的吗?如果是这样,你需要改变潜意识中给你带来消极影响的东西。肯定的、积极的想法和想像能帮助你重新衡量你的心态。

(二)放松自己

肉体紧张不适往往是由于精神紧张压抑而形成的自然反应,放松是消除肉体紧张的良药。那么,究竟如何才能真正地放松自己呢?

(1)首先,要缓解任何忧郁的情绪和肌肉的紧张,使你的身心重新回到放松的状态。

躺在坚实而平坦的垫子上,将注意力依次集中在身体的每一个部分,从脚尖开始到脸部。对每一部位,只要简单地先将其绷紧然后放松,重复几次,就能使之放松。首先,吸气的时候,将肌肉绷紧,然后屏住呼吸,最后,呼气时将肌肉放松。当你呼气,放松肌肉时,可以发出声音,以表明自己正在放松。下班后进行慢跑或步行一段距离,会使你消除一天的紧张、疲劳。做完以上介绍的练习后,将全身绷紧,然后放松,之后休息10分钟。

(2)对人表示友好。与人交谈时,放下手臂,双眼注视对方,表示你是友好而开诚布公的。

(3)平衡身体。结构平衡的身体姿势会增加身体的轻松感。可以通过合格的技巧老师的授课练习,重新恢复正确的姿势。慢性的肌肉紧张可以通过身体内部的平衡和其他体内疗法来治疗。而且通过重新认识身体各部位,如头部、颈部、脊柱的重要性来使自己纠正不良的姿势。

(4)想象可以减轻姿势的紧张。把自己的头部想象成一个正在

朝着天空飘浮的气球,使颈部从肩膀向上伸展,并使脊柱延伸开,当你的上身优雅地使你摆脱地球重力向下的牵拉时,你的下肢才能更好地在地面上站稳。

(5)检查一下你的坐姿是否正确,特别是当你想放松时的坐姿是怎样的?当你全神贯注和别人交谈,或者专注于工作,或者在看电视时,你总是很容易地不自觉地恢复原来不正确的坐姿。不良的坐姿会减少呼吸的深度,压迫体内组织和肌肉。你应该尽力学会并保持一种敞开式的平衡坐姿。放松的坐姿可以使你更充分地呼吸,保持你的骨骼平衡可以使你的脊柱更好地伸展和放松。

(6)使自己的座椅和设备感觉最舒适。工作时,保持头部平衡,使脊柱伸直。调整椅子的高度使臀部比膝盖稍高。最好进行适当运动。脚凳可以促进身体的血液循环,使脚和腿部肌肉保持放松。工作休息时间里,要伸展一下脊椎骨,并放松肩膀。

(7)不要将重心压在臀部或轮流放在某只脚上,这样会使脊柱变形扭曲。正确站姿应当是不时地活动身体促进血液循环,并在身边放一张椅子,这样在休息时间到来时,可以坐下休息一会儿。

(8)如果你的背部正在忍受疼痛的折磨(尤其是老毛病复发起的),应该尽量多躺着,让脊柱休息,减轻地球重力的牵拉和其对身体的支撑。在颈部及腰背下放个小软垫、枕头或毛巾以减轻这些关键部位的紧张,缓和疼痛,使脊柱在无任何压力的情况下完全放松。

(9)当你行走时,要使你的动作流畅、优雅。想像自己有一条沉重的尾巴拖在地上,可以使你忘却骨盆、臀部和腿部向下的沉重压力。同时,想像你的上肢、脊柱(颈椎是脊柱的一部分)和头部正在向上伸展而且变得非常轻。健康的步伐、快速的行走可以使心血管系统得到良好的锻炼。它在不对脊柱施加压力的情况下,可以使你的骨骼增强。

二、进行积极的思考

要对自己的能力有信心,拒绝接受那些限制了你的理想抱负的传统教条。把你的思想和目标紧密地结合起来,努力奋斗实现自己的抱负。思想是一种强有力的工具,用它来超越任何阻拦在你面前的障碍,使你不断飞跃到更高的起点。你不必使自己局限于传统规定的惯例、年龄或任何环境,应把目标定在掌握那些能够达到目标所需的必要技能上。

与其整日妒忌别人,不如仔细想想自己的生活有哪些独一无二的美好之处,并且也为他人日后的成功而由衷地感到快乐。检查你的生活态度。改变那些消极的观点,使之成为积极的生活态度。把每一个悲观的想法和乐观的想法做比较,试着明了你所得到的,并为之感恩。微笑着面对每一个今天,让它成为一个崭新的开始。

明确积极的想法,如:“我很值得别人爱”、“我能在工作中取得成功”等,让这些想法被你的潜意识接受,然后很快地替代原先消极的观点,在以后能对你产生潜在的深远的影响。每天早上,对着镜子里的你说:“你很快就会发现你的表现与众不同”类似的激励话语来使自己充满信心。相信自己,积极地面对人生。每天早晨,肯定自己,确信自己有能力成功,值得别人爱戴、尊敬。你有能力用积极的肯定因素来改变自己潜意识的想法,创造你自己想要的生活。

把你的快乐和别人分享是帮助别人治愈忧愁的最好疗法。对别人微笑吧,当别人也向你报以微笑时,你会感觉更加美好。当你忧虑时,想想什么幽默的事情,这样能减少你的忧虑。

从思维角度看,人的大脑由左、右脑两部分组成。左脑控制着右边躯体的活动,它掌管以下功能,如:说话、写字、逻辑思维和抽象思维。右脑控制着左边躯体的活动,它和人的创造性思维、空间想像、直觉有关联。放松的方法,如冥想可以使大脑两部分更加协调地工作。绘画和音乐可以增强右脑的活动,而智力游戏如填字游戏等都

可以刺激左脑。

用积极的想象来对身体、思想或个人的环境所需要的改变产生影响,是一种自我帮助的技巧。想象大量运用于不同形式的治疗和冥想上,包括催眠。想象能帮助身心放松,使疾病和伤口更快复原,能使人克服恐惧和焦虑,增强人的记忆力,使人保持高度的自信,并能使人精神更清醒。

运用想象治疗方法需要高度的精神集中并且经常练习在一间安静的房间里静坐15分钟,前5分钟深呼吸并放松身体。然后开始想象,用你的想象力来虚构你希望到达或超越的情景。比如,如果你正在忍受痛苦,那么想像金色的阳光正照耀在你的身上,让你感到温暖并把伤口抚平。闭上眼睛,集中注意力于思想、感觉和呼吸。用想象的威力来满足你的欲望。当你觉得需要克服某种消极感觉、恐惧,或者想要塑造自己更积极的态度时都可以运用你的想象。比如,想象可以用来克服在公开场合的紧张。如果你在陌生人群中觉得不安全,想象自己正身处警铃的保护中,这样能使你免受伤害。如果你身处拥挤的街道,觉得烦恼恐惧,那么想象你身边的环境整洁,你的感觉就会很轻松,然后当你走动时,让这种感觉一直保持下去。

三、养神怡心巧休闲

进行心理休闲的方法很多,只要你善于发现,善于学习,无论是紧张的工作还是忙碌的学习生活,你都可抽出相应时间,进行巧妙的心理休闲活动。

例如,我们可以在任何时候闭目养神。眼睛是人体重要的体表器官,因眼睛对人生活至关重要,而历来被喻为“至宝”、“明珠”,受到精心保护,惟恐有疾或失明。

祖国医学认为,神是人体生命活动和精神活动的总称。神,对身心健康关系重大。《内经》曰:“得神者昌,失神者亡。”可见神的充耗,关系到人的壮老,神的得失,又关系到人的昌亡,养生者当慎养

之。目为心灵的窗户,传神的灵机。心神昌乐,五脏有藏,精气上荣,则目光为炯炯,转折分明,启闭自如,默默传神。常言道:“眼不见,心不烦”,这话是很有道理的。意思是说闭上眼睛不但可以养目,而且可以静心。心静则神安,神安则灾病不生,福邦永存。“闭目养神”,对于50岁以上或“年过花甲谓之老”的人以及终日劳心用脑或长期专一使用目力的人,是大有裨益的。在日常生活中,要善于利用空隙时间珍惜视力,保护眼睛,不管三五分钟也好,十来分钟也好,能抓住时间“闭目养神”,这样长期坚持下去,节约的视力就很可观了。在睡觉时,一时睡不着,也只宜“闭目养神”,以静其心,切勿看报,因为横视、斜视都将加重视力的耗损。在“闭目养神”的同时。如能练眼功则可防治中老年人头晕眼花、视物模糊、目睛干涩、眼肌疲劳等。具体做法是轻闭双眼,用两大拇指背之第一节,在眼内角向外擦24次,再用两手四指并拢,以指面在两目上向外转摩24次,向内转摩24次。

“闭目养神”时,要排除杂念,精力集中,无思无虑,达到入静的境地,才称得上“专意保养”。有暇之时,“闭目养神”,持之以恒,定会获益。

养生之道先养神。古医籍《寿世保元》有诗云:“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。”大意是:人欲延年百岁,首先要敛气保精以养其内在精神。古代养生家强调指出:“神强必多寿。”

古往今来,医家、养生家们都十分重视精神调养。认为养生的关键在于排除杂念。著名医家石天基作一首《祛病歌》:“人或生来气血弱,不会快活疾病作。病一作,心要乐,病都祛。心病还将心药医,心不快活空服药。且来唱我快活歌,便是长生不老药。”

神只可得,不可失,只宜安,不宜乱。伤神则神衰,神衰则健忘失眠,多梦烦乱。“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”,五脏所伤则精神涣散,精神涣散则神志衰减,神志衰减则诸病丛生。现代医学证实,人类疾病有50% - 80%是由于精神过度紧张引起的,如高

血压、心律过速、神经衰弱等。

对于养生,中医有“药养不如食养,食养不如精养,精养不如神养”的说法。所谓“神养”,主要是指注意精神卫生,要做到安静和调,神清气和,胸怀开阔,从容温和,切不可怨天尤人,急躁易怒。

又如,你可以通过调节呼吸来放松身心。美国健康学家最近进行了一项最新专题调查,发现不论在发达国家还是不发达国家,城市人口中最少有一半以上的人呼吸的方式不正确,其典型表现为:呼吸太短促——往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时,便匆匆地呼气了。另据调查,习惯于“短暂呼吸”的人,大部分属长期端坐在办公室的“白领阶层”——正因为他们正襟危坐时,胸腔受到压迫,他们的呼吸往往只是依靠上肺,而并非横膈膜。

正确的呼吸方法应是心平气和,这样较充足的氧气便有可能深入到肺叶的所有角落。此外,在安静时,每次呼气的时,应是吸气时间的两倍。同时,尽量少用嘴,而多用鼻来呼吸。

实际上,一旦你改变了错误的呼吸方式,许多常见疾病,如哮喘、支气管炎、高血压、心脏病、头痛病、忧郁症等症状,都会有一定程度的减轻,甚至对一些无药可治的疾病,如慢性疲劳、月经紊乱及各种过敏反应,都会有一定的疗效。

四、巧妙吃喝益心智

在这个分秒必争的社会里,如何拥有挥霍不完的活力来与时间赛跑,是致胜的一大关键,因此我们特别搜寻了几点补充活力的饮食小方法,让你能以最轻松、最方便的方式,迅速补充活力,让你光芒再现。

压力来临时丧失活力,原因是维他命 B 与 C 不足。恢复活力方法:适时适量的补充维他命 B 与 C,将可改善你失眠与疲劳的状况,而且也有稳定情绪的作用。可多食用谷麦类、豆类食品,以及酸奶、水果、蔬菜等食物,来获得大量的补充。

精神不济是因为维他命 E 摄取不足。恢复活力方法 :小麦芽含有丰富的维他命 E ,可多食用。

注意力不集中、脸色苍白、忧郁、无力感是因为缺铁而产生的贫血状况。恢复活力方法 :多食用含有铁质的鸡肉、鱼、蛋类食品。

失眠时恢复活力方法 :多食用莴笋、芹菜与桑椹 ,它们早在希腊罗马时代就被视为安眠的圣品之一了。

上班族无元气可能源自眼睛酸痛、电脑辐射伤害、身体机能减退。可自制枸杞菊花茶 :将枸杞、菊花与绿茶混合用热水闷泡五分钟后饮用。因枸杞能滋养肝肾 ,菊花能提神明目 ,绿茶则可减轻辐射的伤害 ,非常适合需经常面对电脑的上班族饮用。

紧张的节奏 ,繁杂的事务 ,经常令白领们在正常的进餐时间内只能简单地吃上几口 ,食物中的热量和营养物质不能满足机体代谢的需要。解决的办法是每隔 2 ~ 3 小时就少量进食 ,一杯脱脂奶或营养麦片 ,几片面包或若干块饼干足矣。

对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐者 ,为使您吃饭、上班两不误 ,可以选择以下两种最佳的早餐方式替自己“排忧解难” :一是最佳西式早餐——牛奶 + 面包 + 水果(或复合维生素) ;二是最佳中式早餐——豆浆 + 煮鸡蛋 + 油条。

据测定 ,海鲜中存在寄生虫和细菌的几率很高 ,加之酒楼餐馆过于追求味道的鲜美 ,煮制往往不够充分 ,当人们津津乐道品尝其鲜美时 ,也许病已从口入。所以外出用餐 ,尽量避开海鲜。

提防夜餐综合症。当夜餐时间较晚 ,持续时间较长 ,食物中脂肪和碳水化合物含量过高而维生素和矿物质含量不足时 ,危害甚大。一则此时人体吸收能力增强 ,容易发胖 ;二则破坏了人体正常的生物钟 ,容易导致失眠 ,经常这样者 ,还容易诱发神经衰弱症。

虽然水果富含营养 ,但不能随便吃 ,吃多了弊大于利。白领族费心劳神工作压力大 ,精神长期处于紧张之中 ,容易患消化道溃疡病 ,不宜吃柠檬、杨梅、李子、山楂、西瓜等酸性或凉性的水果。新鲜菠萝

能诱发过敏、头痛,应在盐水中浸泡 30 分钟后再吃。甘蔗、新鲜荔枝、橘子等含糖量很高,空腹食用会刺激胃粘膜,使得脾胃胀满,胃痛加剧。香蕉味道鲜美、质地柔软,但性寒,多食容易导致腹泻。

法国人患心脏病的比率比美国人少一半,其中重要的原因之一是法国人喝葡萄酒的量差不多是美国人的 10 倍。每天饮用 20 ~ 30 毫升红葡萄酒,可以使心脏病的发病率降低 75%。而饮啤酒过量会加速心肌衰老,使血液内铅含量增加。

维生素 A 对预防视力减弱有一定效果。每星期吃 3 次胡萝卜,即可保持体内维生素 A 的正常含量。整天呆在办公室里日晒机会少,容易缺乏维生素 D,患骨质疏松症,需要多吃海鱼、动物肝脏、蛋黄等富含维生素 D 的食物。

办公室咖啡瘦身的最佳时间是午饭后 30 分钟至 1 个小时内,品尝一杯浓郁的不加糖和伴侣的咖啡,有助于饭后消化,并促进脂肪燃烧。你还可在下班前,再喝一杯咖啡,并配合步行,以充分享受生活带来的愉悦。

喝咖啡时不要加糖。如果你不习惯咖啡的苦味,可以加少许的奶,但千万不能加糖,因为糖会妨碍脂肪的分解。热咖啡比冰咖啡有效,因为热咖啡可以帮助你更快地消耗体内的热量。低度烘焙的咖啡最有效,当烘焙温度高的咖啡,味道虽然浓郁,但咖啡因含量比较少,不利于减肥,而味道比较淡的美式咖啡则比较有利减肥。

黑咖啡是非常健康的减肥饮料,一杯 100 克的黑咖啡只有 2.55 千卡的热量。所以餐后喝杯黑咖啡,就能有效地分解脂肪。此外,黑咖啡更有利尿作用,还可以促进心血管的循环。对女性来说,黑咖啡还有美容的作用,经常饮用,能使你容光焕发,光彩照人。低血压患者每天喝杯黑咖啡,可以使自己更佳。在高温煮咖啡的过程中,还会产生一种抗氧化的化合物,它有助于抗癌、抗衰老、甚至有防止心血管疾病的作用,可以与水果和蔬菜媲美。

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长,视网膜上的视紫红质会被消

耗掉,而视紫红质主要由维生素 A 合成。因此,电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等,从而补充人体内维生素 A 和蛋白质。平时可多饮些茶,因为茶叶中含有茶多酚等活性物质,有吸收及抵抗放射性物质的作用。

五、呼呼大睡身心健

良好的睡眠对身心健康有着至关重要的作用。你可选一闲时,检视自己的睡眠质量并进行调整,以达到放松身心的目的。

一般而言,失眠是指睡眠困难、早醒或醒后再难入睡,严重者彻夜难眠,使人心烦意乱、疲乏无力,甚至导致头痛多梦、记忆力减退等症状,使人苦不堪言。

造成失眠的原因大致可分为五个方面,失眠的患者可针对以下五点找出失眠原因,然后再对症治疗:

(1)环境因素:如噪音、异味、强光刺激、睡眠环境改变等。

(2)心理因素(精神因素):如紧张、思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等。

(3)疾病因素:如各种疾病引起的疼痛、高烧、腹胀、便秘、尿频等。

(4)药物因素:老年人多患有这样那样的病,有些失眠是由药物引起的,称为药源性失眠,只要注意整剂量或采取一些简单措施,失眠是可以预防的。能引起失眠的药物,常见的有止喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药以及对胃有刺激的药物等。

(5)人为因素:如睡前过食、暴饮、喝浓茶、过久地看书以及不定时睡眠等。

睡眠的过程,睡眠是标,睡心是本,故前人有“睡眠先睡心”之说,对失眠来说,同样是先睡心,后睡眠,只有注意先把“心”安下来,才能做到一枕黄粱。

你可以采用心理暗示的方法来进行治疗。你可以数数字,也可以想象自己正处在蓝天碧水之间,心情放松,闲庭信步……具体暗示

语是“现在睡得很深、很舒服……我患有失眠,现在我正在做治疗,经过治疗,症状就会消除,疾病就会痊愈……按摩头部,按摩以后,头痛、失眠、健忘等症状就会自然消失……非常舒服,现在非常舒服……现在头脑很清晰,没有任何不适时感觉,今后也不会有头痛、精神不振、四肢无力的感觉了,醒来以后,会感到精神振奋,状态良好……”。可再发出一些肯定性的暗示以加强效果,如:“神经衰弱症已经治愈,所有的症状已经消除殆尽,今后也不会再发作,肯定会的,没有任何疑问的!”一般说来,在实际治疗过程中,进行一遍这样的暗示远远不够。尤其是前一部分的暗示指导语,应反复强调多遍,方能取得比较好的疗效。

其次,可以采用食物治疗的方法。下列食物有助于催眠:

(1)食醋催眠。有些人长途旅行后,劳累过度,夜难安睡,可用一汤匙食醋兑入温开水中慢服。饮后静心闭目,不久便会入睡。

(2)糖水催眠。若因烦躁发怒而难以入睡,可饮一杯糖水。因为糖水在体内可转化为大量血清素,此物质进入大脑,可使大脑皮层抑制而易入睡。

(3)牛奶催眠。牛奶中色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一,它不仅有抑制大脑兴奋的作用,还含有能使人产生疲倦感觉的作用。它是体内不可缺少的氨基酸之一,一杯牛奶中的含量足够起到使人安眠的作用,可使人较快地进入梦乡。

(4)水果催眠。过度疲劳而失眠的人,临睡前吃苹果、香蕉等水果,可抗肌肉疲劳,若把桔、橙一类的水果放在枕边,其香味也能促进睡眠。

(5)面包催眠。当你失眠的时候,吃一点面包,能使你平静下来,催你入眠。

(6)小米催眠。小米除含有丰富的营养成分外,小米中色氨酸含量为谷类之首。中医认为,它具有健脾、和胃、安眠等功效。食法:取小米适量,加水煮粥,晚餐食用或睡前食用,可收安眠之效。

(7)鲜藕催眠。藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等和多种维生素,具有清热、养血、除烦等功效。可治血虚失眠。食法:取鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,可随意食用,有安神入睡之功效。

(8)葵花籽催眠。葵花籽富含蛋白质、糖类、多种维生素和多种氨基酸及不饱和脂肪酸等,具有平肝、养血、降低血压和胆固醇等功效。每晚嗑一把葵花籽,有很好的安眠功效。

(9)莲子催眠。莲子清香可口,具有补心益脾、养血安神等功效。近年来,生物学家经过试验证实,莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用,食用后可促进胰腺分泌胰岛素,进而可增加5羟色胺的供给量,故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

(10)大枣催眠。大枣味甘,含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、粘液质、钙、磷、铁等,有补脾、安神的功效。每晚用大枣30~60g,加水适量煮食,有助于入眠。

(11)催眠饮料。取洋葱100g切片,浸泡在600mL烧酒中,1星期后取出。以洋葱酒10ml,牛奶约90ml,鸡蛋1个,苹果半个榨汁。调和后,于睡前30分钟饮用。

(12)莴笋催眠。莴笋中有一种乳白色浆液,具有安神镇静作用,且没有毒性,最适宜神经衰弱失眠者。使用时,把莴笋带皮切片煮熟喝汤,特别是睡前服用,更具有助眠功效。

最好,选择一个舒服的体位入睡。从现象上看好像是对的,不少人都认为右侧卧位睡眠时,心脏不被已经充盈的胃压迫,这样即能睡好,又防止了心肌梗塞。其实这并没有科学道理。克莱文教授试验证明,一个人一夜的睡眠最少要变十几次姿势,所以睡眠前只要自己感到舒服,你采取什么体位都可以。

六、电脑桌前巧休闲

一种新型“电脑狂暴症”正在全球电脑工作者中潜滋暗长,而且不少白领还病得不轻。

所谓“电脑狂暴症”,病因一般来自电脑出现故障后产生的沮丧和焦躁,症状则主要表现为向电脑发泄无名怒火或将不满转嫁给同事甚至其他不相关的人。

英国莫里公司曾对 1250 名上班族进行了调查,调查对象的工作都以和电脑打交道为主。这份近日发表的名为《针对机器的狂暴》的调查报告显示:“电脑狂暴症”在英国办公室中已相当普遍。五分之四的调查对象表示,他们在日常工作中都发现过有同事向电脑“拳打脚踢”,甚至以言语“羞辱”,以发泄心中怨气。接受调查者中一半以上承认,在电脑“歇菜”时他们精神上感到紧张。调查还发现,年轻人更容易产生毁坏电脑的倾向。在 25 岁以下的调查对象中,四分之一承认曾经对电脑“动粗”,约有六分之一表示他们曾因电脑故障而想向同事或办公家具发火。“电脑狂暴症”患者在沮丧焦躁情况下采取的举动不一样,有的会愤而拔掉电源插头,有的一怒之下甚至将键盘扔出窗外。

除莫里公司之外,英国 NOP 调查公司近日公布的有关调查报告也得出了类似的结果。NOP 公司共调查 250 人,其中也有一半以上称在电脑出现故障后感到了沮丧和无助,同时还认为这一现象加剧了同事间的摩擦,破坏了办公室内的气氛。NOP 公司的调查显示,50% 以上的调查对象会因电脑出现各种故障而抱怨公司的信息系统主管人员,其中有 10% 会将问题怪罪于公司老板。专家们指出,从英国办公室流行的“电脑狂暴症”中,人们应更多地思考人与电脑等现代技术间的关系,并正视现代技术带来的负面效应。心理学家埃德尔曼教授表示,人失去了对电脑的主宰能力而相反被电脑所控制,这是导致“电脑狂暴症”所表现出来的焦虑和沮丧的深层心理病因。

埃德尔曼教授认为,就对家庭和工作造成的不良影响来说,“电脑狂暴症”在英国的危害已到了不容忽视的程度。

解除狂暴心理,可以有很多方法。首先,我们可以用运动来放松自己。长时间坐着工作,特别是操作计算机久了,会感到很累。这时休息一下,做做专为电脑操作者设计的这套保健操,就能很快消除疲劳、恢复体力,并能放松身心,使心灵得到片刻休闲之乐。

(1)坐在椅上,背要直,双手放膝盖。一臂前伸,连同身体一起后转,目光盯住手掌——吸气。还原——吸气,换手再做。

(2)坐在椅上,双手放膝盖。屈臂握拳,勾脚尖抬起,稍停。双手放回膝盖的同时,绷脚尖,同时脚后跟带动脚尖一起转动。

(3)双臂屈肘,双手放肩上。两肘前后做圆周运动。

(4)双臂交叉,胸前抱臂。抬起双臂,在胸前做圆周运动,同时活动双肩、肩胛骨和胸肌。

(5)坐在椅上,背要直,双手抱一膝盖尽量贴近腹部。然后向前伸直这条腿,放回地面。换腿再做。

(6)向前伸直双手,做游泳的动作,如蛙泳。尽量向前和向两侧伸长身体。

(7)坐在椅上,一条腿膝盖弯曲后转向一侧——如同朝一侧跨出一步。还原。换腿再做。

(8)屈臂握拳,放胸前,伸开双手向前、向两侧、再向上伸。

(9)一条腿伸直,脚尖朝上,另一条腿弯曲,脚尖朝下,模仿走路动作,轮流换脚。

(10)坐在椅上,双腿伸直。抬腿,向两侧转动,在地板上空划圆。

(11)坐在椅上屈臂,双手放肩上。左右来回转动身体,使胳膊肘尽量靠近椅背。

(12)坐在椅上,双手放头后。头向两侧来回转动。

(13)双手放在膝盖上。一只手从上伸肩后,另一只手从下向上

伸肩胛骨处 ,双手背后交叉。换手再做。

(14)紧贴椅背坐在椅上。挺直脊柱 ,微微低头 ,向两侧轻轻转动。假设胸前有一小球 ,尽量用下额去够球。眼睛睁大 ,跟着头转动。

其次 ,要注意保护视力。长期使用电脑会使人身体不适 ,医学界称之为“电脑视力综合症”。据美国一项对 509 名电脑使用者的调查 ,86% 的人说他们在电脑前工作时感到烦躁和疲劳 ,注意力难以集中 ,眼睛发干或者头痛。这 86% 的人又有 98% 每天在电脑前工作两小时以上。另一项调查证明 ,每天在电脑前工作 3 小时以上的人中 ,90% 的人眼睛有问题。眼科专家认为 ,这些毛病与眨眼次数不够有关 ,一般人每分钟眨眼少于 5 次会使眼睛干燥。“电脑视力综合症”是一种压力型毛病 ,关键问题是眼睛长时间盯着一个地方 ,眨眼的次数仅相当于平时的 1/3 ,从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期这样 ,除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊以外 ,还会连带引发身体的其他不适反应。专家的建议是 :多眨眼 ;每隔一小时至少休息一次 ;荧光屏在视线之下 ;不要在黑暗中看电脑。

另外 ,感觉眼干涩时 ,可使用一种“血清眼药水”。这种眼药水中所含的血清来自患者的血液 ,经稀释后作为眼药使用 ,每天滴眼 6 ~ 10 次即可明显减轻症状。一种含透明质酸的保湿剂眼药水比普通眼药有更好的滋润眼球的效果。

日本有些眼病专科医院具备更专业的的手段 :在眼角处负责转运泪液的泪点上添加一种微型树脂丝(这种丝细若睫毛 ,直径只有 0.5 毫米)。主泪腺位于眼睑的外眼角处 ,分泌的泪液用于湿润眼球表面 ,其中有 10% 在眼球表面蒸发掉 ,另外 90% 经内眼角的鼻泪管流入鼻腔流失体外。微型的树脂丝就是用来堵塞泪管 ,像筑坝一样人为积存泪水 ,防止过多流失 ,造成眼球干涩。

有的电脑工作者常患有紧张型头痛 ,这种病痛是现代都市人的一种常见的“都市病”。其发病率之高 ,可谓头痛之最。大约半数以上的头痛病人可归入紧张型头痛的范畴。工作的压力、疲倦 ,以及颈

部肌肉长期处于某一姿势是导致紧张型头痛的主要原因。所以紧张型头痛是心理与躯体共同“紧张”所造成的一种疾病。

紧张型头痛起病缓慢隐蔽,症状弥散,常为双侧头部钝痛或沉重、紧箍感。尽管疼痛并不严重,但往往延绵不断,时轻时重,使人经常不得安宁,影响工作和学习,有时还会导致病人情绪抑郁或焦虑。

对紧张型头痛治疗的关键在于要消除紧张情绪,保持心理松弛,合理地安排好工作与休息至关重要。在药物治疗方面,大多数病人对一般镇痛剂反应良好,如百服宁系列药品、阿米替林等抗抑郁药品。焦虑剂也有助于改善症状。

目前,有不少治疗头痛的药物,这些药以短期或间断使用为宜,不宜长期服用。长期服用会使疗效逐渐减退,以致病人不得不逐渐增大用药剂量。结果服药越多,头痛却越发严重。这称之为药物回跳型头痛,应加以避免。对偏头痛患者,有规则地服用钙拮抗剂(西比林、尼莫地平)等药物能减少头痛发作次数,减轻头痛严重程度。焦虑剂有可能取得意想不到的疗效。伴有抑郁或焦虑症的头痛患者,同时服用阿米替林、百忧解等抗抑郁。

七、自我调节的技巧

(一)摆脱空虚感

生活中经常会听到一些人长吁短叹:虽然工作、学习都很紧张,但依然感到生活空虚无聊,内心十分寂寞。空虚即无实在内容、不充实的意思。当社会价值多元化导致人们无所适从时,就容易产生这种空虚感。怎么才能摆脱空虚呢?

1. 调整需求目标

空虚心态往往是在两种情况下出现的:一是胸无大志;二是目标不切实际,使自己因难以实现目标而失去动力。因此,摆脱空虚必须根据自己的实际情况,及时调整生活目标,从而调动自己的潜力,充

实生活内容。

2. 求得社会支持

当一个人失意或徘徊时 ,特别需要有人给以力量和支持 ,予以同情和理解。只有获得社会支持 ,才不会感到空虚和寂寞。

3. 博览群书

读书是填补空虚的良方。读书能使人找到解决问题的钥匙 ,使人从寂寞与空虚中解脱出来。读书越多 ,知识越丰富 ,生活也就越充实。

4. 忘我地工作

劳动是摆脱空虚极好的措施。当一个人集中精力、全身心投入工作时 ,就会忘却空虚带来的痛苦与烦恼 ,并从工作中看到自身的社会价值 ,使人生充满希望。

5. 目标转移

当某一种目标受到阻碍难以实现时 ,不妨进行目标转移 ,比如在学习或工作以外培养自己的业余爱好(绘画、书法、打球等) ,使心情平静下来。当一个人有了新的乐趣之后 ,就会产生新的追求 ;有了新的追求就会逐渐完成生活内容的调整 ,并从空虚状态中解脱出来 ,迎接丰富多彩的新生活。

(二)消除厌职情绪

首先 ,你要计划多一点 ,梦想少一点。考虑清楚有关自己理想职业的每一件事——从工作形式到工作环境 ,然后确定自己所追求职业的标准或目的。具体方法是 :可把所追求的理想职业划分成尽可能短的各阶段。如果发现自己目前正在任一个低级经理 ,或只是一名记账员 ,你就必须寻找一条能帮助自己达到另一职位的晋升之路。你可观察一下是否能调到另一部门 ,或者先谋个较低的职务 ,然后找机会进修 ,最低限度 ,也要找出妨碍你日后晋升的不利因素。谨记 ,循序渐进是改变不称心工作的最好方法。

其次 ,把自己看做自由人。想象自己是个独立承包者 ,你的雇主

是位大客户,然后合理分配你的时间,以达到不仅满足客户所需,而且还有余地从各方面发展自己的事业。例如,你的工作是负责起草各种报告式文件,用词的好坏,对你上司可能无关紧要;但对于你——一位独立承包人,你应认识到,你的措辞技巧可能会开辟一个全新的销售市场。表面上是取悦你的上司,实际是把你推到独立承包的人地位。

第三,工作、娱乐两不误。有些人上岗工作只知道拼命干。一开始在晚上加1—2小时班,不久便整星期地加班,最后连周末也成了办公时间。实际上,工作成了霸占他全部光阴的横蛮宾客。这类人除了工作,几乎没有任何社交活动,这样时间长了,不免对自己的工作产生反感。

第四,寻找工作外的成功。把自己的癖好和业余活动当做本职工作一样认真对待,并同样引以为豪。今天,许多人只把来自办公室的成绩看成真正的成功,结果这些人惟有事业上春风得意时才会沾沾自喜,而一旦工作遇到麻烦,就感到羞辱不堪。如果你把自尊也系于你的职业努力之外,工作中受挫时,就容易保持一种积极的态度。

第五,改变对待他人的态度。如果你每天早晨一想到上班就害怕,部分原因大概是你与周围同事相处不好。虽然你不喜欢与他们一起工作,但最低限度,也应该和他们积极相处。当你在电梯里对人微笑时,别人也会报以微笑,在办公室也是如此。以礼相待是人的本性。与相互不理不睬的人,一夜之间就建立亲密关系是不现实的,但若你真诚地去改善关系,你的同事迟早会感觉到这一点。假如你对周围一切都心存厌烦,包括厌烦你的工作、你的上司……你就更要用一种积极方式与人交谈,谈些你喜欢的事,至少你可能会找到与同事的某些共同点。

总之,这个世界不会以你喜欢的方式待你,也不会以你不喜欢的方式捉弄你。成功全靠自己赢得,学会爱自己的职业,有百利而无一弊。

(三)消除知识焦虑

近期,许多25岁到40岁的拥有高学历的正常成年人都会突发一种奇怪的疾病,没有任何病理变化,也没有任何器质性改变,但突发性地出现恶心、呕吐、焦躁、神经衰弱、精神疲惫等症状,女性还会并发停经闭经和痛经等妇科疾病,发病间隔不一定,起病时间也不一定。这是一种身心障碍,未正式公布的名字是:信息焦虑综合症。

信息焦虑综合症,又叫做知识焦虑综合症。最早提出这个概念的是香港中文大学医学部的孙彼得教授,他发现在信息爆炸时代,人们对信息的吸收是成平方数增长的,但人类的思维模式还没有很好地调整到可以接受如此大量信息的阶段,由此造成一系列的自我强迫和紧张,非常接近于精神病学中的焦虑症状。过量地吸收信息,并非是一个主动意识,在大多数情况下,是一个被动的行为。从日常生活上看,每天连续看电视、听广播的人和每天都泡在图书馆或上网查阅资料的人都很容易引发焦虑。从职业来讲,记者、广告员、信息员、网站管理员、情报人员、监听人员、间谍、声纳员等都是该综合症的高发人群。

其实,信息焦虑综合症本身并不可怕,也不用担心它会转发为精神疾病,只要你能意识到它起病的原因并正确对待治疗,还是可以有效缓解焦虑症状的。有关专家提供了以下的治疗处方:①百忧解片剂,每天两次,每次一片;②维生素C片剂,每天三次,每次一片;③谷维素片剂,每天三次,每次一片;④每天保证睡眠9小时;⑤每天接受信息的媒体不超过两种;⑥每天的工作列出计划,尽量减少意外情况的发生;⑦每天睡前坚持锻炼15分钟;⑧每天大量饮水,饮水量要超过3000毫升;⑨生活有规律,减少娱乐,严禁饮酒。

(四)消解多种压力

压力就是外界的各种刺激对身心所引起的不良影响。例如,现

在的学生由于课业繁重等原因,压力问题日益突出。轻微的压力可以轻松消除,随时间淡化,或因个人感受不同而逐渐转化为一种推动力,增加进取心。不过,从反面看,压力会引起不安、暴躁等情绪变化,对身体造成不良影响。

压力的表现方式因人而异,初期症状包括心理和生理两方面:生理的症状主要包括头疼、疲劳、失眠、消化不良、颈痛或背痛、食欲差或吃得过多;心理的症状主要包括紧张或焦虑愤怒、消极、悲观、怨恨、易怒、玩世不恭和无法集中注意力等。

这里介绍一种“3R原则”。

“3R原则”是国际上比较流行的减压原则:即放松(relaxation)、缩减(reduction)、及重整(reorientation)。换句话说,是将减少遭遇压力源的机会、放松自己、重新调整要求或期望值三者结合起来,在已有的正面压力、自发压力与过度的压力之间寻求一个平衡点。

在日常生活中,如何调节各方面来缓解压力?

可以从小事着手来消除紧张情绪,缓解压力。

热爱:学生的天职是学习,上班族的事业是工作。从主观上树立热爱精神,排除抵触情绪。

思考:停止消极的想法,重新考虑事物,变消极为积极。计划做一些有趣的事情。

运动:制定一个锻炼的计划,有固定的锻炼时间、锻炼方式和锻炼频率。

饮食:有计划地多吃一些能促进健康的食物,食物的数量和种类要合理。

交往:努力扩大社会交往,良好的人际关系对自己和他人都有好处。

放松:雕刻、听音乐等都是很好的放松方法,试一试,从中选择适合自己方法,给个人的兴趣和爱好留些时间。

如果以上针对个人的减压方法不起作用,可以求助于专业机构或人士,例如心理医生或心理热线的工作人员。让这些专业人员来

提供减压方法 ,合理安排时间 ,对缓解压力很有帮助。

如果你承受的压力过大以致不能有效地学习时 ,服用保健食品来减缓压力或者遵医嘱服用药物来帮助睡眠或许会对你有所帮助 ,但其有效性还需进一步。

(五)使自己变得高兴起来

首先 ,你可进行身体上的锻炼 ,这将会使你感到心情舒畅。

- (1)笔直地端坐 ;
- (2)脸上保持生动的笑容 ;
- (3)确实做到发自内心的开怀大笑 ;
- (4)即使没有什么意思的事情 ,也要表现出很感兴趣 ;
- (5)做出更多的露齿大笑、痴痴 ,哧哧的笑和腼腆的微笑 ;
- (6)把运动作为由于感激赠给自己身体的礼物 ;
- (7)精力充沛的进行运动 ;
- (8)当你很高兴时 ,抚摸自己的脸颊。

其次 ,你可进行心理调节 ,但除非你按照下面的指导去做 ,否则你不会感到幸福。

- (1)听一些使心情舒畅的音乐 ;
- (2)开始思考 :幸福其实是人一生中的一种状态 ,它很有可能会戏剧般的转变 ;
- (3)回忆你一生中最幸福的时刻 ;
- (4)回忆你曾经成功的感觉 ;
- (5)试想当世界变得无比和平亲切时 ,你应该下定决心 ,决不放弃 ;
- (6)如果有人处于分离状态 ,应努力使他们融合在一起 ,使他们同时感到快乐 ;
- (7)重新体验快乐 ,再次感受一遍 ,将它落实到文字和行动上 ;
- (8)想象你自己重新回到快乐中 ,再次感受快乐 ,不要让其他阻碍将你从快乐中分离出来 ,想象快乐正在发生 ,尽情享受吧 ;

(9) 阅读《心灵鸡汤》,被完美的人物和你最喜爱的幽默所震撼;

(10) 开开心心的玩笑,使今天成为快乐的一天;

(11) 试想生活是多么的不公平,想想你做过的别人没有做的事情,感谢上帝赐予你眼睛、手指、宠物和朋友;

(12) 试想假如世界上出现了极其恶劣的事情,然后考虑你自己能做什么来改变这一切,直到想出答案,然后就去去做;

(13) 如果你遇到不愿做而必须去做的事情,那么就去认为这件事情一定存在着某些乐趣,你做这件事的时候在于你如何寻找乐趣;

(14) 最后考虑一下这项练习对你的影响如何,你能否每天做一次,你能否通过这项练习给你每天的生活带来快乐,你能否坚持不断的进行练习。

(六) 进行情绪锻炼

在现代生活中怎样进行情绪锻炼呢?

1. 在生活变化面前,应经常保持开朗明快的心境和愉快的情绪,遇事冷静,客观地做出分析和判断。

2. 要多方面培养自己的兴趣与爱好,如书法、绘画、集邮、养花、下棋、听音乐、跳舞、打太极拳等,择其所好,从事这些活动,可以修身养性,陶冶情操。

3. 对自己要有自知之明,遇事要尽力而为,适可而止,不要好胜逞能而去做力不从心的事。

4. 不要过于计较个人的得失,不要常为一些鸡毛蒜皮的事而动辄发火,忿懑要克制,怨恨要消除。

5. 经常从事一些力所能及的体育运动,既能锻炼筋骨,增强体质,又能使人心情舒畅,精神愉快。

6. 保持和睦的家庭生活和友好的人际关系、邻里关系,这样可使心理上得到满足,感到家庭和社会的温暖。

总之,愤怒时要制怒,宽容;过喜时要收敛,抑制;悲伤时要转移,

娱乐,忧愁时要释放,自解;焦虑时要分散、消遣;惊慌时要镇静,沉着。无论遇到什么事情,都要随遇而安,冷静思考,泰然处之。

八、办公室养心秘方

首先,向你推荐一种时下流行的养生功法。这是一种缓慢调息呼吸的养生功法,上班、回家,随时可做,适合所有年龄的上班族。

(1)曲中求直(坐式功) 每回练7次,一日可练3~4回。练习时保持稳定、中正、轻松,动作和缓,中途可换气,不可憋气。

- ①坐定,不靠椅背,双手置于腿上,自然放松,把呼吸调匀;
- ②以鼻缓缓吸气,握拳,掌心朝上置于身体两侧;
- ③曲肘、挺胸、腰挺直、头往后仰;
- ④再以鼻吐气,颈、手、腰放松,两手慢慢张开;
- ⑤手心朝下,头回正,恢复原来姿势,全身放松。

(2)和合首府(坐式功) 一般可来回做6次,可视个人身体状况调整次数。运作中宜缓慢、细心,不要急。

- ①坐直,手臂环起枕置脑后,保持呼吸自然;
- ②以鼻吸气,头与手臂腾起,挺胸直腰;
- ③吐气,头低伏首,身形缓缓向下弯曲,放松使背脊骨气上下通畅。

(3)平甩(甩手功) 练习任何功法感到疲累,可将平甩动作适时插入,直到不觉疲累,再回复原先动作。此动作可以排出体内毒素。

- ①全身放松、呼吸自然,双脚平行与肩同宽;
- ②手臂抬起至肩齐,然后自然放下;
- ③连续做到第四下时,臂与膝同时屈动。

(4)拍胯。此式多练有助腹部器官,完成后可饮些温开水。勿用力拍打,以免拍伤身体。

- ①膝盖自然上下晃动,如同平甩;
- ②用腰带动转身,肩膀放轻松,手臂像波浪鼓一般左右摆动,拍

打裤袋口(即胯)。

办公室里其实充满了无穷的乐趣,不要一味感慨生活的紧张与无助,苏醒过来吧,好好陪伴自己剩下的时光,好好地妆点自己,巧出怪招,摆正心态,生活的快乐和意趣就会如泉涌出:

(1)你要把自己永远排在倒数第二的位置上。知道在自己之后,还有一个排在最末位置上的同事,而且要为所有在他面前出现的错误、疏忽负责任。这实在是一件令人安慰的事,只要那个人不是你。不是现在时兴末位淘汰吗?你只要保住你倒数第二的位置就够了。假如你身处最末一位的层级,赶紧实施紧急救助,逃将出来。如果你已经在外面,请谨慎不要再踏进去。

(2)该闭嘴时就闭嘴。有时候,你会突然发现自己身处颇为微妙的境界。当两个或更多的彼此看不顺眼的人几乎就要起言语冲突时,你刚好就在“现场”。对未经训练的耳朵来说,他们似乎是在争论有关工作上的小事。但是,你知道这只是表面的现象,根本原因在于这两个人根本就彼此讨厌对方。你一定要克服你想插嘴的渴望,紧紧地闭上你的嘴。基本上,无论你说什么都将是错的,不是你缺乏解决方案或是社交技巧,而是因为没有人会在这时候喜欢裁判员。事实上,当裁判员挡“路”时,还会被凑呢。在这个多变的人际关系“化学世界”中,请等到酸碱完全中和,而酸碱值也回到正常时,再有所“动作”。

(3)避免完成别人的句子。我们了解这样的冲动,你想要向别人展示你是如何地与他们的思路契合。但是,假如你真的与他们的思路相契合,那么你就该知道,他们多喜欢听自己说话。从在沐浴时唱歌,到在你的答录机上留下一长串的讯息,再到在一个会议中,把同样一件事情用不同的方法讲5遍,人们似乎永远都不会厌倦自己。假如你够聪明,你就该让他们一偿“夙愿”。假如你需要让别人知道你仍然醒着,只要不时简单地发出“嗯”和“对”就可以了。你将会被称赞是个不只会听人说话,而且还了解别人的人,就算你压根儿就不

是。避开麻烦、困难和不必要的工作,以及窘境,别像个喜好挑战的参赛者一样来过活。

(4)发明一个容易解决的难题。你天生具有实现自我价值的冲动。但是,唉,你就是懒惰。因此,你最好的赌注是去发明一个容易解决的难题,并且把它给解决,而不是在那寒冷残酷的世界中,寻找一个真正而且难以驾驭的难题。什么事是你恰巧碰上,或是无意间已经尝试过了的?也许就是在你已经准备好的一份电脑文件上,再做点小变动,或者只是为特定市场找到现成的普查资料。先请求你的老板提供协助,但是要在他有时间回应之前,就把问题给“解决”了。以这种方式,你将会在投入最小努力的同时,建立起善于应变、自觉、自发的名声。在巧妙地填上你所建立的“空格”后,你将被视为一个上进的特别人物。在人生这家连锁商店的经营中,你将会被视为成功的连锁商店业者。

(5)千万别兴风作浪。除非你正在海滨,或是在一场球赛当中,否则,你千万要把“兴风作浪”给忘了。在海滨时,你可以冲浪;在球赛中,你可以加入啦啦队的行列;但是在办公室,你将会被淹没在其中。虽然总是会有意外,但是并不需要冒着被呛水的危险去“游泳”。

(6)让别人认为有别的工作在等你。在上司与同事的眼中,不会有比自愿离职更有身价的表现了。那就为什么是你必须要总是看起来像要离职,或者是至少正在考虑的样子。你成为前任雇员的可能性,将提供给你更多的加薪、晋升以及受尊重的机会,这是再怎么努力工作也永远比不上的。自在的在上班的对谈当中,洒下你正在寻找工作的暗示:“小王,你知道吗,直到几天前,我才了解我的价值。”当某个同事经过你的桌子时,至少要有一次,突然“砰”地把电话给挂掉。身为某个似乎要往更大更好事物移动的人(可以是任何事物),你将会受到同事们前所未有的崇拜。

当你的这类努力刚好在会议上达到最高境界,更高阶主管忽然

愿意提供你同样高境界的工作机会时,你应该为自己现在的良好心境击掌欢呼了吧!

(7)在工作间隙小睡。我们似乎都知道伟人们都有充沛的精力。但你知道吗,许多功绩卓著的伟大人物都常常在白天打瞌睡。如美国总统肯尼迪、英国二次大战首相丘吉尔、著名发明家爱迪生、意大利名画家达芬奇和法国皇帝拿破仑一世,其中拿破仑可说是“瞌睡王”,他连洗澡时也会打瞌睡。

美教授著书提倡打瞌睡,波士顿大学教授安东尼指出,一般人在白天打瞌睡同样具有效益,证明百忙中抽空小睡片刻并非偷懒的行为,实在有助提高工作效率。安东尼的妻子卡米尔也有打瞌睡习惯,令安东尼更相信午睡的好处。后来,安东尼再接再厉,与妻子合写《工作时小睡的艺术》。安东尼指出,电灯泡未发明前,美国人平均每晚睡觉10小时,但到现在,他们平均只睡7小时,对身体造成损害。根据一个在1997年进行的调查显示,人们每天睡觉少过8小时,不但使得精神集中程度下降30%,而且能力的发挥只达76%,工作效率下降20%。

一个人若因睡眠不足而感到疲倦,他可能在工作时屡犯错误。同时,疲倦亦会导致一个人缺乏创造力。因此,一个人若在工作时感到疲倦,不妨小睡10至30分钟,借着短时间休息提高生产力、振奋工作情绪和协助改善与工作伙伴的相处方式。

打瞌睡并非什么不可饶恕的过错,应当被视作吃午餐或喝午茶那样,纯是一个人的需要。美国有一些公司容许雇员在工作的小睡片刻,通常这些公司都是由年轻行政人员主理。举例来说,位于康涅狄格州市里斯托尔市的亚德金属公司,现正计划在新建成的总部设立8个小睡房间,方便雇员在有需要时休息。

预测在未来5至10年间,一般公司都可接受雇员在办公时间内小睡。但现在仍有不少雇主未能接受雇员在办公室时间抽出一些时间小睡,认为这种风气一旦变成惯例,员工的实际工作或生产时间将

会缩小,无疑损耗公司的经济利益,对资方有害无利。

如老板或公司制度允许,不妨在午间或白天工作时小睡,其实,打瞌睡并非什么不可饶恕的过错,应当被视作除午餐数或午茶那样,纯是一个人的需要。

九、健康心理“走”出来

你常常走路吗?你喜欢散步吗?

根据医学报导的分析,步行运动不仅可以防治疾病而且还可以和畅情志,怡情悦性,使你常保精神愉快、心旷神怡。

美国医学家浩赛尔博士指出,步行是人生最大的幸福,步行能刺激血液循环,锻炼腿部肌肉,促进呼吸,扩展胸围,强化内脏。轻快的步行,伴着有节奏的深呼吸,两眼充分的欣赏沿途的风光,对于人们的精神、肌肉和器官,都有莫大的裨益。

另外,在步行运动中如果有节奏的快步走三十分钟,在脑内会产生一种化学物质,叫做“endorphin”(中文译为“内啡”),对神经细胞发生一种类似吗啡的陶醉作用,但是并没有吗啡的害处。专家们分析,它是一种神经荷尔蒙,可使人产生一种心旷神怡的感觉。

步行是一种最完美的温和有氧运动,它可以使心情愉快,精神振奋、风采焕发。步行时可尽情的与大自然为伍,在苍翠茂密的森林中或原野的小径上漫步,会带来无比的宁静和舒适感,并且也使得胸襟开阔,有一种重返大自然的感觉。

步行时,如果能将身心融于大自然,在一条幽静的小径上头,在一湾清浅的溪流边,尽情享受晨曦、夕阳、秋风、细雨、芳草和野花的抚慰,最好是可以利用每天的步行运动配合愉快的情绪,步伐稳健,不急不缓,放松心情,做个深呼吸,就会慢慢体会步行的乐趣所在,心情会感觉特别的轻松、宁静和愉快。

过去的观念总认为只有每天在健身房流汗运动几个小时,才能增加体能。最新的研究结果显示,如果你开始练习走路训练,即使每

天只有 10 分钟,都可以增加体能。无论何时,当你要外出购物或办事的时候,尽量距离目的地远些的地方下车,这样,你就可以多走些路。利用每个可以多走些路的机会。当一天结束之后,你会发现,你的体能无形中增加不少。

步行确实是在现代繁忙生活中无上的享受,每天只需要花三十分至一小时的时间,就可以体会这种感觉。一旦你获得了步行运动的乐趣之后,便也是得到了快乐人生的满足,健康长寿的最佳保证。

当然,步行也要有正确姿势。我们经常可以见到不少老年人,尤以老太太为多,喜欢背着手走路,据说是为了纠正驼背。其实,这是一种误解,背着双手走路,于驼背无益,反而有害,同时还增加了不安全因素。

您不妨切身体验一下,当您背转双手时(尤其是冬天,衣服臃肿时更甚),手臂向内向后旋转,上臂的肩端就会向前旋出,肩关节相应向前向内扣出,上身重心前移,使本已佝偻的上身更加向前倾斜。为保持平衡,头颈及下巴亦向前伸出,于是更显佝偻,完全是一副老态龙钟,步履蹒跚的模样。这样的姿势走路,由于重心不稳,稍有不慎容易摔倒,致肱骨颈骨折或肘部受伤,若俯冲向前,磕破嘴鼻或磕掉牙齿是常事。

如果要纠正或预防驼背,不妨这样试一试:

闲时多靠墙站立(不论说话或看电视),注意脚后跟、臀部、肩背部、头枕部紧贴墙面,时间可长可短,视您具体情况而定。

闲时可取站立或坐姿,手臂转向身后,肘部向上弯曲,使前手臂翻转向上,双手背紧贴背部向肩胛处上伸,最好能将右手伸向左腋,左手伸向右腋。用以上方法锻炼时,应注意循序渐进,不能急于求成,更不能让别人硬拽你的手向上伸。

不论站立、行走或坐着,随时有意识地伸直上身,一副正襟危坐之势,并体会这种体位的感觉,保持到日常生活中去。

另外,在您行走时,最得当而舒适的姿势,应该是抬头挺胸,双手自然轻柔地随身摆动,您会感到步履轻捷,显得您行动矫健,优雅而闲逸,增添几分风采。

对于爱美的朋友来说,换换走路的方法,可以“制造”美腿。倘持之以恒,离你的美丽梦想就不远了。

现代人有较多机会在公园散步,但如果只是散步就太浪费了!现在只要稍微调整散步方式,便可达到散步兼练身的机会。散步的时候,可以增加踢腿,摆平的动作,并尽量大动作,放大步伐,走一段路之后用小急步走,觉得呼呼急促时,再慢慢改回大步走,如此交替的走,可以增加走路的耐力,像这样的走法,如果在公园行走半小时以上,用掉的卡路里可是不少哦!重点仍然是小腹用力,就是用“小腹”走,才不会走出大粗腿,而且也可以细腰瘦身哦!

象腿变美腿,从走路起步。走路时的正确姿势,要在平时就练习并养成习惯,身体挺直稍微往前倾,踏出脚来。以正确的姿势走路的话,肌肉会紧缩,并消除多余之赘肉,而成为美腿。腿形不好,是因为走路方法不对之缘故。以每天走十五分钟路,流出汗水之速度来走走看,只要三周的时间,腿形应该会转好的。直到习惯正确走路方法为止,腿的每个部位都会疼痛的,可用淋浴按摩来减轻疼痛,并可消除双腿之浮肿,使疲惫的脚休息的方法是热水淋浴与冷水淋浴交互。将靠垫放在小腿肚的下面,垫高双腿睡觉,对于消除脚部之疲劳,也很有效果。

十、摆脱抑郁的困扰

早在十年前,世界卫生组织就预测,抑郁症将成为21世纪人类的主要杀手。据世界卫生组织的调查表明,目前,全世界约有一亿人患有忧郁症,且数量有增无减,抑郁症已成了本世纪一种相当流行的病症。所以,如果你的情绪长期低落,甚至每天都很恶劣,并开始影响日常生活和工作,那可要小心了,你可能已经患上了心理疾病。

(一) 抑郁的产生

抑郁症一般可以分为“内源性”和“外源性”两种。“内源性”抑郁症源于人的内在生理因素,如中枢神经系统内分泌太低,也可能是性格使然,如有些人对自己要求过高,无法达到目标时,自然产生幻灭感;“外源性”抑郁症的导因则是外来压力,如失去心爱的人、失业、失恋、工作压力过大等,最终导致精神崩溃。

抑郁症的症状基本上表现为懒、呆、变、忧、虑。所谓懒,就是做事提不起劲;呆是记忆力衰退,反应迟钝;变就是性情大变;忧是无缘无故感到沮丧;虑则是对生命价值感到怀疑,对生活缺乏信心。抑郁症者的生理变化主要有:胃口不好、体重下降、失眠或睡眠过度、身体不适,如腰酸背痛等。

(二) 抑郁的症状

其实,抑郁症的症状是多样化的,患者的感受及症状的描述亦随着抑郁症的轻重程度、病程与年龄等因素而不同。以下是一些常见的症状:

(1)生理方面症状:胃口变差、食欲减退或增加、体重明显减轻或增加、失眠或嗜睡、几乎整天都极度疲劳与缺乏能量、精神或动作反应激动或迟滞、性欲降低、头痛、头昏、眼睛疲劳、眼角酸痛、口渴、颈部酸痛、胸闷、呼吸不畅、胸痛腹胀、尿频、身体酸痛、腰酸痛、盗汗与便秘或一天数次大便等。

(2)心理方面症状:抑郁、心情沮丧或掉到谷底、无望、易流泪、悲伤、激动易怒、害怕与恐惧、寂寞、无聊、感情淡薄、对自己不满意、满足感减少、兴趣明显减退、失去幽默感、低估自己能力、悲观、自我谴责(常感到罪恶感或无价值感)、低自尊、容易感到挫折、社交退缩、时常健忘、思考、注意、决断力减退或犹豫不决、意志丧失、作业效率或生产力皆减少、自杀意念及行为、胸部沉重苦闷与强迫回想旧事

等。

(3)下列行为改变可能是孩童与青少年期常见的症状:功课突然退步、突然开始坐立不安、身体动作突然变慢、讲话音调变单调或变得沉默不语、无法解释地情绪烦躁、无法解释地常常哭泣、常常显得很害怕或紧张、突然变得有攻击性、有反社会行为、开始使用酒精或其他成瘾性物质、不停地抱怨身体某部位疼痛不适,却又找不到病因。

(4)严重的抑郁症患者则伴随:无用妄想、罪恶妄想、惩罚妄想、疾病妄想、贫穷妄想、幻听等症状,常易使医师误诊为精神分裂症。

抑郁症的症状当中,最主要的症状是抑郁情绪;然而,忧伤情绪的表达可能不被容许,进而被压抑下来或加以否认,导致不容易被他人被觉察到;所以抑郁的人其症状的表现常常不是以忧伤情绪为主,反倒可能只是抱怨有很多身体症状(如:身体酸痛)而不提及忧伤的感受。有时,可能很容易大发脾气,持续地愤怒或与人争吵等来表现内在的抑郁情绪症状。不过,抑郁情绪通常可经由进一步的晤谈而引出。此外,由抑郁者的面部表情(如:嘴角下垂、没有笑容或笑得很勉强)及行为举止(如:无法安静坐着、踏步、绞扭双手;语言、思考及身体动作变缓慢;语言的音量、抑扬起伏、话量、内容多变性等皆减少,甚至缄默不语)仍可推断他们正有抑郁心情。因此,若您发现周遭的人有某些不对劲的表现,可能要特别注意他的一举一动,或与他建立良好的沟通渠道,诱导他去多谈一谈自己的困扰,并且给予适当的社会支持与帮助他寻找适当的求助渠道。另外一个主要症状是失去兴趣,患者或许会说出类似于“对原来嗜好的兴趣减退”、“再也提不起劲”、“对以往的娱乐不再感觉愉快”、“什么都不想做”的话。家人通常可观察到患者退缩的表现或放弃消遣活动。某些抑郁者对性的兴趣或欲求明显减少。其他症状包括睡眠问题(失眠或嗜睡),失去活力或极度疲劳,对自己的价值持有不实际的负面评价(如:认为自己一无事处),对于过去小小的失败有罪恶感或一再回想(如:对

于丢掉一把便宜的伞就一直自责),抱怨自己容易分心、记忆困难或健忘,从事需智力配合的学业或职业时经常表现不如往常,或者抱怨以前所学的知识或技巧已经用不出来了,甚至担心心智退化。在儿童青少年,学业成绩急转直下。在老年人,可能主要抱怨是记忆困难,有时可能被误认为是痴呆的早期征兆。如果这些忧郁者的重郁发作被成功地治疗,那么记忆通常可完全恢复。

抑郁者也常有死亡想法、自杀意念、或自杀企图。这些想法的范围由相信自己死去会对他人比较好,到短暂但重复出现的自杀意念,以至于实际而特定的自杀计划。自杀动机可包含:面临自己无法克服的人生障碍时意图放弃一切,或强烈希求终止自认为永无止境的痛苦。想要自杀的人通常会发出求救讯号,根据临床经验,自杀企图比较弱的人,发出的求救讯号较容易辨识且较为强烈,且较不会去尝试或者较不易自杀成功,而自杀企图很强烈的人,通常所发出的求救讯号极其微弱,很难辨识,甚至自杀意图的产生与自杀行动出现的时间间隔会缩短。对于后者,自杀危机的辨识与处理较为困难且要谨慎小心,最好能够求助于专业人员。自杀获救者,通常会很后悔自杀,因为自杀是很痛苦的,而且自杀未成功,可能会有后遗症。而且自杀通常是一闪而逝的冲动,停下来稍微想一下,为什么要自杀,或许念头就打消了。经由仔细的观察,通常都可以经由患者的症状表现来判断是不是可能有抑郁症。一旦怀疑有此可能性,就需要寻求专业的诊断与治疗。

(三)抑郁的非药物治疗

抑郁症的治疗,首先是药物治疗,此外还有心理治疗、物理治疗及运动治疗等,也就是指的非药物治疗。

首先为心理治疗,这也是一项非常重要的治疗手段。心理治疗包括支持、个别、集体、认知疗法及家庭治疗等。支持治疗从病人开始就医时就可以介入进行,而且可以起到十分重要的作用。当病人

出现消极、悲观、情绪低落、剧烈心理矛盾、有自杀意念或行为时,均急需给予精神上的支持,从正面的指导、劝解、疏导、鼓励和安慰等帮助病人渡过最困难的时期,即病情最严重的时期,帮助建立起病人的自信心,特别在其他治疗配合下能取得满意的效果。在病情的急性期得到控制或转入恢复期时,可以把个别心理治疗和集体心理治疗相结合。针对一些病人的相同症状,可以把他们组织起来开展集体心理治疗,让他们互相交流,互相鼓励,医生作为指导,来达到共同认识,取得治疗效果。针对每个人的不同情况,开展个别心理治疗,认知治疗是个别心理治疗的一种方法。认知疗法是从三个不同的水平纠正患者的认知,包括自动思维、设想和策略三个方面,即由浅入深的开展治疗,而达到治疗目的。对于抑郁症病人来讲,首先了解自己的症状,然后是相关的关系,即产生的原因,最后怎么来克服,而达到治疗目的。最后是家庭治疗,即对病人的亲人和周围人开展的治疗。主要是要让他们理解和了解病人的病情和可能发生的原因,配合医生做好治疗工作。心理治疗在治疗抑郁症的过程中起着重要的作用,但需要和其他治疗相配合,如药物治疗或电休克治疗,才能取得满意的治疗效果。

其次物理治疗,即电休克治疗和无抽搐电休克治疗,该治疗疗效明显,而且控制症状比较快,特别对严重的抑郁,如表现木僵、拒食、自杀的病人尤为重要。该项治疗挽救了许多病人的生命,特别是现代无抽搐电休克治疗,改变了原有电休克的不足之处,能消除病人和家属的焦虑和恐惧心理,同时避免了电休克治疗时可能发生的一些副作用,再次扩大了治疗范围,特别是对老年病人和伴有不是十分严重躯体疾病的病人。

科学试验表明,运动效果持久,能贯彻“经常运动”守则的病人复发率较低。运动兼吃药,应该会有相加相乘效果,因为运动的病人能较主动去改善病情。服药是被动的疗法,而做运动的病人也许对病情较有“自我掌握”感,随着病情改善,也有较大的成就感。

因此,一旦做运动的病人感觉病情有进步,他们会更喜欢运动,越运动他们感觉越好,产生治疗的良性循环。不过,提醒大家不要把运动当做振奋情绪、驱赶抑郁沮丧的万灵丹,因为新近刚进行的实验对象并不包括精神病严重到有自杀倾向或近乎发疯的病人。

(四)抑郁的药物治疗

抗抑郁药物的维持治疗对预防抑郁症的复发起很大作用,尤其是双相的抑郁症,复发率在40%以上。一般说来,首次发作的维持治疗应在3—6个月,而复发的尤其是2年内复发的病人,应维持服药在2年以上,多次复发者甚至要终身服药。对双相即抑郁与躁郁交替发作患者,可选择碳酸锂及抗痉药物合并使用。

大量研究发现,大脑神经递质五羟色胺的缺乏直接导致抑郁的发生。有些药物,如百忧解通过提高五羟色胺的浓度来达到治愈抑郁的目的。而要使五羟色胺的浓度完全恢复正常需要一定的时间。有一部分患者在服药第一周就开始出现多种症状的好转。大部分患者在服药2—4周后,症状会有明显改善,4—6周即可使症状得到改善。

十一、摆脱尴尬情形

生活中的尴尬,既可能让对方感到不快,又可能使你内疚。巧妙摆脱尴尬,是充实心灵,善待自己的聪明表现。

当你看到一位腰际较粗的女士,不禁脱口而出:“你怀孕了吗?”这可能会引起对方的不快,可能她只是前不久稍稍发福。这时,在她回答之前可以立即补上一句:“你现在的皮肤那么好,眼中闪现的是幸福的光芒。我只是想说,像你这么美的女士一定很有吸引力。”

你正在兴致勃勃地议论某人时,他突然走了进来。不要不知所措,也不要立即道歉。他或许并不知道,至少不完全知道你们谈话的内容。这时你只要从容地说出真话:“真是说到曹操,曹操就到,我

们正说到你呢。”

你和朋友聚在一起谈天说地。话题转到了某一作家最新的一部小说,而你却偏偏对现代文学不感兴趣,而且也没有读过这部小说。但是你又不甘心只做一个局外人。这时你可以说:“他的小说真是引人入胜,语言美极了!”或者说:“只要我读了他小说的开头,就欲罢不能了。”这种方法非常有效,你也不用担心其他人会向你请教一些“学术性”的问题。因为接着自会有人迫不及待地发表他的高论。这时的你要仔细地听,知道大概,在适当的时候也发表一下你的看法,加入讨论。有时这会带来意想不到的效果,说不定最后还会有人夸奖你一番:“你对文学真有研究,今天我终于遇到行家了!”

你准备了规模较大的聚会。客人到齐后你要介绍他们相互认识,可是你一时想不起其中一位的名字。这时你不必浪费时间苦思冥想,不妨换个方法作介绍:“像诸位这么重要的人物,我还是把做精彩介绍的机会留给你们自己吧。”

你被邀请参加一个聚会。你误认为将出席正式场合,所以穿得特别隆重。可是到那儿一看,其他人穿的却是绒线套衫和长裤。相比之下你漂亮的夜礼服、考究的披肩、细细的高跟鞋却和那里的气氛格格不入。礼貌地与主人握手,向他们表示祝贺,并风趣地告诉他们你之所以穿得那么漂亮就是要体现对这次聚会的重视,并为此助兴。

你一向认为自己的球技不错,并且曾经说过“我的反手球如何出色”之类的话。有一天你到网球场打球,有一位女士对你的夸口表示怀疑并向你提出挑战。在她和别人的比赛中,你发现她真是一个劲敌,你甚至没有看清她击球的手法。“是不是球有问题啊?”“我看那个人状态不佳,所以她才有机会赢。”——不要寻找这类借口。这时的你可不要吝啬说一些表扬的话:“我看球在你手里就像是发炮弹,叫人难以招架。你打得真是不错。看来我得认真备战了。”一方面你说的是事实,另一方面你已在无形中给她造成了压力。记住,一开始不要急于表现自己,首先要了解对方的实力。正所谓“知己

知彼 ,百战百胜 ”。

十二、摆脱神经衰弱

神经衰弱是一种精神障碍或心理障碍。按照世界卫生组织 (WHO)对精神障碍的诊断分类标准 ,神经衰弱主要有以下两种类型 :

一种类型的特点是用脑后倍感疲倦 ,常伴有工作或日常事务效率一定程度的下降。精神疲惫的典型特点是 :让人分心的联想或回忆不断地闯入脑海之中 ,使人感到厌烦、不快 ,但又无法摆脱 ,致使注意力集中困难 ,思维活动缺乏效率。

另一种类型的特点是轻微的体力劳动后 ,即感到虚弱和极为疲乏 ,常伴有肌肉疼痛和紧张感。这两种类型都可能伴有各种不愉快的身体感觉 ,如头昏、紧张性头痛。

另外易激惹、睡眠障碍以及情绪上的轻度的焦虑和抑郁也很常见 ,概括地说 ,神经衰弱的典型症状可分为如下三组 :

(1)精神易兴奋以及相应的精神易疲劳感 ,也就是说 ,患者总是为不断地闯入脑海中的不愉快的联想或回忆所烦恼 ,挥之难去 ,苦不堪言。由于精神上的过度兴奋 ,注意力便很难集中 ,使思维难有效地发挥其作用。一般情况下 ,精神易疲劳也与精神易兴奋相伴出现。比如患者可能强烈地感到“ 心有余而力不足 ” ,想干的事很多的 ,可谓有理想有抱负 ,但稍微做一点事 ,便感到疲惫不堪。实际上 ,这种疲劳感主要是情绪性的 ,也就是说 ,与心情的好坏密切相关 ,换句话说 ,这种疲劳感是有选择的。

(2)症状表现为情绪上的痛苦 ,主要有以下表现 ,即烦恼感、易激惹和心情的紧张。患者常常为生活所烦恼 ,有些甚至是微不足道的小事。患者还可能变得容易激惹 ,也就是易怒、易发脾气。有些人一点小事点火就着 ;“ 小题大作 ” ;有些人一反常态 ,好打抱不平 ;还有些人则易伤感 ,深深跟着电视里的人物命运伤心落泪。心情紧

张也是常见的情绪反应,患者总是感到难以松弛,以至于导致头痛、肌肉痛等。

(3)此种症状可以称之为心理生理症状,一般常有睡眠障碍,头部不适感或个别的内脏功能的障碍,如消化系统和性功能的障碍。

以上分析了神经衰弱的典型症状,当然并不是所有的病例都是这么典型。但是,从精神科医生的角度来讲,首先应该排除其他可能的精神障碍,以及确实没有其他器质性疾病才能考虑神经衰弱的诊断。因为很多人看似有神经衰弱的症状,不要轻易地对号入座,最好还是应由医生进行严格的诊断。

下面我们来看看第二个问题。首先,分析一下神经衰弱的心理机制。一个人一旦患有神经衰弱后,便会自然地对自己的病情忧心忡忡,心理负担越来越重,结果加重了情绪消极反应。反过来,消极情绪又会强化病情,结果造成恶性循环。另外,病症一旦出现,患者便把注意力全集中到症状上来,结果感觉愈发敏锐,烦恼愈发增多,很多患者不再把兴趣集中到工作和生活上来,就像有些患者所说的那样“一旦我的病好了,我什么都可以做”。患者越是想尽快从疾病出来,结果却陷得越深。

因为神经衰弱的心理机制非常重要,所以单靠滋补品是无济于事的。越是迷信滋补品,越等于增加心理上的消极暗示,结果不是通过积极地面对现实生活而是在滋补品中寻求治病良方,这实际上是本末倒置了。积极的办法应该是“带着症状生活”,做到“顺其自然为所为”,一方面坚持与以往一样地工作和生活,另一方面加强体育锻炼和其他娱乐活动。如果有条件的话,可以去看心理医生。最后值得一提的是,在所有的神经症中,神经衰弱是最容易康复的一种。

其实,神经衰弱与患者长期存在的未能解决的内心冲突有关。也就是说有些人表现出来的身体不舒服、神经功能紊乱是内心冲突的结果。长期压抑、心情不愉快是导致躯体症状的直接原因,而在其背后则存在着迄今未知的内心冲突。只要解决了内心冲突,消除了

焦虑、抑郁等不愉快的心情,那么躯体症状就可以消失了。因此,它是完全可以治好的,但跟其他疾病的治疗有所不同,并不是靠药物而是靠患者自己的勇气和毅力。

一般说来,此种病症的患者多为青壮年,脑力劳动者居多。因此,只要有与疾病作斗争的愿望和决心,从解决认识问题入手,并在行为上进行自我调节,完全可以依靠自己的力量恢复健康。

1. 认识自我

尽管此种病症患者的内心冲突是处于潜意识状态的,但只要从下述三个方面去对照自己,便不难搜索出自身内部冲突的根源。

(1)自卑:当一个人自认为低人一等,不相信自己的能力和价值时,他就已经在与环境交往中把自己摆到了一个容易诱发冲突的不利地位。因为自卑者同样具有正常人的一切正常愿望,但往往临阵退却、坐失良机而陷入深深的自责、责人的冲突之中。一般来说,一个人所持的消极自我评价越多,他所遇到的麻烦就越多,与环境的关系就会变得越紧张,经反馈,就更容易构成恶性循环。

(2)自我设障:患者往往会凭借想象为自己制定许多不必要的心理规则。其思维方式陷入“非此即彼”状态,认为自己必须服从某些条条框框,否则就会产生紧张、焦虑、自责等负性情绪。他们否定了生活的多变性、丰富性以及人们之间的差异性等基本事实,实为作茧自缚。

(3)矛盾性需求:经过自省,患者不难发现自己是“鱼与熊掌兼而得之”的主张者,这也是违反基本的生活法则的。问题的关键在于,相互矛盾性需求的存在并不会带来消极的作用,强行压制一方满足另一方,则会导致心理失去平衡而发生冲突。

2. 游戈自由

在认识到自己内部冲突的来源之后,就可以有针对性地进行自我消解工作。患者会发现,自卑、自我设障的矛盾性需求都是自己造成的。其实,一个人尽管受环境的制约,但他在心理上是完全自由

的。“人的命运掌握在自己手中,现实中永远有着机会和挑战”,认识到这一点是非常重要的,这意味着患者正是自己剥夺了自己的自由,要想战胜因此而带来的疾病,必须自己给自己增加自由,至少在认识上要做到:

(1)允许自己有缺点。造成自卑的原因固然很多,但不允许自己有缺点的完美主义观点是根本的一条。事实上世上完人是不存在的。“人生最大的缺陷是人生有缺陷。”只有当一个人学会坦然地说“我错了”、“这一点我不如你”的时候,他才可以放松自我,自由自在地表现自我、享受生活。

(2)不怕使别人失望。害怕让别人失望而压抑自我的做法常常是造成心理问题的原因。事实上,一个人无论如何也满足不了所有人的愿望,更何况许多自认为“必须”、“应该”的事情也往往出自个人主观的判断。只要自己尽了力,所作所为合乎社会规范(法律、道德等),那么就不必介意别人失望与否。

(3)允许矛盾感情同时存在。矛盾性的需求引起矛盾性的感情。正像任何事物都具有两面性一样,人的感情永远具有两极性,永远不会统一。爱与恨、苦与乐、勇敢与懦弱、信任与怀疑总是结伴而行。一个人在心理上同时具有矛盾性的需求并不证明其人格的卑劣,承认这是人之常情就不至于徒增紧张,然后进行理智的抉择,客观的矛盾便会迎刃而解。

3. 放松自我

在解决认知的基础上,有意识地改变身体的活动状况,做一些自我调节机体运行的体操,会达到标本兼治的功效。

(1)深度呼吸练习:患者常感到疲乏、头痛、头晕,实际上是由于紧张而导致的。有意识地进行深度呼吸练习可有效地解除上述症状,令人神清气爽、精神焕发。练习的方法很多,最简单的操作程序是尽可能深吸一口气,气沉腹底,然后屏气,感到有点憋闷时再缓缓呼出,呼气要尽可能彻底些。如此循环20次左右,一般就可起到平

缓紧张情绪的作用。

(2) 渐进性肌肉放松训练: 情绪状态与肌肉活动之间, 通过神经系统的作用存在着互为因果的关系, 情绪紧张的同时伴随着肌肉的绷紧, 而绷紧的肌肉会通过神经作用导致情绪的紧张。如能主动地放松肌肉, 便会使紧张情绪得到缓解。此训练要求患者在安静状态下想象一幅记忆清晰的令人松弛和愉快的自然风景, 同时自我暗示, 依次放松全身每一块肌肉。训练要领是先收紧某一部位的肌肉(如紧握拳头), 并体会紧张的感觉。持续 10 秒钟左右, 然后放松, 并体会放松时的感觉。如果做了一遍还达不到平静情绪的效果, 可再做一遍。经过一段时间的练习, 便能够在很短的时间内进入全身放松状态, 达到自我调节的目的。

十三、预防身心疾病

其实, 很多疾病都是由心理作用导致的, 你的工作方式、生活习惯、饮食习惯与疾病也密切相关。休闲时刻, 我们如能静下心来, 对自己再作一番省视, 相信会有更多的收获。

(一) 身心疾病种种

办公室一族, 由于长期静坐低头工作, 头颈屈曲, 经常持续在 45—60 位置, 长时间内承受单一姿势的超负荷静力性脑力劳动, 使机体和精神处于持续的紧张状态, 日久就慢慢诱发许多疾病, 包括肌肉收缩性头痛、颈椎小关节紊乱症、枕大神经痛及颈椎病, 统称职业性坐姿病。

由于长期在室内低头伏案工作, 又缺乏必要的活动, 时间一长, 不知不觉会出现程度不同的脱发、皮肤苍白、肌肉纤细、弓背缓行等症状。伏案工作, 颈背部易受损, 表现为颈肩部或颈部僵硬酸痛、沉重不适, 加上缺乏阳光, 皮肤合成维生素 D 不足, 钙代谢障碍, 易患骨质增生、颈椎病或腰腿痛。躯干长时间弯曲, 心肺活动受限, 功能

逐渐低下而患慢性支气管炎、肺不张或心律不齐等。久坐之后又使心肺应激性降低,突然起立易诱发头昏目眩,乃至体位性昏厥。

事业负担重、工作忙,整天精神和体力都处于紧张状态。如不注意生活节奏,劳逸结合,易患疲劳综合症。因大脑皮质功能失调,疲劳综合症初期表现为过度兴奋,继而进入抑制状态,并影响自主神经系统,造成一系列功能紊乱。慢性疲劳综合症患者普遍感到身体极度疲劳和头痛,长期又持续,病程数月或数年。有时会出现类似感冒的症状,如喉痛、淋巴结肿胀、低热、肌痛、关节痛等;初期精神症状表现为头晕、失眠、精神紧张、注意力不集中、脑中常被一些事物纠缠而不能解脱、易怒、纳差、性欲减退等;后期则表现为嗜睡、记忆力降低、反应迟钝、忧郁、便秘等。

另外,常见的身心疾病还有以下一些:

原发性高血压病:导致血压升高的因素很多,而人们的心理因素特别是情绪改变是重要因素之一。由于长期持续精神紧张或焦虑因素,使血管阻力增加,便产生血压上升。同时,交感神经的长期兴奋,使肾小球动脉持续收缩,久之形成高血压。

冠状动脉硬化性心脏病:冠心病的发生,心理因素和性格特征起着明显作用。胆固醇含量增高和高脂血症是冠心病的重要条件。但目前发现胆固醇增高主要原因是情绪因素,否定是饮食。也有研究者指出,冠心病与人们性格有密切关系。即A型性格者比B型性格者患病率为高。

胃和十二指肠溃疡:胃瘻管实验指明,心理因素可改变胃液分泌,如愤怒、紧张、惊慌和憎恨等心理因素往往使胃酸增加,而抑郁、苦闷或焦虑等使胃液减少。火灾、洪水、空袭和地震等造成的心理影响,常可引起应激性胃溃疡。在通常情况下丧偶、离婚、恐惧、失败等因素与消化性溃疡的发生也有一定关系。这些心理因素都可导致迷走神经兴奋,从而使胃液酸度增高,引起溃疡疾病。

支气管哮喘:心理因素可引起副交感神经兴奋而导致支气管细

支气管平滑肌收缩,从而增加气流阻力。这种体液免疫反应,是心理因素和肾上腺一受体功能障碍降低引起的。

甲状腺机能亢进症:本症的发生与患者性格特征有关,常见于易激怒、过敏、多疑善感等性格。特别是在强烈、急剧的心理因素影响下,促使甲状腺激素分泌过多或因周围组织对甲状腺的利用加速,因而引起甲状腺机能亢进。

荨麻疹:荨麻疹虽属过敏性疾病,但与心理因素的关系较密切。特别是慢性反复发作时,尤为明显。

(二)健康自测

当然,我们并非都是医生,但有些身心疾病有明显的外在表现,以下是一些疾病的征兆,可作为你进行健康自测的参考。

盗汗是发烧的征兆,要查明原因。

常常口臭,可能是胃病。

脸色泛黄,若有身体疲倦,不排除是黄疸;眼色改变、充血、变黄,应马上看医生。

牙龈出血,如果牙齿健康,是不会出血的;刷牙时想吐,若每天早上都如此,可能是慢性胃炎。

看报时眼睛痛,可能是青光眼。

看报时手会发抖,可能是甲亢,也可能是帕金森氏病;若无法阅读,该向心理医生请教了。

上楼梯时,若心跳过度表明心脏功能较弱;若胸部憋闷或有隐痛,是危险的信号,要尽快抽空去看医生。

工作时,健忘可能是动脉硬化引起的;常打磕睡的,不要以为是睡眠不足,应找出根本原因。

如总觉得口渴,有可能是糖尿病。

背痛除了肌肉痛,也可能是椎骨或内脏有毛病;伸懒腰时腰痛,多为坐姿不良。

出现单纯头晕若不是因为工作单调,请检查一下甲状腺。

淋浴后头发容易脱落是头发养分不足或是荷尔蒙(激素)分泌异常之故。

黑痣与红斑的变化是疾病的晴雨表。黑痣变大有时会转成皮肤癌,新长出的痣也要注意;皮肤上出现红斑,若不是因为摩擦所致,可能是肝病的前兆。

(三)身心疾病的预防和治疗

现代医学认为身心疾病是多种因素复合形成的。不同的身心疾病及不同阶段,各种因素所起的作用不同。治疗和预防身心疾病,要心理、药物双重并举。

心理治疗可解除患者的疑虑,应根据具体病情使用不同的治疗方法。

行为治疗。是以学习原理为基础的一种治疗方法。让患者学会和适应新的反应方式,消除或克服旧的病态的反应方式,以纠正、克服或消除病态症状。主要训练患者控制自己的行为。其主要方法有条件的消退和条件的对抗。

生物反馈治疗。借助于仪器,让患者能通过学习来改变自己的行为或矫正内脏的反应。具体方法为,应用生物反馈装置,以躯体生理信息转变成易于理解的信号或计数。提示患者有意识的去控制病理过程,通过不断的反馈,促使功能恢复。

自我训练。内容有自我矫正、自我中和。自我矫正是一种自我训练的方法之一。以自我功能去平衡失调的方法,在治疗身心疾病时,尚有训练特定器官的方法。自我中和是解除受压抑的身心症状。治疗时采取自我释放、自我疏解和自我言语表达的方法,在进行疏泄时,一旦在自我训练后感到有所改善,可引导患者更主动的发泄或讲出心理和躯体的症状。

现在,随着对心理障碍机制的认识日益清楚,治疗手段不断更

新,完全可以在心理治疗同时进行药物治疗。一般说,应该以药物控制症状,可用抗焦虑药,如苯二氮等,能消除焦虑、紧张、有良好作用,可促进疾病的恢复。同时也要树立病人的信心,建立医生的威信,在此基础上开展心理治疗将会事半功倍。

另外,运用食物治疗也是一种良好方法。

合理的饮食结构对大脑是必需的,合理的饮食结构包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、各种无机物、微量元素。近年来的研究表明身体缺乏微量元素锌、铜是导致神经衰弱的原因之一。因为锌在人体内以金属酶的形式存在,其余以蛋白结合物形式分布于体内,缺锌会影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程。体内缺铜会使神经细胞的内抑制过程失调,使内分泌系统处于兴奋状态而失眠,时间长了就可能产生神经衰弱。哪些食物含锌、铜呢?牡蛎、鲱鱼含锌最高,瘦肉、动物肝肾、奶制品、苹果、核桃含锌较高。含铜丰富的食物有:乌贼、蛭子、蚰子、田螺、虾、泥鳅、羊肉、蘑菇、玉米、蚕豆等。

十四、应对生命困境

(一)笑对挫折与困境

谁也不希望自己遭受挫折,更不愿意自己陷入困境,但它又常常会不期而至:工作失误、竞争失利、失恋、离婚,以及天灾人祸等,生活中无处不有、无人不遇,甚至使人精疲力尽,走投无路。因而,人们几乎普遍认为挫折、困境总是坏事。

“多难兴邦”。挫折、困境确实可以使人精力耗竭、精神崩溃,乃至一蹶不振,但它也可以助人成熟,把人推向成功。

例如,美国克莱斯勒汽车公司的首脑人物李·艾柯卡,当初在福特汽车公司当职员时,曾因工作不被信任而遭辞退。也就是这次辞退,大大激发了他的自尊心,从此奋起,终于事业有成。我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业,一次被解聘后,他无事可

干,便一头钻进了南京图书馆,利用一年多时间翻阅完数万卷的历代文集,收集了大量的资料,为他日后的研究打下了扎实的基础。因此,他的朋友称他“这段生活与其说是失业,还不如说是得业”。

高考失利后,不少人心灰意懒,消极抑郁,甚至积郁成疾,精神异常,却也有不少人榜上无名,脚下有路,自学成才。如安徽省涡阳县的刘霞,高考落榜后,回到家乡务农。她发现这里的农民仍沿袭传统的耕种模式,走着低效农业的老路。她决心要改变这种现状。一年后,凭着她的文化知识和钻研精神,她被镇里招聘为科技主任。一年又一年,她坚持不懈地向农民播种科学思想,传授新知识、新技术。辛勤的劳动终于结下了丰硕的成果,她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户,科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。在北京怀柔举办的'95非政府组织妇女论坛上,她用自己的亲身经历,向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和追求。

同是挫折,为什么对有些人会成为动力,助人走上人生的良性循环,而对有的人却是阻力,使人陷入困境不能自拔呢?这是因为,当人面临挫折造成的强大压力时,会出现不同的应对模式。

一种人只看到困难、威胁,只看到所遭受的损失,后悔自己的行为或怨天尤人,因而整天处于焦虑不安、悲观失望、精神沮丧等负面情绪之中,既不想吃饭,也不想见人,更不愿向人诉说自己的不幸,进而导致营养不良、感染疾病和精神抑郁;或者因此而自暴自弃,滥用酒精和药物解忧消愁,最后造成灾难性后果。

而有的人则面对现实,认识自己遭受挫折的原因,使自尊心、自信心、主观能动性和情感的自我控制都得到增强,从而战胜困境,成为生活的强者。所以,挫折和困境本身并不都是坏事,它给人生是带来害处,还是带来福音,关键看能不能正确地对待它,勇敢地驾驭它。

首先是要面对现实。“事已至此,愁也没用”,是许多人都用过的面对现实的态度,它可以使人冷静下来,做些必须要做的事情,避

免情绪进一步恶化。

其次要学会在危机中找机遇。如全面地分析形势,看事情还有没有转机,有哪些出路可走,能否另辟蹊径等等。

另外,了解自己的优势与不足,总结失误的经验教训,最后再做出明智的选择。同时,要适当地疏泄和化解挫折导致的不良情绪,如外出旅游,换一下环境,或走亲访友,与朋友谈心、向朋友倾诉等等。俗话说:“当局者迷,旁观者清”、“三个臭皮匠,顶个诸葛亮”,向朋友倾诉,不仅可以减轻心理压力,还有助于找到解决问题的好办法。“力量不在别处,就在我们自己身上。”面临挫折和困境的朋友,愿你从鲍狄埃的话语中,悟出你的力量和勇气。

(二)主动改变现状

想走出困境,必须要不断地学习。许多人困于教育制度,困于自己的专业,但却很少想去主动改变现状,其后果是生活目标的丧失、意志的萎靡以及种种苦恼的体验。大学生有专业依赖感,对于当事者来说异常痛苦,也对成长极其不利。解决这样的问题,除了寄希望于教育制度改革外,目前更主要的是从自己入手。

你最好放弃对专业的终极依靠想法,将其视为成长工具或手段。生活经验和理论分析说明,专业所学不能定终身,尽管它很重要。实际上,在大学里真正学到的是能力——学习的能力、思维的能力、人际关系的能力、自我成长的能力,而每个学科都可以培养这样的能力,况且这些能力的获得并不仅仅来自专业。我们这样去想,就不会再对专业有惟一依靠的感觉。专业不适,并不是命运的完结。事实上,目前教育层次的多样性使我们可以有较大的自由选择。心理学的大量研究证明,兴趣是可以培养的。激发本能,培养兴趣,或者干脆重新再来,另起炉灶,都不失为一种良好途径。只要你付出,只要你直面问题,就一定能发展自我,使我们的的心灵得到平衡与休憩。

(三)从逆境中学习

培养自己成功的感觉,也是摆脱困境阴影的好方法。你可以为自己制造成功的感觉:言行举止像希望成功的人;要心怀必胜、积极的想法;用美好的感觉、信心和目标去影响别人;使你遇到每一个人都感到自己重要、被需要;心存感激;学会称赞别人;到处寻找最佳新观念;放弃鸡毛蒜皮的小事;培养一种奉献的精神;永远也不要消极地认为什么事是不可能的。

拥有希望吧。希望是人类思想中积极、重要而且必须的一部分,希望不仅给我们力量,让我们撑过困境,更可扭转逆势。希望不仅让生命变得容易承受,更让它变成一场精彩的球赛,人人都想再打一次——赢得胜利!

法国存在主义哲学大师萨特曾说:“人类的生命就是从绝望的另一个极端展开的。”我们做得到的——而且也常常是这样的状况。当我们身处最恶劣的环境,面临终极的绝望时,我们没有别的选择,只能拥抱真理,昂首向前,奋力爬出深渊。莎士比亚也说:“逆境也有好处,就像丑陋有毒的蟾蜍,头上还顶着一颗宝石呢!”

很难教人相信我们也可以从逆境中学习,不过,逆境的确是我们最好的老师。想一想,我们可以从逆境学到什么东西呢?

让我们的眼界澄清。逆境强迫我们去正视自己的生活与生活形态,要我们放弃过时的、不合适的希望、没有结果的爱情,去摆脱阻止我们前进的依赖心理,更要摒除那些除了满足自我以外,毫无用处的自欺欺人的想法。

让我们以全新的方式成长。暴风雨比起晴空万里,当然更能唤起人们的警戒心。从内心深处,我们会发现更多的耐心、毅力、勇气以及意志。即使我们确定已经没有资源可以利用时,仍然可以再发掘出另外的力量。试试看吧!

让我们体会同情心的可贵。没有人会比那些了解无家可归之苦

的人,更愿意打从心底去帮助无家可归者,只有曾受难的人才能深切体会其中的痛。挫败带给我们的,是非常可贵的怜悯心。

教导我们普遍的真理:生命本来就不公平。人们总是太早离开人世,彼此相爱的恋人总是因争执而分离;大企业集团总是并吞小公司,让无辜的职员饱尝失业之苦;学校活动时总是由其他人出风头。我们小时候总是天真地以为生命应该是无忧无虑,正义总能赢得胜利——惟有让我们早一点认清事实并非如此,我们才能享受较轻松的人生。

当我们认真思索逆境的意义,便能朝成功之路而行。好运很少会驱使人们去思索人生的意义,人性就是这样,总觉得自己的厄运是受一股不知名的力量在操纵着。我们可能会埋怨那崇高的力量——但是当我们埋怨的同时,不也就承认上帝的存在!一种陌生的精神动力运作着,我们向上帝抱怨后,便开始寻求他的协助,让我们脱离困境——就这样,我们找到通往未来的大道。

十五、“修理”心灵新方

有一些不良心理为人类所共有,可能正因为普遍存在,所以才容易被大多数人忽视。我们要对这些小毛病进行细心“修理”,使我们情绪和思想的机器能够正常高速地运转,以此真正达到心理休闲的良好目标。

(一)克服嫉妒心理

首先,要充实自己的生活。“嫉妒是一种四处游荡的情欲,能享有它的只能是闲人”;“每一个埋头沉入自己事业的人,是没有功夫去嫉妒别人的。”因此,埋头学习和工作,积极参加有益的活动,使自己的生活丰富多彩,有助于克服好嫉妒的毛病。

一般来说,嫉妒心理较多地产生于原来水平大致相同,彼此又有许多联系的人中间。要学会正确的比较方法,善于学习别人的长处,

而不是以己之长比人之短。

反省可以使人头脑冷静。别人取得好成绩、受到表扬和奖励时，你应自我反省，认真思考一下：我是否在嫉妒别人？如果你能够意识到自己在嫉妒，你就会控制或消除这种处于萌芽状态的情绪。

“心底无私天地宽”。嫉妒心理的实质是极端个人主义在作祟。具有这种心理的人往往以自我为中心，凡事只想到自己，不甘居他人之下。驱除了个人主义，就会有广阔的胸怀，忧别人所忧，乐别人所乐，就一定能驱散各种嫉妒的阴云。

（二）克服自卑心理

当你与别人比较时，也许学历、能力、身高、发育、性格、意志、财富等都可能是滋生自卑感的根源。任何人都可能隐藏着一些自卑感。

“用剑之奥秘，在于眼”。这句谚语的意思是只有正视之，才能运用自如。自卑是自我怜悯的一种心理反应，在正常人中也会有，不一定是病态心理。问题在于有了自卑感怎么办，是恐惧、紧张、嫉妒，或流泪和抱怨，还是面对现实，客观分析，善于补偿？

自卑不一定是坏事，只要善于自我补偿，就可能成为激发奋斗的动力。

一个人要正确审视自己和别人。凡人都不能十全十美，正确地审视自己和别人，可以克服自卑感。

自卑者常感孤独、抑郁，所以一定要主动地把自己置身于群众之中，参加集体活动。在活动中开阔视野，发现别人的优缺点，作为学习和借鉴的榜样，同时，也能看到自己的长处与不足。因此，多参加群体活动，可以使身心健康得到极大提高和改善。

（三）克服沮丧心理

首先，你要转移注意力，寻找有乐趣的活动。列出带来乐趣的活

动,例如散步、慢跑、游泳、编织、刺绣或烹饪,甚至整理抽屉,也是一项很好的活动。研究发现,身体活动时,大脑会释放出一种生化物质,能自然地减轻痛苦,改善心境。大多数人在身体活动过之后,都感到沮丧的程度有所减轻。

沉浸在问题里只会使自己更加忧虑。每天让自己在固定时间内忧虑30分钟,白天若感忧烦,告诉自己,待会儿在忧虑时间思考此事。在这种时间限制之下,大多数人会感到忧虑减轻。

不要主动地注意反面的讯息与事件,逐日记录人们当天对你的评语,也记下你做对或做错的事。特别要记下你做得很好但习以为常的小事。心情落入低潮时,翻阅自己的优点,就会感觉好些。

目标可令人振奋,也可能使人情绪低落。应为你的目标订下三个小目标,使它们成为你能努力、能完成的具体行动。例如,你的小目标可能是:花两三个晚上与丈夫独处,每周花两三个晚上运动或花一个晚上看看电影等。

看到自己闪光的一面。列出自己的十项真实优点,每当你完成一项小目标,或是实现自己想要加强的行为时,就读一遍优点表作为奖励。优点表可以使沮丧的人看见自己美好的一面。

自己奖励自己。先列出可以作为奖励的项目,例如看电影,买衣服或换种新发型。每当完成一件困难或不想做的事情时,就给自己一份奖品。

(四)克服脆弱心理

感情脆弱,主要是后天环境作用的结果。因此,它可以通过有意识地锻炼加以改变。

你可以交几个性格坚强的朋友,相处中接受他们的感染。

为自己设计一些锻炼意志的活动。意志对感情起调节作用,经常进行一些诸如登山、远足、长跑等活动,在大自然的糙石上磨砺自己,有助于改变自己。

最后,要努力从“小我”中跳出来。一味顾影自怜,目中惟我,一遇挫折,势必郁郁寡欢,凄凄惨惨戚戚。而胸怀大志,志存高远,心中想着别人,就不易为挫折压垮。高尔基说:“哪怕是对自己小小的克制,也会使人变得强而有力。”在逆境中,咬咬牙,挺一挺,也能使情绪动荡得到暂时的缓冲。

(五)克服易怒心理

如果你容易生气发怒,那么,你可以试着对自己进行控制和改变。

倾诉是泄气去怒的捷径。心里有不愉快的事,不要独自琢磨,要找个知心的、明白道理的人,把自己的心事向他倾诉,以减轻自己的痛苦。对方的劝说可能不会有多大的实际意义,但他的同情与真诚会给你祛火降温,使你的一腔怒火烟消云散。

不管遇上多么不愉快的事,也要尽量摆脱精神上的负担,可以把心绪转移到工作中或生活中亟待解决的事情上去。在任何情况下都不要把自己坏的情绪转嫁给周围的人,否则,将令你的个人形象大打折扣。

学会在发怒之前问一个问题:发怒能给我带来什么?其实,发怒并不能减轻自己的怒气,只能带来更多的苦恼。最好不用愤怒的语言,而是用费力的体力劳动或体育运动来消除自己的怒气。

记住,有些时候你都需要作一些让步,尽管你是正确的。并且不要认为自己处处高明,特别是在发怒这件事情上。

第三章 运动新时尚

运动能提高生命的质量,是最为普遍的休闲娱乐活动。如果正确地运动,体内的每一个组织不仅不会老化,反而能得以改善。经常而正确地运动会使我们的体能质量保持于正确的基准上。这样会使你不致变胖,同时存有能量以备日常生活所需。

运动是最健康最有益的自我塑造活动,通过运动,可增加肌肉质量,改善肌肉状态,并改变其组成。肌肉状态能改善是因为有较佳的骨骼密度,所以骨骼较强而不易变老。运动使你姿势优美,风度翩翩,有着迷人的身材和肌肉。

被称为三大死因的疾病,是恶性肿瘤(癌症等)、心脏病(以心肌梗死为主)及脑血管机能障碍(脑出血、脑梗塞等)。据统计,有60%的人因这些疾病而丧命。

心脏病与脑血管机能障碍,都是属于血管方面的疾病,成为人们首要的死亡原因。据调查,死亡原因排名第一的是癌症,占全部死者的28.5%。其中,男性因肺癌而死亡的人数,已经超过胃癌,而且差距有越来越大的倾向。死亡原因排名第二的是脑血管疾病,占全部死者人数15.9%。排名第三的是心脏疾病,占死亡人数15.1%。

在发达国家,这些疾病有一个崭新而统一的名称:“生活习惯病”。生活习惯病大多属于成人类的疾病。之所以会称为成人病,乃是因为这些疾病在超过40岁之后,罹患的比率较高的缘故。近几年来,除了这三大疾病之外,也有很多人罹患糖尿病、高尿酸血症、牙周病等疾病。据了解,这些疾病的原因不在于年龄,而是与生活,特别是运动习惯有着密切的关系。因此,才会被称为“生活习惯病”。

如果缺乏运动是疾病的原因,那么,只要改变生活习惯,合理安

排运动,将可以预防这些疾病的发生,并能使你获得强健的体魄、丰沛的精力和愉悦充实的心灵。

那么哪一种运动好呢?一般而言,在休闲娱乐活动中,有氧运动(特别指空气中的氧)是改善和维持我们体能的最有效运动,肌肉需要氧气以维持正常运作,特别是在运动时更需要大量的氧。每一种活动至少12分钟,每天至少固定运动20分钟会产生奇妙的效果。

有氧运动如果动作正确而且形成规律,坚持不懈,它能比其他运动更能使肌肉状态及韧性坚强。它同时也是消除脂肪,增加肌肉弹性的最有效方法。

像步行、骑自行车或慢跑这些持续性的运动项目,会比间断性的运动,如打网球,更能迅速减少脂肪及维持好的肌肉状态。而非有氧运动,如举重,则需时更久,因为它不锻炼所有的肌肉,特别是心肌器官。因此绝大多数举重选手并不能跑一里的路程,就是因为他们的-般体能及心脏并不是很好。

无论是有氧还是非有氧运动,都在呼吸空气。但像举重这一类运动并不会对心脏或血管有任何帮助,也不能促进新陈代谢,而偏偏循环系统中由肌肉组成的心脏与血管是人体中最需要经常活动的器官。有氧运动同时能将堆积在心脏与血管的过多脂肪消除,因此可以强身健体,可以防治心脑血管之类的疾病。

同时,有氧运动大都使用大块肌肉组织的部位,比如手或脚,而刺激到整个循环系统,因此除了对大块肌肉及循环系统有好处外,它还能提高其他组织器官的功能,对全身都能有所裨益。

有氧运动是一个固定而长时间的运动,而非有氧运动则是一个较短的活动,两者是极为不同的。如果依空气含量的多寡来分运动类别,那么长时间的有氧运动项目有跑步、慢跑、越野滑雪、跳绳、骑自行车、游泳、划船、蹦床运动、步行等;属于半停半走的间断性运动项目有网球、滑雪、足球、体操、手球、排球、羽毛球等;属于短时间的非有氧项目有举重、短跑、杠铃、田野活动、高尔夫球等。如果有氧运

动比如跑步、慢跑、骑脚踏车或走路,能持续一段时间,对一般人而言,将会产生良好的锻炼效果。跑步需要 12 分钟,而走路至少要 20 分钟,这些时间的设定是根据心脏会达到示范心跳速率所需时间而定的。

跑百米的效果比长时间的慢跑或走路还差。虽然心跳是加速了,但那是因为过分使用没有空气的能量,所以心脏和肺努力补回所欠缺的能量。除非你像跑百米一样,快速地刺激,否则像举重就不会造成心跳加速。但稍加改变,一样可成为有氧运动,例如快速上下来回推举小重物 20 分钟。可是最好还是选择会牵引多种肌肉组织的运动较佳,如慢跑、跳绳、或游泳。

要达到锻炼的目的,你必须经常运动,因为当我们经常运动时,会产生新的毛细血管,它就好比为了使肌体获得营养,身体必须创造出新的途径以便将含氧的血液带到肌肉。虽然产生这些途径需要一点时间,但一旦完成,它们会同时畅通。就像被阻塞的道路突然被打通一般。肌肉舒展,我们的身体也极大地放松,新的物质填充到了身体的方方面面,整个人从上到下都显得轻松舒畅,这就是运动给我们带来的超越感受!

一个能让你一生经常、不间断、又能达到示范效果的活动就是最适合你的运动。要达到效果,如果是原地跑步、跳绳、跨栏、爬楼梯,至少需要 12 分钟。类似的活动适合健康良好的人。它与非有氧运动不过一线之隔。如果你从未运动过,可以从此类开始,并发展你的肌肉。如果是跑步、滑雪、划船、有氧舞蹈、弹簧床跳跃,在锻炼时至少需进行 30 分钟。类似项目适合于较健康的人,有些运动,比如慢跑及有氧舞蹈是群体性活动,其他的,例如,滑雪或划船,则需要设备的辅助。迷你弹簧床跳跃则是要有一个房间。如果使用机器,慢跑也可以在家里、办公室或体育馆展开。有一些运动最适合一般刚开始运动的人。如骑脚踏车、走路,可以在原野,也可以固定式在家里练习。而溜冰,则不论是冰刀或滚轮皆可。惟一所需就是每天要运

动至少 50 分钟 ,并慢慢进步到一个半小时。50 分钟听起来好像很长 ,但那是使你循环系统达到标准状态的必需时间。

运动不仅调和身体 ,也舒解压力 ,洗涤心智。通常在一天结束之时 ,压力是最高的 ,所以那时运动 ,可以同时帮助心智和肌肉得以锻炼。每当运动时 ,大脑会产生激素 ,使你心情更加振奋、乐观 ,使你感觉良好 ,有乐观的外貌。

第一节 水上运动 :滴水点燃好心情

一般而言 ,在任何水域里 ,依靠肢体动作或借助于船艇和其他器物进行的体育运动 ,都可称为水上运动。水上运动大致可分为三大类 :第一类是依靠肢体动作的运动项目 ,如游泳、潜水、跳水、水球等等 ;第二类是船艇运动项目 ,如划船、快艇、帆船等等 ;第三类是滑水运动项目 ,如帆板、滑水、冲浪等等。

我国是个沿海国家 ,拥有长达 1.8 万公里漫长的漫长的大陆海岸线。陆地上大小湖泊、水库星罗棋布 ,开展各类水上运动的条件得天独厚 ,非常优越。北京金海湖、武汉东湖、杭州西湖、广东肇庆星湖、贵阳红枫湖、上海淀山湖、厦门集美和海口秀英湾等地 ,都是我国有名的水上运动中心或训练基地。水上运动的业余爱好者遍布各地。假日里最快意的 ,莫过于纵身投入江河湖海的怀抱 ,浸泡在沁凉剔透的碧水中 ,尝试多彩多姿的各种水上运动了。从南往北的各处海滨浴场、游泳池或水上运动场 ,无一不是人山人海、人满为患 ! 弄湖、戏水、踏波、踢浪……水上休闲 ,日常烦恼荡涤一空 ,清凉自在 ,好不自由快活 !

一、跳水

跳水 ,是从高处用各种姿势跃入水中 ,或从跳水器械(如跳水板)上起跳 ,在空中完成一定的动作 ,并以特定姿势入水的运动。这

是一项举世公认的优美的水上运动。

在掌握了游泳技能后,人类便开始尝试简单的跳水运动。早在5世纪时,古希腊的花瓶上已有一群男孩头朝下跳水的描绘。17世纪,在斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海沿岸一带的港口,盛行从岸上、桅杆上跳入水中的活动。现代跳水运动始于20世纪,1900年瑞典运动员在第2届奥运会上表演了跳水,1904年成为奥运会比赛项目。1908年正式制定了跳水比赛规则。1912年第5届奥运会时,增加了女子跳水比赛项目。

我国跳水事业发展迅猛,多种设施也比较完善。我国北京、上海、广州等20多个城市中,都建有符合比赛要求的跳水池。为了适应冬季训练和比赛的需要,在北京、长沙、成都等地还修建了大型室内跳水馆,多数跳水池是两用的,也可进行游泳比赛,或向广大游泳爱好者开放。跳水池同游泳池非常相似,只是面积要大一些,深水区更深一些。在深水区的一端分别设有1米、3米高跳板及5米、7.5米和10米高跳台。跳板至少长4.8米,宽0.5米,板面要有较好的防滑性能。最初的跳板是木制的,以后出现了玻璃钢跳板。70年代铝合金跳板问世,使得跳板的弹性越来越好,促进了跳板跳水动作的难度大幅度提高。

除了竞技跳水发展迅速外,民间也发展了各种各样刺激有趣的跳水项目,例如悬崖跳水,跳水者从十几米高的陡峭悬崖跃入深潭或海面,富于冒险色彩。在很多场合往往还进行内容丰富多彩、动作惊险优美的跳水表演,包括各种特技跳水、滑稽跳水表演等等,深受广大群众喜爱并吸引了越来越多人参与这项运动。

跳水,使人体态矫健,有助于全身肌肉协调发展和神经系统、心血管系统功能增强。不同类型的跳水动作,有助于培养在空中辨别方向和善于控制自己身体的能力,是一项运动价值极高的休闲活动。

跳水有一定的技术难度。首先要训练的是起跳动作,包括跳台起跳和跳板起跳两种。

跳台跳水在坚硬的跳台上进行,起跳相对稳定。起跳方式有跑动、立定和臂立三种。在跑动起跳的技术上,与跳板跳水截然不同,即以较快的速度助跑,不需要高的跨跳步,相反以跨跳低而快速完成。臂立起跳就是以倒立的方式起跳,即走到跳台前端,两手约与肩同宽,抓住跳台前沿,采用单腿摆起成倒立,或以双腿屈体(或屈膝)慢起成倒立。倒立时身体要伸直,并保持稳定平衡,然后完成各种跳水动作。

跳板跳水的起跳关键是合理利用跳板的反弹力,以获得更好的起跳角度和高度。其起跳方法包括立定起跳和走动起跳两种。后者的竞技比赛规则规定,走板的步数不得少于4步,即3步助跑加跨跳步。根据个人习惯不同,也可采用5步或6步走板。走板是从跳板后半部开始,助跑时犹如自然的走步,用两臂自然摆动维持身体的平衡,跨跳时两臂随着身体自下而上迅速摆至前上方相应位置。与此同时,踏跳腿有力蹬离跳板,身体保持正直,摆动腿向前上方摆起。当跨跳至最高点时,摆动腿迅速下落,与踏跳腿并拢,并与躯干成一直线。当身体下落至跳板前端压板时,上伸的两臂向后下落至体旁。这时再重复踏跳的动作,人即跳离跳板,腾于空中了。为了获得更大的反弹力,以制造更好的腾空高度,在做压板动作时一定要保证足够的力量与高度。

接下来是进行空中动作的训练,包括向前或向后的多周翻腾与转体动作。早期动作简单,直至1920年前后,跳板比赛中才出现了向前翻腾2周半。又经过30年,出现了向前翻腾3周半的技术。70年代已经出现了向前翻腾4周半和各个组别各种姿势的组合动作,难度越来越大。目前,将跳水动作的姿势分为以下四种:甲式(直体),也称A式;乙式(屈体),也称B式;丙式(抱膝),也称C式;丁式(翻腾兼转体),也称D式。

入水动作训练也非常关键,入水水花的大小成为动作质量好坏的重要标志。跳水者在完成空中动作后,手臂前伸,双腿并拢,身体

须保持与水面成 90 度或接近 90 度的角度笔直插入水中,否则身体容易被水拍打受伤,也不好看。在双手入水时,如采用一种“压水花”的入水技术,只见入水点涌起一圈泡沫状的水珠层,仅溅起少许水花,甚至没有水花,整个动作显得干净利落,非常漂亮。该技术也叫“手翻掌”,其要领在于入水时,两臂用力伸直,将要入水的一瞬间掌背上翻,掌心朝水,可以有不同的手型:或两手大拇指紧扣,掌背上翻,五指伸直张开,掌心朝水;或两手之间保持 10 厘米距离,掌背上翻,五指伸直张开,掌心朝水;或两手大拇指紧扣,掌背上翻,屈指,掌心朝水;或两手大拇指紧扣,两手掌半重叠上翻,掌心朝水。

现代竞技跳水是集技术、表演于一身的美的体现。它的动作难度较大,强调在比赛中心理稳定、动作优美,要求完成空中翻腾和转体动作的速度要快,其压水花技术也要求向入水时水花更小的方向发展。

跳板跳水 跳板离水面的高度分为 3 米和 1 米两种。跳台跳水有 10 米、7.5 米、5 米三种高度。不论是跳板跳水或跳台跳水,完成动作的过程都包括助跑、起跳、空中技巧和入水 4 个阶段。跳水动作根据起跳的方向和动作结构,分为 5 个组别,即向前、向后、反身、向内和转体。跳台跳水除上述 5 组动作外还有臂立跳水(共 6 组动作)。现代竞技跳水比赛分男、女跳台跳水和男、女跳板跳水 4 个项目进行。在比赛中,女子跳板跳水包括 5 个难度系数总和不超过 9.5 的规定动作和 5 个自选动作,共 10 个动作。男子跳板跳水则包括 5 个难度系数总和不超过 9.5 的自选动作和 6 个无难度系数限制的自选动作,共 11 个动作。女子跳台跳水包括 4 个有难度系数限制的自选动作(不超过 7.6)和 4 个无限制的自选动作,共 8 个动作。男子跳台跳水除完成 4 个有难度系数限制的自选动作(总和不超过 7.6)以外,还要做 6 个无难度系数限制的自选动作,共 10 个动作。

我们在观看跳水比赛时,常听解说技术的数组编号。其中,第 1 位数代表组别,第 2 位代表方向,第 3 位代表翻腾周数,如 1 为翻腾

半周 2 为翻腾 1 周 3 为翻腾 1 周半……如代号“107C”，其中“1”表示第 1 组动作；“7”表示翻腾周数；“C”表示翻腾的姿势；“107C”就是向前翻腾三周半（抱膝）。代号为 4 位数时，第 1 个号码一定是“5”（表示第 5 组，动作为转体），第 2 个号码表示跳水的方向，第 3 个号码表示翻腾周数，第 4 个号码表示转体周数。如“5231”表示第 5 组动作，向后跳水，翻腾一周半转体半周。在代号为“5”的转体跳水中，除了直体姿势的用代号“A”表示外，其他不论是屈体或抱膝，一律用代号“D”表示。

正式跳水比赛采用 10 分制评分，设裁判员 5~7 人。其中：失败 0 分，不好 0.5~2 分，普通 2.5~4.5 分，较好 5~6 分，很好 6.5~8 分，最好 8.5~10 分。计分办法为去掉评分中的最高分和最低分，取其他分的平均数并乘以难度系数再乘 3。总得分积最高的，就是比赛的冠军。

在专业竞技的比赛之外，人们喜欢看惊心动魄的跳水表演。虽然没有规则，没有特定动作，但一样惊险刺激。除了在人工跳水池可以表演跳水外，在悬崖、码头、舰船、桥梁等处也可以表演。表演者往往任意发挥，增加跳水器械的高度和弹性，以提高表演动作的难度、技巧和惊险程度。跳水表演可有单人、双人或集体表演。双人或集体跳水犹如群燕齐飞，尤以集体烟火跳水表演场面壮观无比。在美国还有从 48 米高的铁架上跃下的特技跳水比赛；墨西哥传统的 60 米悬崖跳水，则是以陡峭的悬崖跃入海面，更蔚为壮观。此外，还有一种滑稽跳水，跳水者化妆扮成小丑，伴随音乐完成各种滑稽发噱的跳水动作。使人捧腹大笑，得到技术与艺术的双重享受。

二、潜水

潜水说来似乎挺容易，不少人小时候就以“扎猛子”见长，况且，不会游泳的人都可以下水潜一遭。可真要玩好，其中讲究太多了，这里没法多说，试想，极限战士不带氧气瓶潜入 100 多米的海底，需要何等体魄、技能和胆略？

我们讲的潜水当然不是水下修坝、救人的专业潜水,而是置身于清凉天地的休闲运动。漂浮在奇妙的水底世界,摇曳变换的景色与动物会令你自然的融合其中,是休憩也是挑战。

(一)潜水器材

1. 呼吸管

是浮潜必备的器材之一,它可以让你在水面呼吸而不必频频将头从水中抬起。这样,你就可以专心持续地观看水底世界,而使用氧气瓶的潜水员,则可利用呼吸管在水面休息或游动时节省气瓶中的氧气。设计长度最长不超过420mm。呼吸管一般由硅胶和塑料组合而成,有各种不同的颜色,使用时将它卡在面镜左侧,使用后用清水冲洗,放在干燥通风的地方,避免阳光直射,并不要与橡胶制品混放,以免变色。目前销售的呼吸管分带单向排水阀和不带单向排水阀的两种,一般来说因为带单向排水阀的呼吸管易于排水其售价约为260元。

2. 面镜

也叫半面镜,它是观察水底世界的窗口,但不同于泳镜,为了平衡中耳的压力,它是连同鼻子扣在一起的。面镜有两种形式:整体式和双眼式。一般由高强度安全玻璃和黑色橡胶或彩色硅胶、塑料等构成,一旦破碎不会伤人,购买时请认清玻璃上的TEMPERED字样,并注意面镜裙部是否与面部贴附紧密。国产的一般100元左右,进口260元上下。

3. 蛙鞋

其作用是让你在水中能够得到更有效的推动力——通过腿的踢动来实现。蛙鞋有两种样式。前者适于泳池及轻设备的浮潜,后者用于携带气瓶的深潜,但深潜还必须配备潜水靴,它们的材质都是由橡胶复合材料构成。选购时一定要适合你的体力。一般价格为潜水靴260元、蛙鞋200—400元不等。

4. 潜水服

这是潜水员保护肌体的“鱼鳞”。是由封闭的微孔橡胶及两层合成纤维构成,即套脚式和可调式,厚度由1mm—6mm不等,而且有不同的色彩,适合不同地区、纬度、季节的水温。并可防止外伤。水温在20℃以上可不穿潜服,低于20℃穿湿式潜服,低于10℃需穿干式潜服。一般价格在850—1400元之间,订做850—1600元。

5. 潜水刀

是自然水域潜水的必备工具,它由特制的钢材制成,防锈、有刃带锯齿,在水中若被水草、鱼网、绳索等缠住,可用其解脱。潜水时将潜水刀置小腿内侧,刀鞘上的刀锁可有效地防止刀体滑落。有时为了防身,潜水员还配备有鲨鱼枪。潜水刀260—460元,像鲨鱼枪660元。

6. 浮力调整装置

简称B·C,实际上就是一个可充气的救生衣。它能有效地调整潜水员在水中的中性浮力,并提起重物,且能实现水面自救、互救,是海洋休闲潜水的重要设备,其价格在2600—4600元之间。

7. 潜水手套

进出于岩石或珊瑚礁的海洋时,最容易伤害手部,所以戴上手套当然安全。虽然一般手套也可以,但以耐用和水面游泳来说,还是使用尼龙或橡胶制的潜水手套最为理想,价格100—160元。

8. 调节器及余压表

调节器与余压表是连为一体的装置,主要用于连接氧气瓶以供潜水员在海底呼吸。调节器有粗管制成的双管调节器及细单管制成的单管调节器两种。双管已经落伍,现代一般都使用单管调节器。它利用加气的空气呼吸,使潜于深海中的潜水员在呼吸时不因水压太高而呼吸困难,同时调节器自动将空气压力分为两段调节,筒内空气压力的变化才不至于影响到空气的流量。这样潜水员在水中就不会因变换姿势而发生供气变异的情况。该套设备价格在2600—2400元之间。

如果你想成为一名潜水运动的“发烧友”,那么上述装备应该具备,当然,如果只是偶尔为之,那么到游乐场租借,应是最经济的选择。

(二)潜水器材的使用方法

当五彩的鱼亲昵地依偎在身边,您会欣喜地感觉到自己置身于一个美妙的新奇世界,尽情欣赏五颜六色、千姿百态的海底生物。当成串的气泡,欢快地漂过耳际,您会惊奇地发现您正轻松地扇动脚蹼,自如地悬浮于水中,真心体味水中世界的奇妙、浪漫、自在、开心。随着潜水运动风靡全球,走进水中世界已不再是一个童话般的心愿,而是一份令您惊喜不已的浪漫。您无需事先学习潜水,便可以在真正的水域里感觉到潜水的新奇。

1. 潜水器材穿着方法

干式潜水衣较为滑润,可以直接穿上;湿式潜水衣,必须将身体及潜水衣弄湿,才能顺利穿上;湿式潜水衣,如果在冬天,则可用滑石粉或痱子粉,涂在潜水衣内部,尤其是双手及双脚的部分,以利穿着。穿着时,勿用指甲拉扯,以防扯破。

在穿上救生衣和潜水衣之后,应检查穿着时的舒适度,一般而言,需与身体保持一个拳头宽的松紧度(挺胸状态)太紧会造成挤压,太松则会上下移动。

呼吸管有固定的带子应固定在面罩带左侧(右侧位置是在水底潜水时调整器的位置),同时把呼吸管装在面罩左边的耳前方。

面罩带上后,须将前面的头发拿出来,以免使面罩漏水。为防止面罩模糊,可用口水轻轻涂抹,或用烟草,海草也是不错的方法。

带型蛙鞋穿上前,先调整扣带的长度,通常无左右之分。鞋型蛙鞋则和湿式潜水衣相同,必须先用水弄湿后,才能穿上,再加上固定带确保不会松脱。

配重带系于腰间,为最后穿戴之物,以利随时可解开。配重块分放两边,如此在潜水时能较易平衡。配重带多余部分须切除,最多不可超过15—20cm。

2. 呼吸管的使用及排水

潜入水中时,水会浸入呼吸管中,所以必须浮到水面上,用力吹气,将水排除。吸气要慢,吐气时要用力的吹。管中的水必须一口气排除。潜入水中时,勿在水中吐气,以免浮上水面后就没有空气来作呼吸管的排水动作。

3. 面罩的挤压与排水

潜降时外压增加,会引起挤压。必须排除以免面部受到伤害。潜降时鼻子慢慢吹气,再恢复正常状态。当面罩进水时,头部微微上扬,压住面罩上方,鼻子慢慢吹气将水排除。

4. 蛙鞋的使用

蛙鞋的使用与自由式的脚部动作相同,膝盖不能太过弯曲,大幅度的摆动。

(三)潜水技术

1. 入水

风浪太大,是不适合由岸边入水的。入水时,走向海中,水深及膝时,须注意不要被浪冲走(当身上有装备时,不易保持平衡)。水深及腰时,把握浪退下的瞬间,纵身游向海洋(尽量选择岸坡陡的地形)。如从礁岸地形或港边(堤防边)或由船上入水,则可直接跳水。

2. 潜降

你可不使用 B. C. 的方式下潜。吸口气后,双手伸向前方,身体自腰部呈直角弯曲。然后身体伸直,双脚抬离水面,双手滑水一次。等全身进入水中后,开始用蛙鞋滑水。

也可使用 B. C. 的潜降法(feetfirst)是一种脚下头上的下降法,配合配重带,再将 B. C. 中之空气放掉即可下沉。此法优点为较易实施耳压平衡术,并能保持方向感,与同伴联系力强。

3. 水下

在水下,你可使用 B. C.(浮力调节器)使身体保持水平,提高游泳效率(水越深,潜水衣的浮力越差)。

注意使用水中的手势来沟通信息,并一定要随时注意,空气筒的残压量。

怎样在水下游动?潜水者能在水里自在悠游,完全不用手帮忙,靠的是一对脚蹼和正确的踏水法。脚蹼应在下水前才穿,因陆上穿脚蹼行走站立不稳,易发生危险,非得要后退着走才方便。穿时要先将脚或脚蹼弄湿,并须穿到底。踢水方法与自由泳基本相同:先将双脚轻松伸直,然后以大腿带动小腿轻轻上下摆动拍打,摆动幅度上下以不超过1.5米为限,且脚蹼后跟不可露出水面,如此便能轻松向前推进了。

4. 上升

如果把带配重带的铅块抛掉,即可轻松上浮。但为适应水压的变化,应注意缓缓上升,不可过分急躁,并随时留意上浮水面四周有无船只经过等情况。

上升过程中,你要遵守每分钟不超过18公尺的上升速度,浮上时不超过自己吐的最小气泡上升速度,并且绝对不要停止呼吸(保持缓慢而大的呼吸速率)。上升过程中要注意后方,身体慢慢做180度的旋转。另外,为了安全,上升时要抬头看水面,伸出右手,指定方向。

5. 上岸

上岸时,必须游到身体触到海底,等到无法前进时,再站起来。当你站起时,突然的感受到体重及装备重量,会重心不稳,要小心。站起后,将腰身放低,注意海浪,慢步上岸。切勿边走边脱掉装备(面罩可拉至脖子上),须等到完全上岸后,才能脱掉装备。同时也勿走在同伴的后方。(两旁相距一公尺左右)

6. 跳水的种类

正面直立跳水:水深须在1.5m以上,双脚前后张开,双手按住面罩及空气筒背带。

背面(座)跳水:仅适合从船上入水时使用。

正面(座)跳水 适合初学者。

侧身入水 像蛙人部队一样,从橡皮艇上,俯卧着滚身入水。

注意 如是以跳水方式入水,勿含着呼吸管,请直接使用调节器。

(四)我国潜水胜地简介

1. 亚龙湾国家旅游度假区

是海南名景之一,位于三亚市东南 28 公里处,是海南最南端的一个半月形海湾,全长约 7.5 公里。沙滩绵延 7000 米且平缓宽阔,浅海区宽达 50—60 米。沙粒洁白细软,海水清澈澄莹,能见度 7—9 米。年平均气温 25.5,海水温度 22—25.1,终年可游泳。海水浴场绝佳,被誉为“天下第一湾”。该湾除阳光、海水、沙滩俱佳外,尚有奇石、怪滩、田园风光构成了各具特色的风景。该湾的锦母角、亚龙角激浪拍崖,怪石嶙峋,是攀崖探险活动的良好场所。海面上以野猪岛为中心,南有东洲岛、西洲岛,西有东排、西排,可开展多种水上运动。海底世界资源丰富,有珊瑚礁、热带鱼、海底珍品、野生贝类等。

推荐线路如下:

第一天 抵达海口,赴兴隆:万泉河、红色娘子军塑像、东山岭、印尼村、热带植物园。住兴隆。

第二天 赴三亚:亚龙湾、大东海(潜水)。住三亚。

第三天 天涯海角,南山旅游区。住三亚。

第四天 黎苗风情、黑熊馆、百鸟苑、蝴蝶谷。住南丽湖。

第五天 垂钓活动,水果批发市场购物,结束行程。

2. 大东海旅游区

位于距三亚市区 3 公里的兔子尾和鹿回头两山之间。月牙形的海湾,辽阔的海面晶莹如镜,只见金沙融融,阳光、碧水、沙滩、绿树构成了美丽的热带风光。这里四季如春,水暖沙平,冬季水温在 18—22,是冬泳避寒胜地和度假休闲者进行潜海观光、海水浴、

阳光浴的理想之地。区内海滨度假旅游设施集中而配套,有嬉水乐园、旅游潜艇码头、潜水和跳水基地等,可常年进行多种水上活动和沙滩运动,是目前海南颇具规模的热带海滨旅游度假区。

3. 蜈支洲岛

岛上气候属热带海洋性气候,年平均温度 25.5 度,年平均降雨量 1263 毫米,全年温和气爽,四季怡人。海水清澈透明,能见度极高,可达 27 米(据专家称超过美国夏威夷),神奇的海底世界丛生着五颜六色、形态奇异的珊瑚,五彩斑斓的热带鱼穿梭其间。

4. 湛江硇洲岛海石滩

硇洲岛位于湛江港东面 60 多公里的海上,是个古火山岛。面积约 56 平方公里。岛东南的海石滩,火山岩千奇百怪,沙滩洁白如雪,海面开阔,海水清澈透明,海底珊瑚、鱼类繁多,五光十色,是我国著名的潜水胜地之一。

5. 南京紫霞湖假日潜水俱乐部

紫霞湖湖面面积 4 公顷多,在南京中山陵附近,最深处达数十米,四周林木繁密,山峦叠嶂,环境优雅。1993 年 6 月 14 日,我国又一家潜水俱乐部在此建立并对外开放。俱乐部在湖西圈设了一个长 100 米、宽 40 米的潜水区,配置了十余套潜水设备,并按国家标准搭建了潜水平台。一般游客下水前由专人培训讲授,然后手拉安全绳下水,并由专人监护。游客可在水下自由潜游 30 分钟,充分领略潜水之趣。

三、冲浪

到海边去旅游时,玩一玩冲浪运动,试一试“涛头立”的滋味,是一种刺激性相当大的休闲方式。

冲浪运动是以浪为动力,由人站在冲浪板上驾驭海浪的水上运动。这项运动是体能和智慧、勇敢和技巧的一种结合,可以使人体味出与大自然搏斗的艰辛和冒险精神,其技巧性是相当高难的,是为勇

敢者和反应敏捷的人提供的一种休闲方式。

冲浪运动的历史悠久。据考证,这项运动在太平洋地区已有几千年的历史。见诸文字记载的也有 200 多年了。1777 年,英国环球航海家詹姆斯库克周游世界,到达南太平洋塔希堤岛和夏威夷时,看到当地土著用各种尺寸和式样的冲浪板作冲浪运动。他们在冲浪板上或躺或站,以极高的技巧移动小板冲过波浪。进入 20 世纪以后,冲浪运动进入欧美多国。在最近一二十年,冲浪运动发展迅猛。

现在的冲浪运动多流行于北美、秘鲁、夏威夷、南非和澳大利亚等地,其中以美国和澳大利亚的选手最多、水平最高。从 1962 年起,每隔两年举行一次世界冲浪锦标赛。目前美国国内有众多的职业冲浪运动员,而业余爱好者更不计其数,并且每年都要举行男子、女子、职业、业余等不同规格的冲浪锦标赛。近年来,亚洲一些国家也开始风行冲浪运动,日本、印度尼西亚、新加坡、菲律宾等地都发现了上好的冲浪场地,在日本已有了职业冲浪运动员,并出现了个别达到世界水平的优秀选手。

(一)冲浪运动的形式

常见的冲浪运动形式有长板冲浪、短板冲浪、身体冲浪、布吉冲浪等。“长板冲浪”的冲浪板由泡沫塑料制成,这是大型比赛采用的器具,长 1.50 米~2.70 米、宽约 60 厘米、厚约 10 厘米,重 11 公斤~26 公斤,板的前后两端稍窄小且前尖后圆,尾端还有固定的鱼鳍舱起稳定作用,板面涂有蜡质外膜,以增加摩擦力。冲浪板的质料、轻重、大小、外形根据运动员个人的习惯在规定的范围内自由选择。“长板冲浪”下海时,运动员先俯卧或跪在冲浪板上,用手划水将冲浪板划到有适宜的海浪处,当海浪推动冲浪板滑动时,运动员即踏板寻机冲至浪峰前起立。冲浪时要两腿自然开立(通常平衡腿在前,控制腿在后),两膝微屈,同时双脚站立的位置应视个人习惯和当时实际情况做相应调节,并扭动腰部和摆动双臂,不断变换速度和方

向,穿波越浪。另一种叫“ 短板冲浪 ”,冲浪时运动员将上身贴在板上,并用脚打水同时借助浪力加快划进速度和行进高度,不过这种“ 冲浪 ”只适宜在小浪中使用。

(二)冲浪技巧

作为初学者,在选择冲浪板时,除了注意材质、做工外,板子尺寸与驾乘者的身高、体重有一定的搭配标准,往往是各人预先定制的。一般小个子宜选择较短的冲浪板,大个子则需使用较长的冲浪板,板面上五颜六色的图案也由各人喜好随意涂抹。不过对于初学者而言,为了能稳定地驾乘在板上,板的尺寸应比一般标准稍大,板子大则浮力大,新手在划动时较不吃力。而对于技巧纯熟的冲浪高手来说,他们喜爱使用短板,因其可以左右灵活运动,适于施展在瞬间转180度的急转弯,或从浪头上滑降等更大胆、更困难的技巧动作。

为了冲浪者行动的方便,有专为冲浪设计的潜水服,上半身较宽松,肘部与膝部改为富有伸缩性的布料制成,且有冬夏之分。在温度较低时,冲浪者可穿上潜水服,对身体有保温作用。选择时应尽量挑色彩鲜艳的,这样在万一发生危险时,易于被他人发现。

进行冲浪,冲浪者应首先俯卧或跪在冲浪板上,用手划离海岸,直至有适宜海浪的地方作起点。当海浪推动冲浪板滑动时,冲浪者使冲浪板保持在浪峰的前面,然后站起身,两脚前后自然开立(通常是平衡腿在前,控制腿在后),两膝微屈,随波逐浪,快速滑行。可以看出,冲浪板本身不具任何动力,冲浪者是利用顺滑斜坡的冲力,再加上波浪本身具有的强大推力而前行的。

要利用波浪动力,首先要认识波浪。波浪的状态和变化可说是冲浪者最关心的事。冲浪时要求海浪的高度在1米左右,最低不少于30厘米。通常把波浪最高的地方称为波峰,最低的地方称为波谷。波谷越深,波浪落下的力量越大。波峰上快要破裂的地方叫波唇,溃波的急斜面叫波面,在波浪崩溃之前,其波的表面叫波肩,波唇

到波面间,形成拱状的部分叫波卷;因波卷而形成的中空部分叫波管。冲浪运动所需的波浪是由右而左规则性崩溃的波。波的崩溃方式因不同的海底地形而异:在沙质海底出现的称为“海滨崩溃”,其崩溃点不一定,且波较少;在半岛或堤防边,其平行波的崩溃称为“点溃”,其波力很大,可以利用;海底若为岩石或珊瑚礁的斜坡,则水波多能“定点崩溃”,在这种地形的海边,较容易利用波形而划出海,是理想的活动场所。

划水划得再好,也不能保证在划出外海前不遇到波浪,如果遇到波浪袭来而无法躲过被冲回岸边,等于前功尽弃。所以,想划出外海,必须“划水”和“越波”两种技术配合运用才行。

首先,可运用推越的方法。划水时如遇前方有较小波浪涌来,必须停止划水,两手抓住板缘,同时修正板的角速度,使板头正对波浪。待波浪来到前面时,取俯卧撑的姿势,将两手撑直在板上,身体抬起,让浪水从板与胸之间的空隙流过去。

滚越也是常用的越波手段。当波浪冲来时,用两手紧抓板缘,两脚夹住板子,侧向翻倒。这时板子在上,人仰攀在板下,变为下翘的板头正好浅浅地没入水中,可以避开波浪的冲力;但如果身体重心太往后,则板头无法没入水中,仍有被冲走的可能。因此初学者在动作尚未熟练前,须用双脚夹住板子,并弯曲身子,把双脚向前移。而熟练者多半在板子翻倒后松开双脚,因为在波浪过后要翻转回来时,双脚松开较易完成动作。

如果遇到破坏力较小的白浪,不须减低手划的速度,只要算准浪头涌来的时间,把板头抬高,身子一仰,使重心落在板尾,白浪便会从冲浪板的下方流过去。这种方法称为跳越。

潜越是在白浪即将撞上来之前,迅速没入水中而越过浪头的方法。潜越时身体不必翻仰,动作同推越相似。首先俯卧用两手抓紧板缘撑起,同时一脚往上反踢,靠着上踢的反作用力使板头没入水中,此时水浪也刚好盖上来,人与板就潜于水里。待水浪将过,把胸

部一挺,靠着板子的浮力自然会往上浮起。浮起后水浪已过,就可以马上开始滑行。

当波浪管盖上来时,可用踢越方法前进,将板子往波浪的里侧踢,而人则顺着浪头滚,这样可以防止板子被波浪冲得太远,待浪头过后再设法爬回板上。

驾乘时必须抓住适当时机,由卧姿或坐姿改为立姿,这就是起乘。保证起乘成功最重要的是抓准起乘时机,另外平衡也相当重要。起乘的动作与驾乘动作一样可以在陆上预先练习,练习时先如手划一般,以俯卧的姿势开始,然后两手撑板,脚向前弯(左脚或右脚视各人习惯而异),最后再站起来。站立时须站在板的中央,两脚心对准板脊,两脚张开约与肩同宽,初学者可再宽些,比较稳。并且注意两脚掌不可同时向前,否则会重心不稳翻落水中。两脚掌的方向必须与前进方向成斜向或横向,通常是前脚斜向,后脚横向。一般又把左脚在前、右脚在后的立姿称为正踩,右脚在前则称为偏踩。

身体下蹲或伸直是转弯时的基本动作。下蹲时准备转弯,将腰放低,并把重心移向侧边,等转弯过后再将身体伸直和重心移回原处。如想急转弯,可把后脚向后移半步,这样由于重心较低,所以移动也快。注意重心的移转以腰为中心,腰在扭转时,脸的方向也须跟着转。只有在学会转弯技术之后,才能真正自由自在地驾乘于波浪之上,否则只是顺着波浪滑降而已。

为了不致发生危险,要养成不时往板子后面跳的习惯,并深呼吸,入水后缓缓以鼻吐气,直到露出水面为止。特别提醒是一定要往后跳,否则可能被冲浪板撞击而受伤。

四、帆船

帆船是依靠自然风力作用于帆上,运动员驾驶船只比航速的一项水上运动。

现代帆船运动始于荷兰,起源于居住在河海区域的古代人的交

通运输工具。1660年荷兰的阿姆斯特丹市长送了一条名为“玛丽”的帆船给英国国王查理二世。1662年英王查理二世举办了英国与荷兰之间的帆船比赛。1720年爱尔兰成立皇家科克帆船俱乐部。1851年英国举行环怀特岛国际帆船赛。1870年美国 and 英国首次举行横渡大西洋的美洲杯帆船赛。1900年第二届奥运会上,它被列入正式比赛项目。帆船分为稳向板帆艇和龙骨帆艇两类。前者灵活,可在浅水中行驶。比赛项目有:暴风雨型、芬兰人型、飞行荷兰人型、470型、托纳多型、索林型等,其中只有暴风雨型属龙骨帆艇。龙骨帆艇较大、稳定性能好、帆力强,只能在深水中行驶。比赛在规定距离的水域进行,每种船型进行7轮,取其中6轮最佳成绩之和作为每条船的总分,总分最少者为优胜。计分方法为:第一名得0分,第二名3分,第三名得5.7分,第四名得8分,第五名得10分,第六名得11.7分,第七名后以名次加6分,如第七名为 $7+6=13$,其余名次也同样记分。

(一)帆船的类别

我国现在流行两种帆船,一种是“飞行荷兰人型帆船”,该船于1952年由荷兰人埃森设计。两人操纵。全长6.05米,最宽处1.7米,吃水1.12米。帆有四面:主帆也称后帆,面积10.8平方米;前帆大小各一,面积分别为8.2和7.8平方米;另有球型帆,用于顺风时,面积17.5平方米。整艘船艇的重量只有160公斤,是一种滑行艇。当风速在每秒10米左右时,船的时速可达40公里以上。

另一种是“芬兰人型帆船”,该船于1950年由芬兰人萨尔比设计。单人操纵。全长4.5米,宽1.51米,吃水0.85米。船上装备较简单,只有一面主帆,面积10.6平方米,重145公斤。也是滑行艇,能在风速每秒8~10米中航行,但是它要求运动员付出极大的力量去压舷才可以自由地滑行。

(二)帆船操纵技术

想要驾帆飘航,先要了解帆船的基本操纵技术。帆船所以会前进主要是靠帆的作用。帆被风吹鼓起来时,形状就像机翼,其下风面等于机翼的上部,当风吹过时,产生相当于支撑飞机的浮力。而帆的另一面也受到风的推力,两股力合起来推动船向前移行。帆和风压的原理与机翼相似,只是空气涡流太大时,帆的作用反而减小。因此为了调整涡流大小,帆船须装置主帆和副帆,主帆负责调整风力,而由副帆来直接承受风力。当主帆与副帆间的空隙变得很小时,将使涡流紊乱,船速减小;反之,二者间隙变得很大时,则会减弱逆风力,加快船速。双帆的功用不仅是调节涡流而已,更利于转弯。因此,只有熟悉帆船的力学原理,才可能在大海上纵横航行。

下锚、起锚是进行帆船运动的一项基本技术。帆船停泊必须靠锚,锚还可防止大风将船吹翻。下锚时,要先将船头朝上风向转,等船身静止后才慢慢放下锚。放时切忌将整团锚绳一齐用力丢下,这样易使绳子因钩到障碍物而无法顺利沉至水底。锚着底后,不久自会被风吹向下风侧,再将绳子拉紧。如果停泊中遭遇风浪时,可通过放长绳子或多下一锚来安定船身。最重要的是下锚不可下在船侧的方向。起锚时通常先将主帆张起,放松帆脚索,而后张开副帆,放下船舵,握紧舵柄,待上述启航工作准备好才拉收绳子起锚。否则还来不及张帆操舵,船已随风漂走了。遇强风大浪时,则可启动发动机推向下锚处,方便收锚。

好,经过以上的学习后,你就可以驾船出海了。解开系船绳,船便开始随风移动,正式启航。开航时首先要看清风向,依航程配合操作,使船向下风侧漂流,并掌舵前进,拉紧主帆,船就会慢慢行进了。注意不要忘记在船头已朝向下风侧时把舵柄归回正位,否则将使船漂回至原来的方向。

在具体航行过程中,要根据力学原理,准确地测定风向,方能做

到畅通无阻。

顺风航行是最常见的一种航行方法。所谓的顺风是指来自正船尾或正船尾左右 22.5 度角内的方向的风,此时正确的驶帆方法是松开帆脚索,使帆面与来风成垂直以获涨风之力,这种操纵术称为表翼驶帆。顺风航行惟一要留心的是风力的变化,在平缓流畅的风速下可加挂球形帆;一旦突遇强风时,张上球形帆反会因操纵不易而倾覆。此外,船尾也会在风力增大时被推得很高,甚至造成主帆转朝反向,帆桁打中头部的意外,均须谨慎处理,以策安全。

偏顺风航行是介于侧风与顺风之间的航行,可将副帆向上风侧推,以取得较稳定的航行。不过,当处于风大浪高之际,顺风性会增强,而使舵无法回复至原偏顺风的方位,此时舵的功能尽失,极易导致翻船,对付的办法是将帆脚索松开以降低受风力。

横风航行,角度介于顺风与逆风之间,驶帆基本技巧是对准目标,做固定航向的航行。首先将帆脚索放松,让帆在风中拍动,待风向和船体成直角时,才拉紧帆脚索。为能充分利用风力,可把帆摆成 45 度,但一开始时仍应置于 30 度方位。

一般情况下,风绝对不会一直保持同样的强度及方向,驶帆者在抢风时必须对风向和风力的细微变化提高警觉。最好尽量以船的前进力向上风向移动,采取“之”字型的迂回路线行驶。这就是抢风调向的航行方法。

航行的最佳方法是交替运用侧风航行和偏逆风航行两种技术,即称侧偏逆风航行。先由侧风转至偏逆风再回复侧风,如此循环,效果良好。操纵步骤为先用侧风航行,熟练后才将主帆拉紧,舵柄朝下风侧推进,则船头自然会转向上风侧,惟因逆风势猛,要用力方能掌稳舵。如果船身有倾斜现象时,可放松舵柄,让船朝逆风方向,直到帆被风拍动之际,才用力拉,这样帆将因饱受风力而推力大增。当风力变弱时,应坐到下风侧,使上风侧的船腹上仰,便利行驶时的稳定。

五、滑水

滑水,是用快速摩托艇牵引一块滑水橇,运动员站在橇上随浪平衡、滑行的一项水上运动。滑水者脚踩滑水橇,手拉系在疾速飞驰的摩托快艇尾部的牵引绳,乘风破浪,滑水而行,好不惬意。滑水运动具有高度的挑战性,在玩者尽情享受飞跃奔驰的快活之余,还能满足他们追寻刺激和冒险的欲望。滑水运动是由陆上的雪橇板演变而来的,所以也称水橇运动。

欧洲的一些滑雪运动员,在20世纪初期的训练中偶然从冰雪融化的小河水面上滑过,于是,他们就尝试着穿着雪橇在湖面上滑过,这就是滑水运动的开始。1921年,法国人使用机动船牵引雪橇在里昂湖上第一次成功地作了滑水表演。同年,法国成立了第一个滑水运动小组,以后,这项运动逐渐在欧美开展起来,滑水的器材也趋于完善,滑水橇取代了雪橇。1946年,世界滑水联合会成立,1949年在法国举行了第一届世界滑水运动比赛。1981年,滑水运动被列为奥运会项目。我国水域辽阔,众多的湖泊、水库和海滨浴场都适宜开展滑水活动。我国在60年代已有不少人投身到这项运动中去。1975年第三届全国运动会上,曾进行过滑水表演。现已建立了中国滑水协会。

(一)滑水项目设置

滑水没有年龄限制,几十年来一直被视为最受欢迎的娱乐项目之一。国际比赛一般进行障碍滑水、花样滑水和跳跃滑水3个项目。比赛按个人单项、个人全能和团体来计算成绩。障碍滑水比赛是在一片长259米、宽23米的水域中进行的,中间是拖船航道,两侧各设3个障碍浮标,比赛时要求运动员滑行绕过障碍浮标,比赛分两轮,每轮进行6次,计分按照两轮得分的总和计算。花样滑水是运动员自己选择拖船速度和牵引绳的长短,比赛时运动员要在赛场内往返

滑行各一次,每次是20秒钟,运动员要在这段时间内做各种空中转体和跳跃等花样动作,裁判员则根据运动员所作的不同动作和动作的难易程度评分。跳跃滑水是运动员脚踏滑水橇由拖船牵引滑上跳台(就像跳台滑雪那样)。跳台的高度男子规定是1.8米、女子是1.5米,一般比赛进行3轮,成绩按跳得最远的一次计算。从跳台上向前跃出,落在水面以后,还应该继续滑行100米,这样就算跳跃成功。

(二)掌握滑水技法

学习滑水首先得会游泳。一般滑水是这样开始的:滑水者先蹲在滑水橇的尾部,使滑水橇稍向上翘起;当摩托快艇加快牵引速度时,滑水者便可慢慢站起身来,追风逐浪任遨游。经验丰富者可直接从海滩、码头或浮筒上出发。只要抓住窍门,一天的功夫就能在水上凌波而行了。

为此,滑水者首先要在陆地上练习起身动作。穿上滑水橇(双橇),双脚分开与肩膀同宽,然后下蹲,胸部紧靠大腿,双手向前自然伸直,握住滑水绳把手。教练则在前头拉着滑水绳,让初学者反复练习起身动作。注意起身时上身要保持平直,两膝微微弯曲,以防止向前倾倒。一旦熟练后,当快艇开动产生瞬间冲力时,便不会乱了阵脚。

接着在浅滩上练习起滑动作。选择水深仅至胸部的浅滩,来练习下水前的预备动作。练习者蹲下,将滑水橇张开,与肩同宽,橇头与水面保持45度角,滑水绳置于双脚间,两手自然伸直拉住滑水绳,然后跟快艇驾驶员打个招呼,就开始浅滩滑行。当滑了一段距离后,可试着慢慢站起身来。如重心不稳快摔倒时,迅速蹲下,过一会儿再尝试起身动作。

当你在浅滩上的起滑动作已经娴熟以后,即可大胆进入深水滑行的训练。除了在深水练习起身动作外,还要学习左、右转弯动作。

若左转,滑水者必须滑向船身右方,让绳子和人成一直线;右转动作则和左转相反。这时还须注意冲出波浪区时,要以手臂和膝盖的伸屈来稳住重心。

如果滑行者技术高超,并能与驾驶员默契配合,那么在滑行时就能变化出令人眼花缭乱千姿百态的滑水姿势。一般而言,有以下是一些常见滑水姿势:

倒滑。背向船身滑行,与一般习惯动作不一样,所以较不容易学习。

并滑。两人并排,使用等长的滑水绳作平行滑行。滑行时可穿插穿梭或是相互交叉的动作。

赤脚滑。一脚穿滑水橇,另一脚赤脚在水面上滑行,等到速度加快时,再把滑水橇脱掉,完全用赤脚滑行。

除了以上三种基本姿势的相互替换之外,还有足钩倒滑、跳跃、跨越、倒立、转体等精彩动作。如横滑,是花样滑水的基本动作之一,滑水者以单橇滑行,体重置于后脚,用前脚来控制滑水橇方向,看准时机将滑水橇转弯90度,与滑水绳方向相垂直滑行一段距离。足钩倒滑者背向快艇,一腿直立,脚穿滑水橇,另一腿屈膝,脚向后倒钩住滑水绳的握把,双手则腾空出来控制身体的平衡。倒立,即在滑水过程中突然翻转身来,脚朝上,头朝下,是滑水高手的绝招。

(三)安全防范

“高处不胜寒”。刺激紧张的背后往往潜伏着较大的危险。进行滑水运动,滑行时应胆大心细、全神贯注。在遇到突发情况时,必须根据安全准则行事,千万不可掉以轻心,以免处理不当而发生危险。不论技术纯熟与否,都应穿上救生衣,以防万一。滑行前须确定器材,特别是滑水绳和滑水橇的安全性。陈旧的器材往往是酿成事故的导火线。在滑行前,应事先了解水域情况,滑水时即可避开水中障碍物,玩起来既安全又顺畅。初学者要听从教练指示,不可自作主

张、贸然行事。滑水者与快艇驾驶员要有良好默契,滑水活动才能顺利进行。但因两者之间有一定距离,而且有发动机和波浪声音的干扰,行进间往往须依靠一些约定俗成的手势来传递信号。如拇指朝上握拳表示加速,拇指朝下握拳表示减速,还有转弯、返航等信号。“跌倒就是危险!”这是滑水者的金科玉律。滑水不慎跌倒时,要立刻将滑水绳放开,以免被滑水绳打到而受伤。滑行时避免靠近船口或海岸线、湖岸线,否则跌倒时很容易撞伤或擦伤。另外,在上岸时,切勿急速冲向岸边,否则容易因为忽略了障碍物而滑倒受伤。

第二节 驾驶车辆 我行我速任逍遥

驾驶车辆,云游四方,绝对让人感到海阔天空、无拘无束,潇洒奔放。而风驰电掣的驾车休闲,成为越来越多的人所向往的娱乐活动。

一、自行车运动

选上一个好天气,约上三五个朋友,骑车到郊外去呼吸新鲜空气、体会体会春或秋的气息……相信许多朋友都有过这样的体验。但这种骑自行车的旅游似乎只限于郊游,骑自行车到外地或更远的地方就少有人尝试了。

现在,许多人都拥有了汽车,骑自行车旅游在人们的记忆中似乎越来越远了。现在汽车已非常流行而且还非常时尚,它甚至是一种有品位的象征。其实自行车旅游是最有利于环境保护的旅游形式,它没有机动车辆造成的空气和噪音污染,而且比较灵活方便。如果不想把自己那辆自行车当作惟一的交通工具,可以先乘坐别的交通工具到达某个目的地后,再骑自行车随心所欲地游山玩水,探奇猎险,这样不仅可以更好地贴近生活,贴近大自然,而且还不至于太累,使许多人在体力上都能够承受。挑战自我也许还是自行车旅游的另一个魅力所在。怎么样,去试一试吧,它带给您的一定会是完全新鲜

的感受。

自行车运动是体育运动项目类别之一,以自行车为工具比赛骑行速度的竞技性运动项目,世界上第一辆自行车是法国本弗拉克伯爵在1690年发明的,发明链条式驱动装置的是英国人丁·斯塔利和劳森,1888年英国人邓洛普将实心轮胎改为充气橡皮轮胎,使行进更为便轻。1896年第一届奥林匹克运动会上,自行车被列为正式项目,1990年国际自行车联盟在巴黎成立,总部设在日内瓦,1965年联盟代表大会决定分别成立国际业余自行车联合会和国际职业自行车联合会。世界自行车锦标赛每年举一次,世界性的主要比赛还有世界青年锦标赛、奥林匹克运动会自行车比赛、世界和平自行车赛;比赛有公路赛、越野赛(业余),此外有自行车球和特技比赛;按项目有1000M计时赛、多日赛、个人团体赛、积分赛,以及追逐赛。

随着近年来经济的发展,人们生活水平的提高,户外运动成了现代人的一种时尚的健身和放松的项目,在我们这样的一个自行车大国里,自行车越野自然成了现代人的首选项目,在竞技方面,越野赛也是一项很受重视的项目。

(一) 骑自行车的技术要求

正确的骑行姿势是手臂稍弯曲,双手扶把弯处,躯干前倾,背部成拱形,使身体与空气接触面降到最低程度,从而减少空气阻力;车座高度以运动员两脚伸直触地为宜,车把高度与车座平行或略低于车座,骑行时上体应保持稳定,避免左右摇摆或上下起伏。

踏蹬动作有脚尖朝下式、脚跟朝下式和自由式三种。目前,许多优秀运动员都采用自由式踏蹬式。踏蹬技术高超的运动员,能在骑行中两腿肌肉始终保持用力和放松交替进行,来完成长距离的比赛。在短距离骑行或起动、冲击中,运动员常采用一脚用力踏蹬,另一脚积极配合做提拉动作,以加快踏蹬频率,取得最高速度。

原地起动用于自行车比赛出发时,根据规则划分为不扶车与扶

车两种:不扶车起动方法是指运动员扶把坐在车座上,一脚套在脚踏上,另一脚站在地上,作预备姿势。发令后,套在脚踏上的脚用力踏蹬,同时站地脚用力蹬地,身体前冲,车出发后,蹬地脚随即插入脚踏套,同时用手拉紧脚踏套的皮条,逐渐加速。扶车起动方法是指运动员骑在车上,双脚插入脚踏套,并拉紧皮条,调整两脚前后位置,保持后脚位置略低于前脚10度~12度。由裁判员扶住赛车,预备动作臀部离座,重心上提,发令后,前脚用力下蹬、后脚配合上提冲离起点。

运动员求得最大初速度的一种骑车技术是离座立式骑行。在骑行时一定要手脚协调配合好,当运动员左脚脚踏时,右手压车把,左手拉车把;右脚脚踏时左手压把,右手用力向腹部拉把,头微抬起,上体前移,利用身体左右移动和运动员体重加大踏蹬力量,赛车倾斜方向与体重移动方向相反。当起跑到60~80米左右,达到较高初速度后,坐到座位转入正常踏蹬阶段。

拐弯也是一项基本技术。拐弯要根据弯道角度,采取重心向拐弯方向倾斜的方法。根据车速和弯道情况,倾斜度最大不得超过28度,另外,在公路赛中遇到一些拐死角的急转弯时有用脚擦地、托地拐弯技术和后闸刹车拐90度死角技术。

(二)骑行技巧

如要真正做到足下生风,你还可以学习一些骑行技巧。骑乘技巧,可分为两大部分,即主要在城市中运用的上下人行道、上下阶梯、直角转弯等,以及主要在野外运用的上下坡、跨越圆木、跳越障碍物等。

最常遇到的障碍就是人行道,在人行道及车道之间上下自如如“城市骑侠”的第一课。刚开始时在原地练习前跳的动作,利用身体的曲张将前轮拉起,如此反复练习,等熟练后就可以试着作动态练习了。接下来是后跳,以相当速度前进时,抓紧前轮煞车,并将身体重

心前移,后轮就会浮起。如果是静止状态,就把身体重心移向前方,利用身体曲张动作发挥腰部力量,再配合双脚后蹬的力量,后轮一样会顺利浮起。将上述两个动作结合,在接近人行道时,利用前跳将前轮向斜前方拉起,使前轮站到障碍物上,当车子还有一点前进力量时,抓住前轮煞车,拉起后轮,你就完成一个干净利落的上人行道动作了。

上下阶梯是一项骑自行车的高难动作。一般而言,上阶梯求稳不求快,如能一口气爬上四五十级阶梯,表示你的技术已相当成熟了。先依前跳的要领把前轮跨上阶梯。在跨上阶梯的瞬间稍停,将上半身弯曲,顺势平衡。车子略向前推,在大齿盘碰到阶梯前,以后跳方式赶紧将后轮也拉上阶梯,待平衡后,再重复第一个动作。连续上阶梯,就是反复进行上述两个动作。除此之外,还有一种以跳跃方式上阶梯的,即将前后轮同时拉起跳上阶梯的方式,但这种方式较耗费体力。

练习下阶梯动作之前,你要先将座位调低,以平衡高低落差。踏板保持水平,脚不要离开踏板。臀部挪到坐垫后面。握紧把手,但双臂要放松一些,肌肉不要紧绷,双手轻抓前后轮的煞车。在每下一格阶梯时都要暂停一下,待平衡稳定后再继续下一格。连续快速下冲,不但容易损坏轮辋,也容易失去控制。

在狭窄的空间中转弯,称为直角转弯。练习时先加速,然后急煞前轮煞车,重心顺势前移,并配合脚踏后跳动作,使后轮腾空。前轮煞车不要放松,以把手中点为轴心,将整个车体向要转的方向作反方向横向摆动。在后轮到达定位之前,开始将重心向后向下移动,让后轮能在预定的位置落地,落地的同时将把手摆正,如此这般,你的车便稳稳转了一个大弯了。

上下坡也要掌握一定技巧。一般而言,上坡时最好一冲到底。由于上坡路段的落差,骑乘时车辆会有前高后低的现象,所以要调高座扩建位置。为了省力,可以将变速齿轮调至较轻的位置,但也不宜

太轻,否则踩踏效果无法发挥,反而得不到上坡的力量。由于臀部坐在坐垫上,重心偏重于后轮,不要过分站立踩踏,这个动作不但消耗体力,而且容易打滑,人对车都有影响。另外,注意握紧把手,双臂略夹紧,以增加力量。下坡的要领与姿势和下阶梯相同,特别要注意的是,千万不要在高速疾冲时突然紧抓前轮煞车,那样会摔个倒栽葱。

练习跨越障碍物时你可先练习跨越圆木,如果运用得当,一般可跨越山野中其他类似突出的物体。具体做法为,在靠近障碍物时,先弯曲身子蓄势待发。然后快速地伸张身体,顺势将前轮提起,跨上障碍物,上半身保持前倾姿势。再次伸张上半身,把车体整个拉上障碍物,此时要特别注意不要让大齿盘碰到障碍物。当后轮跨上障碍物后,马上踩踏板加速越过。

如果是凹洼地形或小山沟,则需练习跳跃障碍的技巧。具体做法是,加快速度,迅速将身体下沉。然后猛力伸张身体,向行进方向的上方跳跃。再以臂力拉起前轮,在伸张身体时以腰力及腿力将整个车体拉到空中。落地时最好前后轮一起着地,至少要能控制以后轮先落地,这样才能保持平衡。

(三) 自行车旅行路线推荐

骑着自行车御风而行,一种在山野林间与大自然为伍的悠闲自得,让人对生命油然而生出无限的希望。自行车之旅的确使人着迷。以下是几条外出骑车运动的旅行路线。当然,你也可根据自己的实际情况,设计出适合自己的旅行线路。

上海:市区—青浦(318国道—朱家角—淀山湖—金泽)浙江平望(沿“京杭苏州大运河”)到苏州市—青浦朱家角—周庄

河北:长城自行车旅游 河南:开封—郑州(少林寺)—洛阳

甘肃:河西走廊

山东:济南—泰安—曲阜—聊城—临清

山西 娘子关—阳泉—太原—临汾—运城

吉林 长春—净月潭

江苏 上海—苏州—无锡—镇江—扬州—南京

浙江 杭州环西湖自行车自助游

天津 市区中环线、外环线 ,蓟县黄崖关长地—清东陵

广西 桂林—阳朔—福利或兴坪

新疆 乌鲁木齐—吐鲁番—哈密—敦煌

内蒙古 呼伦贝尔草原、锡林郭勒草原、乌兰察布草原

二、摩托车赛

摩托车赛既是选手驾车技术的较量,也是摩托车质量的较量。这项运动是借助摩托车进行训练、比赛的一种运动项目。由于这项运动除了学习驾驶技术和保养技能外,还能锻炼人的体魄,培养机智、勇敢、果断、敏捷、坚毅、顽强的优良品质和作风,因而被称之为“勇敢者的运动”。

世界上摩托车运动水平高的国家,大多是摩托车制造工业发达的国家。长期以来,世界摩托车锦标赛的地点一直在欧洲,技术优势也在欧洲。其中一个重要原因是欧洲许多国家如英国、德国、意大利、奥地利等拥有发达的摩托车制造工业。如意大利全国人口的10%喜爱摩托车运动,国内约有各种类型的摩托车800万辆,每年组织国内、国际比赛700余次,运动员多次获欧洲和世界冠军。

相对而言,亚洲的水平远不如欧洲,但第二次世界大战后,日本的摩托车工业高速发展,年产数百万辆,为开展这项运动提供了雄厚的物质基础,日本的摩托车运动也一日千里,在各地蓬勃兴起并得到长足发展。

摩托车运动历史比较悠久,它起源于19世纪末20世纪初。当时,欧洲一些工业发达的国家,为了检验和比较各自制造的摩托车的性能和质量,曾举行过一些非正式的国际摩托车比赛,从而逐步形成

了这个运动竞赛项目。第一次正式国际比赛于1904年在法国巴黎郊区柏山举行,参赛国家有5个,共11辆摩托车。我国的摩托车运动是从1952年开始的,至1957年全国各大城市已普遍建立了摩托车俱乐部。1979年我国成为国际摩联的会员国,1981年第一次参加了在意大利举行的国家杯(125车型)世界锦标赛。经过近年来的刻苦训练,我国摩托车手的车技有大幅提高,已基本具备了冲击世界级奖牌的能力。

(一)摩托车赛项目设置

国际上开展的主要是场地障碍赛、越野赛和公路赛。其中,国际摩联主办的越野赛有:世界摩托车越野锦标赛(两轮的)、世界三轮摩托车越野锦标赛和国家杯世界摩托车越野大奖赛。摩托车越野赛是在地形复杂,有规定数量、难度的天然障碍的封闭路线上进行的多圈比赛。主要是个人赛,有时也有团体赛。路线包括上下陡坡、左右弯道、起伏路、石子路、沙地、土坎、林间路、沼泽地、泥泞路等地形地貌。每圈距离1.5公里~5公里。全程竞赛的距离,两轮车型不超过60公里,三轮车型不超过40公里。因此,越野赛既是比驾驶技术,比车辆的优劣,又是比运动员的意志和体力。由于各个国家越野赛车场的地形、地貌、土质、气候、障碍难度不尽相同,为了使机会均等和全面反映运动水平并考验各国生产的赛车,世界摩托车越野锦标赛每年分别在12个国家(每个国家为一站)举行,世界三轮摩托车越野锦标赛每年分别在10个国家举行。国家杯世界摩托车越野锦标赛,每年分别只在一个国家举行。计分方法按运动员全年连续参加在不同国家(每一站)举行的比赛的成绩确定排名,既评定每次比赛的名次,又累计各次比赛的得分,最后以其总成绩来评定世界冠军。

摩托车公路赛是指在路面良好的封闭公路上进行的多圈赛,是常开展的运动项目之一。本项目运动路线包括各种不同角度的弯

道、上下坡和直线路。比赛的路面不窄于 6 米(交叉路口应分上下二层道),每圈长度不小于 3 公里,每场赛程不少于 50 公里,比赛车辆按发动机汽缸容积分为 50 毫升、125 毫升、250 毫升、350 毫升、500 毫升、750 毫升的两轮和三轮车型。世界公路摩托车锦标赛每年 3 月~10 月,分别在 8~12 个国家举行。

(二)车况要求

用于比赛的摩托车除了具备一般摩托车的特点外,还具有许多特殊的结构和性能。如越野赛摩托车,要特别坚固、可靠,经得起颠簸碰撞,马力要大,加速性要好,操纵要灵活,车身和底盘较高,前后轮减震器的行程比普通摩托车长得多,车轮轮胎也较普通摩托车宽,并且是大花轮纹(以保证在各种复杂地形有足够的附着力),车把又宽又高便于驾驶。而公路赛车在外形上则要求流线型,以减少行驶的阻力。具体而言,越野摩托车一般玩家多以 125cc 的车子为主,却有 40 马力(约 22 千瓦)的出色表现,加速性能比一般 500cc 的摩托车还优异,再配合颗粒粗大、抓地力强的越野专用车胎,便可在崎岖的山地中展雄风。高底盘、高前叉和强而有力的避震系统是越野摩托车的主要特征,如此设计是为了适应野外多变的地形,不但可以在落差极大的起伏地形中来去自如,也可有效缓和随时可能发生的碰撞和强大的冲击力。除了动力、燃料、变速和制动等必要装备外,越野摩托车去除了许多不必要的装备,像车灯、转速表、里程表等都被省略,主要目的是为了减轻重量,简化车辆结构,使车子变得更精炼。排气管安装在坐垫旁边,位置很高,旨在防止越野时污水和溅起的泥尘回灌到排气管中,致使车辆故障。耐震、耐摔、耐撞,是越野摩托车的基本要求,因此在车身结构上,必须兼顾质轻而坚固两项原则,才可以在飞跃翻腾之际,仍能全身而退。这些特殊的设计,造就了越野摩托车“山野霸主”的地位。

(三) 骑行技巧

外行看热闹,内行看门道。要做个越野骑士,首先要掌握骑行的基本动作。在整个操作过程中,要肌肉放松,精神集中。跨上车后,坐在靠近油箱处,把肌肉放松,手臂自然下垂,手肘到手腕之间成水平直线,双手握住把手,以方便操控为原则。总之,肌肉不紧张,目视前方,就是正确的骑姿。

骑行过程中要注意维持平衡。一般很少有人坐在坐垫上驾控车子,而多以脚踏杆作为支持点,浮动双膝并移动身体配合车辆的动作来维持平衡。越野摩托车的速度相当快,所遭遇的路况也是瞬息万变的,因此骑士必须以极灵敏的反应力来移动身体,调整人与车的重心位置,维持车辆的平衡,同时使车子在不减速的状态下继续前进。

进行加速可使你真正领略飞跃原野之美妙。在平地直线上行驶,须将重量挪后,增加后轮与地面的摩擦系数,使引擎能发挥最有效的输出功率以提高速度。当身体后移时,膝部和足踝须夹紧车体,眼睛注视前方,随时注意路况。在最简单的路段平地直线加速,不须其他技术,只要姿势正确即可。在路面不平整的路段驾车时,须将腰部提高,身体稍微后移并保持不动,膝盖微弯,以缓冲车辆跳动的摇摆动作。行驶过程中,要保持后轮着地,才能使车子持续加速。

转弯动作是考验选手动力的重要依据,在进入弯道前必须减慢速度。车速减慢后,将臀部移到坐垫的最前面,身体则保持正直,在进入转弯顶点后,内侧脚尽量前伸,附着于前轮旁边。平地转弯时,车手须以外侧脚紧贴车身防止后轮侧滑。过弯之后尽快收起内侧脚,并开始加大油门,进入加速出弯状态,车身也开始回复直立。直立后,油门加到底,身体向前压,防止前轮在急加速时上扬。在动作尚未熟练之前,宁可慢速过弯,否则转倒后,又得花不少时间重新启动。

通过不平整路段,如水洼地时,可使用独轮行驶的技巧。具体方

法是：车手在行驶间突然加油，在前轮上浮的同时顺势拉提把手，前轮便离地而起，但加油不要过猛，否则会发生车子直立或后仰的危险。在通过障碍后，就要立刻回复双轮骑乘，并赶快加速。

在摩托车的演技中最引人注目的是凌空跳跃动作。这种跳跃必须在助跑时就持续加速，利用速度起跳，在进入跳台之前站立起来。当前轮到达跳台顶端时，腰部稍向后移，并将车头下推，起跳后即刻放松油门，腰部后移，准备以后轮着地。跃起时不要飞得太高，否则会失去落地加速的契机；落地时，要使后轮先着地，并将体重后移，落地后，要及时调整自己，以快速完成以下的路程。

骑着野马般的越野摩托车驰骋在山林间，面对粗犷难驯的地理环境，时时要用腾空、爬坡、飞跃等动作来克服地形障碍，就像美国西部电影中牛仔驯服野马一般的刺激，使禁锢已久的野性，畅快淋漓地释放出来。越野摩托车擅长翻山越岭，活动场地多半在郊野丛林，既不妨碍交通，也不扰人安宁，是一项既有冒险精神又有益身心的活动，到旷野中接受大自然的考验，做个高贵的越野摩托车人，让你的心灵充分舒展一番吧。

三、汽车运动

汽车赛究竟始自何时，现已无从查考，大抵在世界上由一辆汽车遇上另一辆汽车，并彼此朝着同一方向行驶而争先恐后之际，就出现了世界上最初的“汽车赛事”。

1887年4月，世界首次汽车比赛纪录开始载入历史史册。比赛路程是由法国巴黎至凡尔赛再返回巴黎，法国的乔治·布东获胜，他驾驶着一辆蒸汽发动机的汽车用74分钟第一个驶完全程。同年还举行了另一次赛事，赛程是往返于巴黎与波尔多之间，全程长达1177公里，结果冠军车手以平均时速24公里驶完全程，创下48小时48分的纪录。

现代汽车赛可分为普通赛和拉力赛两种，一般分为三个等级。

一级赛车的汽缸容积不能超过 3000 毫升,二级不超过 2000 毫升,三级不超过 1000 毫升。运动的级数按其成绩依次提升。成为一级赛车手后,就要整年不停顿地参赛,然后由国际赛车联合会根据运动员在多地参赛的累积积分评出当年的世界冠军或世界十杰。

(一) 比赛项目设置

如果以汽缸容积大小作为分类标准,汽车赛可分为 13 个等级,其容积从 500 毫升到 5000 毫升不等。比赛主要在环形赛车场和普通公路(或特别修筑的赛道)上进行,分别称跑道赛和道路赛,它们的共同特点是道路曲折,不时出现角度很小的转弯。比赛赛程一般不超过 200 英里(332 公里),但也有 24 小时的连续比赛和超远程比赛。在赛车场比赛的均为特制车,参加公路赛的则是经过改装的普通汽车。比赛时,参赛车辆同时在预定的起步点排位开出,最先完成指定圈数者为优胜。

在国际上,目前有下列比较统一的多项汽车比赛:“环形公路竞速赛”、“创纪录赛”、“多日赛”、“卡丁车赛”。在数百种道路竞赛中,又以“F—1”一级方程式赛;“法国利曼耐力赛”、“美国 1/4 英里加速赛”最为著名。长途越野则以“巴黎——达卡大赛车”、“东非肯尼亚大赛车”、“澳大利亚悉尼大赛车”、“阿根廷高山赛车”闻名于世。如有机会亲临现场,则定能体验风驰电掣的惊险滋味。当然,你可通过通讯媒体来观赏比赛,体会超越巅峰的人生意趣。

(二) 休闲车型选择

在休闲娱乐生活中,外出越野,吉普车无疑是最好的选择。对吉普车情有独钟的人,把它当作上下班的交通工具。造型抢眼的吉普车出现在都市车阵中,往往引来羡慕的眼光。通常为吉普车疯狂的几乎清一色是男士,以外观来说,吉普车造型粗犷,充满个人色彩,的确非常符合男性风格和气质。驾着帅气的吉普车,上下班也成为一

种休闲享受。越是崎岖的地形,越是吉普车手大展身手的时候,就如探险,一旦征服艰难险阻,成就感油然而生。这些车迷认为开吉普车最大的乐趣就是颠簸的快感。当路上布满石头、坑洞,车子摇摇晃晃行走其上,车内的人随着地形的起伏富有韵律地摇摆晃动,其间的乐趣自然可想而知,若是再碰上路宽仅容一车通过,旁边又是悬崖峭壁时,紧张刺激更不在话下。再者,鲜有车行的山野林区,往往就是最美丽的原始风景之所在。由于路况欠佳,许多秀美壮观的景致被埋没,而吉普车的特性,正好可以克服这样的路况。

倘举家外出,可以驾乘露营休闲车。坐这种车既能游山玩水,又可坐享家居生活的温馨。这种车有坐卧两用的起居室,厨厕浴室等装备,可把你外出时的食宿,交通问题统统解决掉,极大地提高我们度假的休闲品质。露营休闲车旅游在国内正在起步阶段,海南省1995年首先出现了第一批露营拖车,而在欧美,露营休闲车早已风行多年。它的历史可远溯至美国西部拓荒时期的驿马车队,以及驾着大篷车四处流浪的欧洲吉卜赛人的生活。这些举家迁移的族群,把所有的家当带在身边,用马车、骡子装运,且行且止,吃住都以自己的篷车为中心。意想不到的,这种流浪生活方式竟演变成了一种深受欢迎的休闲娱乐方式,只是原来的骡马换成了快捷的汽车。

经过几十年的发展,现在的露营休闲车令人眼花缭乱种类繁多,可以满足不同的需求。有大如巴士者,也有小型的厢形车;有密闭厢形式,也有折合拆收式。而无论形式如何,露营休闲车有两种基本分类方式,即动力与非动力,也就是一般所谓的露营房车与露营拖车。

露营车休闲,无论是两人世界、三口之家,还是数位好友聚会,或是大型的营地活动,暂时脱离了日常生活的轨道,投身苍穹下,原野上,或纵身奔跑,或悠闲长坐,或无拘无束地大笑,或亲密无间地细语,总能拾取一分最真纯的轻松欢畅。

第三节 球类运动 玩转圆形世界

无论男女老少,一般来说都比较喜欢球类运动。篮球、排球、足球三大球的喜爱者自不待言,就是乒乓球、门球、网球的喜爱者也是非常多的。

近些年,人们又对台球、保龄球、高尔夫球等产生了浓厚的兴趣。千姿百态的球类运动和游戏,为人们的休闲方式提供了丰富多彩的内容。

进行球类运动是全面改善和提高人们生活质量和生命质量的一种形式。划出优美的线条网球,姿势潇洒舒展的保龄球,蓝天、白云、草地、湖泊间跳跃的高尔夫球……构成了一幅优美的画卷,也使生命本身得以强健和提升。

一、高尔夫球

说到高尔夫球运动,人们马上会联想到在依山傍水的开阔的场地,葱郁的草木,清新的空气,三五成群的人们,身着轻便合体、色彩鲜艳的服装,奋力挥杆追打着白色的小球。高尔夫球是一种以棒击球入穴(竖直的小洞)的球类运动项目。它的特点是沉静,要求球员有很强的自控能力和思维能力。由于场地、器材以及其他经济条件要求较高,故在西方一些国家又称之为“贵族球”。

高尔夫球已有500年的历史,是一项久盛不衰、广受欢迎的体育运动项目。早期的高尔夫球运动特别受到王公贵族们的青睐,多在皇家贵族中开展。随着现代社会的发展,高尔夫球逐渐由贵族体育向平民体育转化,但仍属高消费体育项目。在美国有近2000万人参加这项活动,日本爱好者亦超过1000万,澳大利亚平均每1万人就有一个球场。随着物质生活的提高,魅力四射的昔日“贵族运动”正走向平民,成为大众化的休闲娱乐活动。

19世纪末,现代高尔夫球传入了中国。1931年中国、英国和美国的商人合办高尔夫球俱乐部,在南京陵园中央体育场附近开辟了高尔夫球场地。1984年以来,我国与外国合资,先后建成了10余个高尔夫球场。1986年1月,我国首次举办了“中山杯”高尔夫球邀请赛。目前,我国各大城市基本都建有高尔夫球场,一些中小城市的相关硬件设施也正在建设或完善之中。

打高尔夫球首先得学会握杆。握杆的方法大体可分成四种:重叠式、连锁式、十指式和倒逆连锁式。大多数职业选手都是用重叠式方法握杆,正确的握杆方法是:以右手握杆球员为例,先用左手握住球杆,使球杆末端紧贴在左手掌中肉厚的小鱼际部,球杆呈对角线状,斜交于手掌,左手手指从球杆底部向上像握拳一样握住球杆,左手食指、无名指自然接触到掌心,然后,左手持杆向右翻转至左手拇指与食指之间形成的“V”字尖角指向右肩,右手以握手姿势由下而上握住球杆,右手各手指的第一指关节着力附在杆上,使小指嵌入左手食指与中指之间,双手部分重叠。左手大拇指紧紧扣压住杆把,其余四指均用力着杆。右手则是以中指、无名指用力握住球杆,完成握杆动作。连锁式的握杆方法与重叠式大致相同,只是右手小指与左手食指的动作是牢牢钩住。而十指式的握杆方法较为简单,双手十指紧握球杆即可。倒逆连锁式实际上是使用拨推杆时的专用握杆方法:先用右手五指握杆,然后再把左手食指重叠在上面。这四种握杆方法各有特点,初学者要根据自身的身体条件,有选择地学习正确的握杆方法。

握杆也讲究技巧。初学打球的人因不熟悉球杆,握杆时常注意手的动作而忽视了球杆击球面的偏离。那么用V字型握法可解决此问题。球员在练习时,把左手拇指弯曲拉回,并以拇指腹压在握把的正上方,拇指根则稍向内面弯曲,这样食指与拇指成V型且稍偏向右方。右手掌与左手掌相对而握,角度相同,也就是说,右手食指与拇指的V字型要同左手V字型朝同样的方向,这样,保持了双手

同等的角度,挥杆时就能应付自如,成为一体。另外,使用手指握法,可使腕力发挥良好的效果。右手的握法是中指、食指与拇指形成一直角,用指关节来握住球杆,而不是手掌握杆。如用右手单手手掌握住球杆,用力挥动,球杆会在手中移动,势必使挥杆的轨迹会脱离目标线,击球失误。因此,以指握杆,以腕挥杆,才能柔软使用球杆,而且球杆在手中也不会转动。

正确的准备击球姿势是一击获胜的保障。其方法如下:球员按要领握好球杆,双手自然前伸,使球杆底部轻轻着地,两脚分开约同肩宽,身体呈自然状态站立,头自然略向下俯视,以恰好看到杆头为好。双膝关节稍弯曲,身体左侧朝向球道或果岭,身体重心落在两只脚上。

脚位指的是球员准备击球时两脚站立的位置。一般来说,脚位有三种:正脚位、开脚位和闭脚位。常用的是正脚位,指的是球员两脚尖连线与准备击球路线平行的脚位。此姿势使得球员的腰、肩、手都与目标线成平行状态,适用于任何一种球杆;开脚位,指球员左脚略后于右脚的脚位。常常是在使用短铁杆时采用此脚位,击出的球路偏左弯曲;闭脚位,指球员右脚略后于左脚的脚位。此脚位经常在用木杆开球或在球道上击远球时采用,击出的球路会偏右弯曲。这三种脚位有一个共同点:三种脚位的右脚都与击球方向垂直,左脚与击球方向形成的夹角为45度。

高尔夫球运动中的瞄准是指调整身体的各个部位,在击球的一刹那,保证杆头面正好对着球,以及保证手握球杆沿着目标线挥杆。具体的瞄准步骤是:先将球位定在自己身体的正前方,仅用右手握杆,侧身对着目标,设想一条目标线,在确定了目标线后,就在目标线的一端,离球2英寸的地方再确定一个瞄准点。这时不要急于击球,要反复核实瞄准点是否正确。确定后,根据当时的具体情况,选好脚位、球位和使用的杆法。一定要使杆头击球面对准瞄准点,注意两脚趾端、两膝、两肩之间的连线,一定要与目标线平行。这样,瞄准动作

就完成了。

振杆是指将球击出的连贯动作。其基本原理是 球杆的长短 ,决定振杆轨迹的长短 球飞行的高低 ,则视杆头角而定。正确的振杆动作要领是 固定并保持杆头击球面的方向 ,尽量使振杆轨迹不变形。击球时 ,球杆的杆头击球面必须保持直角角度击在球背的正中部位 ,球才能朝着正前方飞出 ,如果脚位或球位的位置不恰当 ,球杆很可能会击在球体的其他部位 ,如击在球的顶部 ,球会在地面上滚动 ,造成地滚球 ,如击在球的两个侧面 ,则会出现球体被击出后偏左或偏右的情况。球杆接触到球的那一瞬间 ,不要停止挥杆 ,不要减弱挥杆的力度 ,把球杆握紧 ,身体放松 ,让球杆自然地随着挥杆动作继续划弧 ,直到将球击出。跟杆至不能再动时 ,再接下来就是收杆动作了 ,收杆的动作一定要持续到等击出的球落地以后才结束 ,至此 ,才全部完成了振杆的全过程。

开球时 ,先以正确的握杆方法握好球杆 ,双脚分开略宽于肩 ,重心在两脚之间 ,采取闭脚位 ,也就是右脚稍落后于左脚的站位。球的位置放在正对左脚脚跟的地方 ,头部保持不动 ,下颌稍向右偏 1 英寸 ,使左腿对球 ,全神贯注地看着球的位置。之后开始上振 ,从左肩开始 ,双手握杆自然开始移动 ,将重心转移至右脚内侧 ,腰部保持不动。右臀向后 ,左臀向前 ,球杆沿着飞行线内侧运行 ,上振至顶点 ,左肩对着下颌 ,胸部朝着几乎与球飞行路线相反的方向 ,左肘关节微屈 ,右肘关节则最大限度的尽量弯曲 ,右膝伸直 ,左膝微屈朝着球 ,杆柄位于球员头后 ,手腕弯曲但不翻转 ,握牢球杆。上振到顶点后 ,随即开始做下振动作。先把重心移至左脚 ,手臂向下挥杆 ,臀部快速扭转 ,恢复到上振前准备击球时的姿势 ,由此带动手臂挥杆 ,手腕一直保持着弯曲状态 ,直到击球的一瞬间 ,突然甩腕 ,使杆头在下振振弧最低点击中球的正背部。击球后设想球飞出的轨道上还有一个球要打 ,保持挥杆击球的惯性 ,跟着做完跟杆的动作 ,直到球落地后 ,方可收杆。开球是一项较难掌握的技术 ,初学者练习起来 ,一定会遇到很

多困难,对此,要有充分的估计。

击远距离球时,用1号木杆在球台上开球时,球的位置正对左脚脚跟,头应位于球的后方,此时球是用球座支起的,击球时杆是在通过振弧最低点2~3英寸处击到球,击球后,一定要向左扭转,越向左侧挥杆,球会飞得越远、越准。完成击球后,身体要面向目标。

打短距离球时,应先对在打近距离球时经常使用的球杆进行详细的了解,掌握每根近距离球杆在不同振幅下的击球距离。有人专门做过测试,经过长时间严格的练习,可以使球员的振杆动作标准化,也可以使每根球杆在不同振幅下的击球距离标准化。例如:用9号铁杆分别以1/4、1/2、3/4和全幅振杆,球飞出的距离也就分别为25、50、75和100码,有了这个击球的振杆动作做基础。初学者只要努力的练习,打球时就可以按距离和实际情况的需要,正确地选择球杆及打法。一旦掌握了这门技术,就可以说球技进了一大步。

其次,要根据果岭上的地形特点,选择好球的落点,练习一杆接近球洞的技巧。通常,球的飞行距离越短,就越容易控制,一般选用杆头角较小的球杆,用低飞球击球上果岭,既可以控制好球的落点,又可以不使球滚过洞口太远。击近距离球有劈起球(有强烈倒旋的高吊球)和起波球(球上果岭后有滚动的球)两种。打劈起球时,用9号球杆,两脚站近,面部朝向球洞,握杆位置离杆把顶端1英寸,击球时振弧几乎是直上直下,向球的背部砍去。打起波球时,身体略转向球洞方向,两脚基本靠拢,重心在右脚,两手握于杆把顶端下面,自然振杆,左臂伸直,以右臂和手腕作枢纽,右肘紧靠身体,杆面始终正对目标,向目标击送球。

拨推球打法是指在果岭上运用合理技术,利用果岭地形、草皮纹路等因素,将球打入球洞的方法。要想打好拨推球绝非易事。初学者只有耐心练习,反复琢磨,先在理论上弄清楚原理、要领,再在实践中研究、掌握动作要领,才会形成一套完全属于自己的拨推球打法,在练习时,要不厌其烦地蹲下,甚至趴下,仔细观察,认真琢磨球和球

洞连线的情况,决定打多远,用多大劲,和用多大力等等,要强化自己对这些因素“感觉”。通过苦练,把这些“感觉”形成一种良好的动作定型,使动作标准化。这样,每次击球时,将击球姿势、瞄准和击球动作都做得保持一致。

做拨推动作时,整个振杆动作幅度要小,上振时,动作要流畅,主要依靠手腕部的力量来确保杆头击球面与球滚动路线垂直,要尽量使杆头的底缘贴近地面,上振幅度越小,失误的机会越少。拨推球时,手与肩始终保持着三角形形状,千万不要向上振杆过远,振幅过大会导致击球时杆头速度过快,球滚动距离过远。不然,上振过远,发现问题,在下振时再放慢速度,就会影响挥杆的连贯性,进而影响拨推球的质量。这是用手臂动作振杆的拨推球方式,那么,如果采取腕部振杆方式,则更要注意控制上振幅度。这样便于加强杆头击球的冲击力和击球准确度,跟杆动作的振幅与上振幅度一样,也就是说,拨推球的振杆动作应像是老式座钟的钟摆,左右摆幅都一致。在做这个动作时要注意,杆头击球面在击球后仍应该与击球路线垂直,以确保球杆击中球的背部正中。

另外,高尔夫球基本技术还有打上坡球、下坡球、深草球、草垛球、绕树球、土地球、沙坑球、逆风球、顺风球等多种技术。只要你勤学苦练,就一定有可能成为一代高手。

高尔夫球比赛有团体赛和单打比赛两种。团体赛按洞计分。在一场比赛中,赢得洞数最多者为胜者。比对手多赢两个洞,多得两分,称作“2上”,若多得三分为“3上”;输对手三个洞,赢对手一个洞,打平一个洞,累计输两个洞,为输两分,称作“2下”,若输3分为“3下”。如果得分超过未打的洞数(胜负已见分晓),比赛即告终。例如,比分为3比2,其中3是赢分,2是不需要再打的洞数,如打完16洞,累计赢3分,还有两个洞未打,比赛便可以结束。单打比赛是计总击(杆)数。以打完一场球累计击球(杆)数最少者为胜,如果累计击球(杆)数相同,应再打一洞或数洞,直到决出胜负为止。职业

选手通常采用这种赛法。在一次比赛中,职业选手要打四场球(共72个洞),以4场球累计击球(杆)数决定胜负。单打比赛人数不限,少则两人,多则上百人。比赛时每个选手可同时与场上所有选手进行比赛。

高尔夫球运动动作洒脱、温文尔雅,体现出一种高雅的风采。每位参赛者的服装多为名牌产品且讲究穿出个人的风格,可以说是一个野外场景中的时装展览。由于高尔夫球运动需要极高的精确性,因此,运动员的一招一式不容丝毫失误。高尔夫球场的设计一般都非常精巧,自然风景和人文景观和谐地融于一体,可以说是园林艺术和运动场地完美结合的典范,能给人一种赏心悦目的视觉和心灵上的享受。运动员如何根据球的位置、地形来选择球杆和打法,能反映出运动员的机智、经验和技巧,最后胜负往往取决于一杆之间,此时最令人激动。

二、保龄球

保龄球是一项高雅的运动,竞争性强且趣味性浓,适合不同年龄、性别和不同社会阶层的人们开展体育活动的需要。这项运动在欧美早已普遍为人们所喜爱,传到亚洲后,深受香港、日本、台湾、菲律宾、马来西亚、新加坡、泰国等国家和地区群众的欢迎。

最开始保龄球只是在草坪上投掷,设备比较简单。移至室内以后,也只是在门厅、走廊或专设房内的地上活动,有人投掷,有人负责把击倒的目标重新竖好,并把球送给投掷者。后来出现了简单的木板球道。1875年球道的长度和目标大小统一以后,才有了简陋的设备,自此保龄球开始踏上了比较正规的发展道路。30年代,美国开始使用简易的手动机械装置。到了40年代才出现由继电器控制的自动竖瓶装置。到现在,保龄球已全部实现电脑控制,其机械装置业已实现自动化流水管理。

近年来,我国保龄球运动水平有了较大幅度的提高,国内先后建

造了40多个保龄球场馆和近300条球道,1985年在北京首次举行了全国保龄球表演赛。1988年国家保龄球队参加在墨西哥举行的世界杯赛。近几年来我国保龄球运动水平有了长足的进步。各地区保龄球协会纷纷成立,地区性的保龄球大赛此起彼伏,保龄球运动已成为广大群众所喜闻乐见的休闲娱乐活动。

保龄球场地设施中一架操纵台同时控制两个球道的使用,操纵台包括球的传送机及计算分数的显示器及球台瓶子的安放功能。球道是以松木和丹枫木制成,它的宽度大约为1.066m,全长距离是23.665m,而球道的宽度是以39或41块的木条拼作而成。

保龄球由球核、重量堡垒和外壳三部分组成。球核是确保标准重量的塑胶填充物,重量堡垒是重质塑胶粒子合成体,重量堡垒的形状被设计成多种的形状,有半月形状、方块形状、酒杯形状、薄饼形状等。

“工欲善其事,必先利其器”,要想打好保龄球,球的选择非常重要。一般而言,保龄球从6磅到16磅不等,你可根据自己的年龄、体力等标准来进行选择。对于初学者即使是体重较有分量的人,也以男性不超过14磅,女性至多不超过12磅为原则。另外,使用稍重一点的球,步法和姿势会受到不良的影响。对于打直球、钩球和曲球的球员,尽量用重一点的球;对于打飞碟球的球员,因为打飞碟球容易伤手,所以一般选择较轻的球,约为10~12磅。总之,初学者还是选用较轻的球为好。只有掌握了运球和投球的基本技术,才可进一步选用合适的重量,且重量一旦选定,就不要再更改。

打保龄球首先要学会抓球。一个正确、合理的抓握方法是掌握和提高技术的重要部分之一。保龄球的抓球即用大拇指、中指、无名指三个手指抓球。抓球的方法以一只手的三个手指插入指洞而抓起,其中因中指和无名指插入指洞的深度不同(指孔间隔的大小),分为传统式抓球法、半指节(半握式)抓球法和满指节(全握式)抓球法三种。

传统式抓球法。大拇指完全插入,中指、无名指插入指孔至第二指节,持球后,手掌心和球之间必须有夹着一支铅笔的空间较为适当。因为三个手指入孔深,球的重量能平均地分配在三个手指上,因而抓球容易,投球时不会有怕球漏失的不安全感,较容易得到球的速度而非旋转,便于投出直线球和斜线球,适合于初学者和手力弱的女性。一般保龄球馆提供的通用球(或叫娱乐球)都是采用传统式抓球法。

半指节(半握式抓球法)。大拇指也是完全插入,中指、无名指伸入至第一指节和第二指节之间。半指节抓球法比传统式抓球法好学,尤其是打变化球时,用这种方法最好,打飞碟球的球员也采用这种握球法,同时也能更好了解到保龄球的精彩趣味。但初学者要想控制得当较困难,所以必须等基础训练熟悉掌握之后再来提高。半握式抓球法必须使用个人专用球,而不是保龄球馆提供的通用球。

满指节抓球法是指中指和无名指伸入指孔,深仅至第一指节,大拇指还是完全伸入。因为指孔间隔最长,球的起伏、回转力都极佳,从而使投出的球有更大的杀伤力。但手指的负担重,摆动费力,非常难控制住球,若是初学者或并非很有经验的选手,勉强使用满指节抓球法会使手指的手腕受伤。

身法,即投球时的准备姿势。一般应以右手持球,左手助握,肘部靠近腰部,手腕与前臂保持平直,球与肩轴也成一直线。右手手心向上,大拇指朝胸侧。球的位置在腰部至下巴之间,并稍偏右手。下巴收紧,下腋夹紧,背部稍弯,但腰部必须拉直,身体的中心线保持笔直。正视当成目标的瞄准点。肩膀自然下垂,且左右高度须保持一致。两手臂夹紧于腋下。两膝稍弯曲,两脚成平行或稍呈前后并拢,轻松直立,脚尖直向板条,重心稍落至后迈出的脚。根据持球时球的所在位置,有高抬式、腰间式和低垂式三种。

投球时的助走一般是三、四或五步。四步的步伐与手的四个阶段——推球→向下摆动→向后摆动→滑步和放球在时间上差不多是

一致的,是同步进行,相互配合,便于初学者掌握。五步助走的第一步左脚小幅度地踏出时,手固定不动,之后再助走四步;由于开头多的一步能使球员的心情完全放松,此外,迈出的步伐因为比四步助走的脚步更细小,注视的目标会更集中,不会因脚步大造成眼睛摇晃,便于控制球和瞄准。但这不等于说五步助走没有缺点,要达到中高级水准的初学者开始自己的五步助走,会发觉自己的手脚竟无法配合。娴熟于四步助走的高级或职业选手,喜欢采用这种方法。三步助走的特点是需要很大的臂力,常因慌忙地助走,身体失去重心,所以不易控制。因此,想要学好打保龄球的人最好不要采用这种方法。

最基本的投球方式有原地平衡投球和滑步投球。原地平衡投球要求左脚内侧在第17块木板的边线上,脚尖距犯规线5~7厘米,身体前倾成屈俯状态。即脚尖、膝关节、肩三点成一直线,右脚向左后方伸出,脚尖作支点。左手向外侧展平,右手握球,手腕伸直,手臂自然放松,不要用力。大拇指在竖直悬挂时钟的10点钟位置,中指、无名指在4~5点钟位置,球处在垂直线上,眼睛盯住第2山形标记,球通过起动,开始垂直前摆,垂直后摆,后摆高度尽量与肩齐平。以球的惯性回摆,回摆到距球道约15~20厘米高度时,把球朝第2山形标记送出,这时大拇指自然地先行脱出球孔,中指、无名指向上钩提后脱出指孔,右手与2号箭头成一直线随后顺势自然扬起。

滑步投球时,球员站在第三步的位置上,省略正常投球中开头的三步助走。把上面几个练习的技术动作,加上一个滑步,连贯起来一次完成。

动作步骤 推球→垂直下摆→垂直后摆,在垂直后摆的同时,身体重心移至右脚,迈出左脚时脚跟不要着地,完成一个滑步;当左脚滑到离犯规线5~7厘米处时,脚跟着地刹住车,这时左脚尖与膝关节、肩成一直线,身体微微前冲,随后把身体重心移到左脚成弓箭步,右脚自然地向左后方伸出,脚尖作支点;左手向外平展,配合保持身

体平衡,右手将球投出。要求尽量降低身体重心,胸要挺起,滑步时脚要走直线,只有直才能确保横向无误差,以第2山形标记为基准,出手成90度直角。球的落点要准确。

直线球是球在球道中呈直线状运动的投球。这种投球动作简单,适合初学者入门。投球时采用传统式抓球方式,面对球瓶台,拇指在正上方,中指与无名指在正后方,从推球的瞬间到后摆,向前回摆,以至放球,掌心都是面向瓶台。放球时首先把拇指抽出指孔,接着顺势以中指、无名指直线向前扬起,感觉上好像要向前回旋,最后才抽出。投出球之后的手,手掌心朝上。进入随球阶段,随球动作对直线的控制相当重要,切记不可忽略。直线球投球时,要注视目标,用尽全力。两肩与犯规线平行,两腋收紧。摆臂与身体成90度,手腕不可弯曲。用中指、无名指把球像推出地投出,手心向上。

斜线球,是相对直线球而言,它与直线球的区别在于球的运行路线与球道之间有一个角度差,在理论上也是直线行进球,实际上是斜直线。投时左脚内侧线站在第21块木板边线上作为落球点,第3山形标记为基准,并与①~③瓶袋设想成一条连线,进行投球,左手球员正好相反。这样就会有一个小小的“射入角”,站的越向外侧,得到的“射入角”越大。投斜线球时应注意在助走道的横向范围内,尽可能在外侧和最外侧处投球,以便增大射入角。尽量增加球速,使球击中①号瓶后深入瓶袋,有机会撞击⑤号瓶。击瓶袋的部位应稍高,这样就不会偏离③号瓶太多,而且从瓶袋稍高处入袋的球能保持贯穿瓶袋的正确路线。斜线球投得好的球员,一般有50%全中的机会。

以自然钩球手法投球时,大拇指在内侧,其余手指在外侧,即大拇指与中指所连接的直线与犯规线成平行,然后就保持该状态进行推球,向下摆动,向后摆动,向前摆动,接着放球,放球后瞬间也好象是要握手一般。放球时大拇指先抽出,然后中指、无名指保持稳定并使球顺着手掌内侧送出,顺势将球钩起,中指、无名指的指尖不要特

别加劲,并同时进入持续动作的阶段,而持续动作仍照着放球动作的状态,继续直直地向上扬起,这就是最基本的钩球法。为了投出更强劲的钩球,可把抓球法改成投直线球的方式,动作也和投直线球一样,只是在越过犯规线的瞬间,将球右下部的中指、无名指轻轻扬起,并把手直伸出,拇指顺势抽出指孔时,其他两指也从右侧扭向左侧,并同时进入持续动作阶段,手臂仍直伸上扬,至脸部的右前方为止。

弧线球是指放球后球突然翻滚画出一个弧度,爽快地把球瓶击倒。弧线球走的弧线比钩球更大,途中横向跨越好几块木板。投球时用满指节抓球法来投球,大拇指朝身体内侧并与脚之间大约成直角,中指与无名指和地板垂直,放球时,球对着目标,在抽出拇指的瞬间,手腕向“10点钟或9点钟”方向转动,同时用力拔出中指和无名指,球向目标送出,投球后右手随之往身体左侧移动。

打保龄时人人都想全中,保龄球的最大魅力就在全倒的那一瞬间,10个球瓶通通应声而倒,这种快感会令人大呼过瘾。首先,要选一个有效的入射角。根据调查,一次全倒的射入角,从最小的 2.5° 到最大的 5.5° ,大约在 3° 左右的范围内,有无数的路线,被称为是“绝对一次全倒的入射角度”。因为木瓶在瓶台上以等边三角形排列,球击中木瓶后受到阻力要产生偏离,而惟有大的射入角,才能保持球的正确偏离,才能对木瓶产生强大的杀伤力。

一般而言,钩球、曲球比直球更容易取得全倒的理由,除了能获得一次全倒的入射角度($2^{\circ}30' \sim 5^{\circ}30'$)外,还因为瓶子容易朝侧面倒而易击倒其他瓶子,弯曲球会造成侧旋转,因此球会朝斜面飞出,从而引发一连串球瓶动作。与直球不同的是球瓶在侧旋转时,其弹跳角度会涵盖旋转方向的轨道。左旋转球击中球瓶时,球瓶弹跳方向是比进入角度更为左边的路线,右旋转球则涵盖右边路线,而没有侧旋转的球,在击中球瓶时,球瓶弹出的方向则会与连结线形成直角,杀伤面小。

瞄准对投全中球也很重要,但由于每位选手使用的球及其性能

与掷球动作不同,其选用的行进路线也会有所不同,这完全取决于球员个人球具与技巧的恰当配合。另外,球道的变化是迫使球员将原来使用的行进路线改为另一组行进路线的主要原因,所以球员在投球时,应尽快地对球道的变化作出正确的判断,选出一条最有利于自己的行进路线。

适宜的球速是投全中的重要因素。据实测,球从落点开始滑溜、滚动、旋转约 16 ~ 19 圈即可到达①号瓶处。一个平均成绩达到 190 分的保龄球选手,投出的球经滑溜、滚动和旋转,最多约 10 ~ 15 圈即可达到①号瓶。

一般球从犯规线到①号瓶的运行时间为 $2.2 \text{ 秒} \pm 0.2 \text{ 秒}$,这样的球速最佳。若运行时间不足 2.0 秒,则属于球速太快;若运行时间在 2.4 秒以上,则属于球速偏慢,往往就没有足够的力量保持冲力,击倒①—③—⑤—⑨号瓶。对于初学者来说,控制球速的稳定比球速显得更为重要。因为投出的球如能以同一方式滚动前进,并且相对恒速,就能控制球进入瓶袋的途径,从而预测计算并通过调整,就能找出最佳的击球路线从而获得成功。

保龄球比赛,分为单人赛、双人赛、三人赛、四人赛、全能赛,以及精英赛等。团体赛常采用五人制。保龄球比赛以局为单位,一局为 10 轮,每轮可投两次。如果第一次投了“全中球”,就不能再投第二次;每击倒一个瓶得 1 分,投完一轮将两个球所得分相加,即为该轮“得分”,每轮依次累计,即为全局的“总分”。第一次投“全中球”,该轮所得分为 10 分(不投第二球),但应奖励下轮两个球的所得分,其所得分数之和为该轮的“应得分”;第一球未全中,而第二球将剩余木瓶全部击倒,称为“补中”,该轮所得分也为 10 分;第 10 轮全中时,应在同一条球道上继续投完最后两个球,结束全局。第 10 轮为补中时,则在同一条球道上继续投完最后一个球,结束全局。如果球落入边沟,即为“失误球”,得分为“零”;如果第 10 轮中第一球犯规时,该球得分为“零”,但第二球击倒全部木瓶时,应视为 10 瓶补中,

该球的所得分为 10 分 ;并允许继续投完最后一个球 ,同时把最后一个球所得分累计在该局总分内。如果从第一轮第一球开始到第 10 轮 ,连续 12 个球全中 ,按规定每个全中球应奖励下轮两个球的所得分 ,即每轮以 30 分计 ,最高分达 300 分。比赛结局 ,如出现比分相等时 ,应从第 9 轮开始决胜负。保龄球比赛 ,均以 6 局总分决定名次。

三、台球

台球 ,号称为绅士体育运动。豪华富丽的台球室 ,典雅的灯光 ,漂亮的台球桌 ,西装革履的击球者 ,以及满台飞滚、色彩艳丽的球儿。没有你争我夺、汗水淋漓的激烈竞争 ,也不像棋类运动那样劳神 ,而是静中有动、动中有静 ,是一项高雅的运动。打台球时 ,人的情绪必然会进入一种神宁、气定的境界 ,必须消除一切杂念 ,全神贯注于发挥自己应有的球技。因此 ,台球的真实内涵 ,就是要以自身“心”、“意”、“念”的统一来提高自己的球技和锻炼自己的身心。

台球起源于公元 15 世纪的法国 ,最早是一种宫廷游戏 ,后传遍欧洲大陆 ,而最鼎盛的时期是英国维多利亚女皇时代。目前 ,英国、美国、法国等一些欧美国家的台球技术水平最高。清时末期 ,台球传入我国。20 世纪三四十年代间 ,台球在我国大城市的上层社会流行一时。80 年代以后 ,开始逐步普及于民间。

台球玩法众多 ,流行的有司诺克(22 彩球式)、落袋式(比利)和 4 球撞击式。

司诺克是当前世界上最流行的打法。22 个球的颜色分别为 :红色球 15 个 ,分值每个为 1 分 ,黄色球 1 个 ,分值 2 分 ,绿色球 1 个 ,分值 3 分 ,棕色球 1 个 ,分值 4 分 ,蓝色球 1 个 ,分值 5 分 ,粉色球 1 个 ,分值为 6 分 ,黑色球 1 个 ,分值 7 分 ,还有白色球 1 个 ,为本球。22 彩球开球前 ,台面的布局是这样的 :把 15 个红球排列成等边三角形的形状 ,放置在开球区远端的粉球和黑球之间 ;篮球放在台面中心点 (即球台两对角线的交点) ,黄球和绿球分别放在开球区(球台近端)

半圆与开球线的右交点和左交点上,棕球放在开球区半圆的圆心上。开球时,白球(直接用杆击打的本球)可放在开球区的任何一点,但开球方的第一杆必须首先直接或间接击中红球才算有效,若未击中红球或先击中彩球均要罚分。开球后,运动员轮流击球,即一方失误后便由另一方击球,反复交替进行。22 彩球落袋式的计分方法是:必须先打进一个红球,才能打彩球(任选一种),击进球的分值就是所得的分数,如击进一红球得 1 分,紧接着击进一粉球得 6 分(两球分值相加得 7 分)。彩球打进袋内后要再拿出放在原来的位置点上(红球则不再拿出),之后再打一个红球接着再打一个彩球,依此类推,直到把红球全部打完。然后,再按彩球的分值由低到高顺序击彩球,最高分值的黑球放在最后打。一局结束后,谁的得分高即为获胜方(通常有 7 局 4 胜制,9 局 5 胜制,11 局 6 胜制或 17 局 9 胜制)。单局的一人最高成绩是 147 分(即 $15 \times 8 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 = 147$)。

落袋台球比赛开始时,台面上只有一个红球放在红球基点上,开球者可随意把主球放在开球区的任何一点上选择角度、方位击球。主球落袋,不论被送或自落,概从开球区重发。击球权的获得是轮换的。命中一枪有分可计的球,就有权继续击球,犯规、失误或击一枪无分就失去击球权。送红入袋后,应立即将红球取出,放在红球基点上。如红球基点的位置被白球占去,就放在红球备点上,以备再击。击球连续命中 25 枪单球,必须击一枪双球,否则失去击球权。三球式落袋台球的计分方法为:着红自落 3 分,着白自落 2 分;顶红落袋 3 分,顶白落袋 2 分;连着双球 2 分。一杆球有 2 种或 2 种以上得分时,可一一累计。其罚分方法为:击球不中又未自落罚 1 分;将被击球击出台外扣 2 分;本球击中或被击球后跳出台外扣 4 分;击球不中而后自落罚 3 分;击球不中后本球又跳出台外罚 3 分;两球同时跳出台外罚 2 分;双方接近三次空杆,在第三次空杆后除按规定罚分外,还应在开球位置重新开球。

4 球撞击式以击双球为目的。比赛用球为两个白色(为本球)和两个红色,每个球重 245 克~247 克,直径 6.7 厘米。记分方法是:开球前必须把 4 个球摆放在球台纵轴线的两端,两白球对准左右两边的一星和七星,两红球对准左右两边的二星和六星。开球后,双方运动员便轮流击自己的本球。如果本球击出后撞击到一个红球和一个白球记 2 分,本球撞击到两个红球得 3 分,本球撞击到两个红球和一个白球得 5 分。如果本球击出后未撞击到台上任何球(也称空枪)则应判罚 1 分,并停击一次。凡击成界外(掉出台)球,判停球,每出界一个球罚 1 分。撞击式台球比赛一般以双方选手最后积分的高低来决定优胜者。分高者为胜出。

学打台球要有正确的姿势。要面向所要击的球的方向直立,身体的上部稍微低一点,杆子应向接近水平方向放平,肘的弯曲度为 90 度。左脚应站在所击球的直下后方 40~46 厘米处,脚部的膝关节稍微向前方轻轻把脚踏下。右脚与左脚成 80 度左右角,在左脚跟的后方约 33 厘米处分开,腿部不得弯曲。杆子应与脸的中央成一直线,尖端要居于两眼的中间。这就是击球时的基本姿势,在击球时,身体各部位还要确实固定,不能浮动,并设法让右手能自由运动。击球时,以左手在前方桌上搭成手架称为架台。基本的架台动作为:先把左手各手指轻轻分开放在球台上,然后食指弯曲,将食指的尖端按在中指的中关节侧边,拇指轻触食指尖端,其他各指如同掌中握着个小球一样而适度分开。本球与架台的间距以 17 厘米左右为最合适,架台由食指和中指作成的空当儿,是通过球杆进行试杆的地方。也有一种普遍的架台即先伸直臂膀,手掌紧按台盘,然后把拇指以外的四指分开,手背隆起,拇指支起,和手背的背锋形成一个犄角,以备放置球杆。

握杆时一定要接近腰部,握点可根据各人身高,自行调节。一般地说应握在离球杆重心后方约 10 厘米处。击球时,右手切不可过胸。瞄准目标球后,不应立即出杆,而应不断试杆,直至认为稳定后

再出。用杆时其实应该用腕发力,这样即使用力不大球也能走得很快。因此,右手的腕力是应付千变万化的球的关键所在。另一点需要说明的是,打台球最重要的是轻松自然,紧张的动作和强烈的得失心,都是有悖于这一游戏的本质的。

球体的运动相当复杂,球杆和主球接触点的偏正或高低,主球撞击目标球的厚薄和力量的轻重,都会对目标球起决定性作用。即撞点、厚度和力度影响着球的转动和运动方向,对这三方面,在台球练习时一定要潜心练习,细细品味。

初学台球,还应了解一些术语的含义。

台球基本术语:

目标球:也称被打球、子球。它是主球撞击目标的球,主球先撞击着的叫第一目标球,后撞击着的球叫第二目标球,依次类推。

主球:也称本球、母球,指被杆所击而在滚动中再去碰击其他球的那个球。

贴球:两个以上紧靠在一起的球叫贴球,其中两个球

侥幸球:与原计划相违反而得分的球。

K球:本球撞击第一目标球后,还未达到第二目标球又被第一目标球碰掉称“K”球或“kiss”球。

上记录:一杆球连续得分到某种程度而失误时,可在记录簿上记上一笔称上记录。

冻结:击球时犯了非一般性的失误而将台面上的球予以冻结,必须重新布置,另行开球。

失误:击不到球的简称。也称“密斯”(miss)。

一边球:主球击中第一目标球后,经过一次台边的叫一边球,经过两次台边就叫二边球,依次类推。

偏球、厚球、薄球:主球撞击被打球的侧部叫偏球。其中多于半个球体者为厚球,少于半个球体者为薄球。

障碍球:击球时,目标球被另一个球阻塞的简称。

自落 主球击中红球或其他球后自己也落入球袋。

击点 球杆击打到主球上的触点。

一击球 指击球者用球杆打主球一次。

一杆球 指击球者连续得分直到失误为止的一个轮次。

出台 球静止后不在台面上,也没有落入球袋,而被打出台面以外。

四、网球

网球运动普及较广,是受人们欢迎的一种很好的休闲方式。这项运动既可以作为一项运动量较大的运动,也可以作为一项较为舒缓的室外运动。网球运动具有很高的锻炼价值,运动量和运动强度可以随意调整,因人而异。年轻人血气方刚,体质健壮,一场单打比赛,快速的击球动作,敏捷的扑救险球,灵活而准确的移动和判断等可以显示运动员的优良身体素质,而对少年儿童和老人,网球运动又可以是那样的温文尔雅、不急不躁,用习惯的击球技艺,适宜的运动强度,去体会体育运动带给人的快乐和美。

网球最先出现于中世纪的法国。当时,没有球网,也没有球拍,两个打球的人隔着一条绳子,用手把一个里面裹着头发的布球相互打来打去。16世纪“延长手臂的武器”——球拍诞生了。到了17世纪,这种运动传到英国。现代正规化的场地、球网、球拍和球以及比赛规则是由英国的温菲尔德1873年始创的。1913年成立国际网球联合会,并由该会主办戴维斯杯团体锦标赛和费雷德兴杯赛。历史悠久、影响较大的锦标赛。据统计70年代以来,世界上平均每星期均有国际比赛,地点分布在世界各国90多个城市,网球运动得到空前发展。

网球比赛分两方在网球场上进行。比赛开始时,由一方发球开始后,互相击球至对方场地。如一方击球出界、落网或让球落地两次者,失1分;以先得4分者胜一局(如各得3分,任何一方须净胜2分

才确定局的胜负);以先得6局者胜一盘(如各得5局,任何一方须两局才能确定盘的胜负)。每局结束后,双方交换发球。比赛分男女团体、男女单打、男女双打、男女混合双打7个项目。团体项目为四个单打一个双打,或两个单打一个双打;男子单打或双打采取三盘两胜或五盘三胜;女子单打或双打以及男女混合双打采取三盘二胜。网球的发球一方连续有两次发球机会,一次失误可再发一次,但如两次都失误就要失1分。

练习网球先要学会握拍技术。这是网球运动中最基本的技术环节之一。握拍正确与否,将直接影响到击球的质量和效果。握拍分东方式、西方式、大陆式和双手握拍4种。目前,国内外专家一致公认东方式握拍为最好的握拍法。东方式握拍分为正手握拍和反手握拍两种:正手握拍法将大拇指与食指间所形成的“V”字形对准拍柄右上斜面,手掌和第二掌指关节紧贴右垂直面,五指包绕拍柄,食指稍离中指,掌根基本与拍柄底部平齐。反手握拍法是“V”字形需向左移动,对准拍柄左上斜面上缘,拇指直伸紧贴左垂直面,第二掌指关节紧贴右上斜面。

在网球运动中,应当使身体保持正确的基本姿势,以便迅速起动。选择合理的击球位置,然后才能及时、正确、有效地把球还击过去。有了准备,就能恰当地应付各种复杂的局面。正确的准备姿势应该是:眼睛注视着球,两脚开立比肩稍宽,脚掌着地,脚跟抬起,身体重心落在两脚前脚掌之间,双膝微屈呈“半蹲”状,身体前倾。球拍置于腹前,右手稍低于腰部,拍面应该垂直于地面(而不是平行),拍头部与胸齐高。拍头可以笔直指向前方,也可以稍向左偏。左手轻托拍颈,一方面是为了让左手分担球拍的重量,减轻右手的负担,另一方面也是为了帮助旋转球拍的角度,以便正反手击球都能以正确的握拍法击球。

从击球手法上看,学打网球,应先从正手击落地球开始,它既是初学者的入门技术,也是大多数网球运动员用以制胜对手进攻得分

的手段。首先,你要快速移动,当判断对方来球的方向和大概落地位置时,应立即移动步伐,在离球落地点一段距离的适当位置上停下来,球应落在身体右前方。准备击球的最后一步要保持左脚在前,身体左侧朝向来球方向,重心落在右脚上。在准备击球跨右脚的同时,将球拍引向身后,同时转体、转肩,重心移到右脚,球拍头的高度还是同准备姿势时所处的高度一样,约与胸齐高,手臂伸展,眼睛注视来球。球拍向前挥摆的轨迹如同英文大写字母“C”,同时随着挥拍将身体重心从右脚移向左脚。拍与球的碰撞点应在身体左髋齐平处,高度保持在腰与肩之间,击球时身体随之转动,手腕要固定握紧球拍,将大臂及腰部力量用于击球。击球后球拍要继续向上挥动,至握拍肘前面,与身体至少成 90° 角,动作完成后迅速还原,恢复成准备姿势,准备进入下一次的击球动作。

反手击球是网球重要基础技术之一。一旦判断球飞向自己的反手方向,应立即调整握拍方式,迅速移动,在离球落点一段距离的适当位置上停下来。左脚先向身体左方跨出一步,减缓身体前冲力,右脚向左前方跨出一大步,同时弯膝,使身体右侧朝向来球方向,球拍向左后挥摆,使持拍手臂的肘部适当弯曲,拍头稍翘起,眼睛注视来球。此时的动作应该像弹簧那样,先“盘绕”好,再准备弹出。向前挥拍应与向右转体的动作相配合,挥拍的轨迹也采用C形的挥摆,只是比正手击球C形动作要小一些。此时若是想击出具有进攻性的上旋球,球拍应由低向高挥动,结束跟进动作要高。若是想击出具有防守性的球(亦称下旋球),惟一的区别是从后上方向下挥拍,击球时像做切削动作一样,拍面稍后仰,击球后球拍由下稍微向上成弧形挥动,动作结束时球拍与腰平或稍高。球拍与球的碰撞点应在右髋前30厘米或更靠前一些,高度在腰间。手腕紧锁。就在将要击球的时刻,身体重心由后脚移到前脚。击球后球拍顺势向上挥到肩或头部的高度,为保持身体平衡并准备下一拍击球,要面对球网。

发球是现代网球运动最重要的技术之一。基本上分为平击发

球、切削发球和旋转发球三类。有效的发球应具有攻击性,并在速度、力量、旋转和落点方面有所变化。切削发球带有侧旋的特点,安全率较高,是一般选手常用的一种发球技术,它可用于第一发球或第二发球,也可用于单打或双打;旋转发球带有侧上旋的特点,飞行弧度大,落地弹跳高,但技术难度相对较大,一般适合于高水平运动员的第二发球;平击发球几乎没有旋转,球速快,力量大,直线飞行,常用于第一发球,成功率虽然低,但一旦成功往往能直接得分。

接发球时,因为接球员处于防守的地位,球一发出,就需对发来的各种不同球速、落点和旋转的球作出快速的判断和反应,并且要选择各种适当的击球技术来完成接发球动作,而这些技术的运用,比一般来回击球的难度要高,所以,这是网球运动中较难掌握的技术之一。

截击球是网前进行的一种攻击性击球方法,即在球落地之前,便将来球击回对方场区。它回击速度快、力量重、威力大,使对方难以应付,是迅速取胜的一种有效手段。截击球分为正手截击和反手截击两种。

同截击球一样,高压球属于上网击球技术,是用以对付对方挑高球的,其动作类似发球,在头部上空用扣杀动作还击来球。堪称击球中的一门“重炮”,是迅速制胜的锐利武器。采用高压球,合适的步法是前提,击球时不要迟疑,要有信心。

挑高球技术在高水平的网球比赛中较少见,而在一般水平的网球比赛中运用较多。当一方在比赛中处于被动地位,而对手高压球水平也不很高的情况下,用挑高球来破坏对方的进攻节奏,使自己赢得时间回到有利的位置,或者挑球过顶,迫使对方退回底线救球,使自己上到网前,反守为攻。

随击球是一种上网前的综合击球技术。对方发一短球,即球的落点一般在发球线附近时,就得上前击球,并随球上网。因此说随击球是上网前的一板,击球位置一般在发球线与端线之间。

放短球就是把球刚好“吊”过网。短球放得好,可迫使疲劳的对手从底线上网,而又够不着球。放短球要求多采用手腕动作,带有削击的特点。应用放短球技术要谨慎,因为在一般情况下,放短球有一定的危险性。

反弹球技术在比赛中通常是对方将球击到另一方的脚下,这时既不能向前击凌空球,又来不及退后打落地球,非得在离地面很近处看球刚刚弹起时打。因此反弹球往往是在万不得已的情况下运用的一项高难技术。打反弹球注意力要更多地集中在击球时机上,后摆稍短,身体重心要低些。反弹球节奏快,借力打,球速快,掌握此项技术,往往能在比赛中变被动为主动,使对方因仓促还击而失分。

在诸多训练技巧中,对墙练习是一个很好的网球练习方法,具有独自一人练习各种基本技术动作的特点,对于纠正击法也是非常重要的。但我们不主张“砰砰蹦蹦”地对墙板猛打,这样会导致在比赛时把球击到后挡网,是徒劳无益的,要平稳地向墙板击球,有目标并使球回到你所要的落点,以便改进动作。当球从墙面反弹时,你要迅速移动,取得平衡并站到正确的位置上去,随即拍子后摆,然后击球,先还击顶点的球,以后还击上升的球。对墙练习不但可作为击球的练习,而且也可作为步法的练习,墙面上应画出一条网高的线,当你的球击在网线下面,应停止还击,重新开始;如果能在网线以上1.5米或1.8米,加一条横线,可以给练习者有个控制击球距离的概念。对墙练习发球时,要按照正规站位,向墙脚下的目标击中。

在网球比赛中,对阵双方除了比技术、比体力外,同时还要比战术,哪一方战术运用得好,就容易取得主动和胜利,所以战术是运动员在比赛中争取胜利的重要手段之一。发球战术应考虑到以下几方面:第一,发球不受对方支配,可通过力量、速度和准确性达到得分目的;第二,针对对方弱点,攻其薄弱环节;第三,利用不同的发球方式,随之上网截击;第四,运用相似手法,发不同性能的球,使对方不易捉摸;第五,利用外界自然条件(如风向、阳光、硬地和草地等)发球,给

对方接发球制造困难。

接发球一般是处于被动地位,但处理得好可减少被动,甚至化被动为主动。接发球战术取决于如下几点:对手是发凶狠性的球还是发稳定性的球,对手发球后是上网还是留在底线,接发球是准备马上得分还是仅仅想把球打回去。

对付大力发球,在比赛开始阶段应熟悉他的球路。如发球员发球后不立即上网,那你应打他的反手深处。如果你接发球打得不错,从底线往前走一至两步,站好位,准备回击一个对方短弱的截击球,这样可以等球落地后,反弹到最高点时就打掉,甚至不等球落地,当球还在空中时,就上前凌空打掉它。最安全的接发球是打斜线球,因为斜线球要通过球网上空的中间位置,而球网中间的网要比两侧立柱的高度低15厘米,故容易击球过网,击球落点也很开阔。斜线球是接发球最基本的打法,当接发球很有信心的时候,就打直线球。接发球时应选择合适的位置,应站在对方可能把球发到的角度的分角线上,使正手和反手各有 $1/2$ 的机会接球,切忌在中场等球,应将中场视为接球时不站人的区域。在选择好接发球的合适位置后,其次就要对自己的回球路线和落点有所考虑。选择好接发球的落点,对有效控制对手发球后抢攻有重要的意义。

底线战术应防中带攻,以速度、力量、准确和凶狠取胜。常用的方法有逼右攻左、逼左攻右、攻击对方的弱点,或打对方不喜欢打的球,使对方失误,丧失信心。要做好这点,最重要的因素是击球深度。所有的落点都要近于底线,而不是发球线。把球打深能将对方压在底线附近,这样可以防止对手上网,还能使自己有更充裕时间为下次击球做好准备。专业运动员击球过网高度一般为30至80厘米,且球带强烈上旋,球过网后会下沉,弹地球落点深,球有前冲力。要确保击球的深度,就得把球打得过网较高,但也不能高得成了又轻又软的小高吊球。如果球擦网而过(初学者往往为自己能击出擦网而过的球而沾沾自喜,认为球过网时离网越近越好),由于球受地心吸引

力的作用,飞行轨迹是弧线型的,离网越低,则落点越浅,击球下网的比率也越大。

上网战术有发球上网、接发球上网、抽球上网几种,是积极主动的打法。发球上网多用于第一次发球,发上旋球后,借球在空中飞行时间长,对方难于回击之机,上网截击;接发球上网多是对方发球较软,或是第二次发球很弱,速度比较慢,可在接球后抢先上网;抽球上网是在中场击落点浅的球,抽球上网本身并不是目的,它仅仅是提供了取得截击球的途径。由于只要向前移动几步,就能到网前封网的最佳位置,从而拦击对方的破网球,所以抽球上网最基本的打法是打直线深球。

如果想参加网球运动,首先,你应有一把称心如意的网球拍。现代网球拍的生产,更新换代非常之快,令人目不暇接。有大头拍、中头拍和小头拍,有陶瓷纤维和碳素纤维,有宽体拍、密弦线球拍等等。网球拍从一种质地(木质)单一形状发展至今,已发生了很大的变化。但挑选球拍的方法却一直没有变化。因为无论何时选择球拍,都要考虑以下几个因素:球拍的耐久性、重量和平衡、弹性、拍柄的大小,以及其价值如何。现在太空时代的原材料已大量地被使用在网球拍的产生上。如硼化纤维和陶瓷纤维等已完全取代了碳素纤维和玻璃纤维。而碳素纤维和玻璃纤维则是木质和金属球拍的替代产品。较轻的球拍使人感到好用,但拍面的中心点不够集中,易导致击球无力。一般说来,选择拍头稍重的球拍,将有助于击球。而且使人感到挥动球拍时很自如。自1980年以来,球拍的弹性已有了很大的提高。先是碳素纤维等材料为此铺平了道路,后来出现的宽体球拍,这又使球拍的硬度(抗密度)有所加强。年龄稍长而力量也较大的网球爱好者,喜欢震动小而稍重的球拍。因为如果他们使用弹性大的球拍去击球,容易将球击飞。打发球上网的选手、比打底线的选手更钟爱拍头稍轻的球拍。决定拍柄时,要考虑握在手里是否舒服。一种方法是用一般方法握拍,用食指和拇指去捏一个网球,如没有不适

感,那就说明球拍柄的粗细尺寸是合适的。另外,你可测量出从握拍手的手心至无名指指尖的距离。用这个距离来确定相应的拍柄粗细尺寸(即拍柄的周长)。

考虑球拍的价格要因人而异。有些较便宜的球拍,使用寿命不是很长,但用起来却得心应手。有些价格昂贵的球拍,常常会令大多数网球爱好者“望拍兴叹”。世界上的网球高手,他们的球拍价格往往都在几千美元以上。当然,球拍质地可以由消费水平决定,而提高技术则只能靠自己加倍努力了。

第四节 技击运动:体验英雄情怀

“舞剑器动四方”,技击休闲运动,可以让我们将笑傲江湖的大侠之梦做得淋漓尽致。

现在,散打、跆拳道、柔道、击剑……种种技击运动,如朵朵鲜艳的小花,染红了祖国的每一个角落。人们在投入技击运动的同时,更多地赋予它们一种全新的文化内涵。速度、力量、柔韧和智慧的揉合,不仅能强身健体,习得技术,更能让你豪气冲天,真真切切地体验一把英雄情怀。

一、击剑

剑,被称为“百刃之君”。击剑运动,是项高雅而不失英气的休闲活动。现代击剑作为一种竞技项目,它已从原来的实战技巧中进行了大大的提炼和美化,一招一式,变化迅捷而又不失绅士风度,其姿态如精灵般矫捷,令人目不暇接。人们喜欢击剑,更喜欢击剑运动所表现出来的特有的智慧和力度,以及击剑者表现出来的良好风范。

击剑运动历史悠久,据历史记载,古代波斯、巴比伦、埃及、希腊和罗马各国当中,都把击剑作为一种消遣、格斗技巧或作战技术。在希腊、埃及等国的一些历史建筑和纪念碑上,多有古代击剑的浮雕、

塑像。中世纪时,西班牙、法国和意大利的武士们都很重视击剑,视之为一种高尚的爱好。15世纪末16世纪初,由于战争中近战的需要,冷兵器得以改进,战争中右手握剑进攻,左手所握的盾牌则为短剑(或匕首)所取代。17世纪时,法国人制造了短而轻、只限于刺的法国式剑。早在15世纪的时候,欧洲各地就出现了不少传授击剑的行业,尤以西班牙、意大利和法国为甚。1776年,法国人拉博西叶尔发明了护面,使击剑进入新的时代,技战术也得到进一步的发展。从此,击剑便成为一项极有意义的体育活动,法国也成为竞赛性击剑的发展中心。19世纪初,法国又将剑的重量减轻,并对技战术加以进一步研究,形成了法国击剑运动的独特风格。击剑比赛最初只是在家族间进行。18世纪末西欧各国已有了国与国之间的个人冠军赛。1896年第1届现代奥运会上,击剑就被列为正式比赛项目。在第2届和第8届奥运会上,又分别增设了男子重剑个人赛和女子花剑个人赛。1913年11月29日,国际击剑联合会在法国巴黎成立。从1936年起,国际击剑联合会决定每年举行一次世界击剑锦标赛。1931年,电动裁判器开始在重剑比赛中出现。1955年,花剑比赛也开始使用这一裁判器。1949年,国际剑联决定每年复活节前后举行一次世界青年击剑锦标赛。我国击剑运动开展得较晚。1965年,第2届全运会上击剑被列入正式比赛项目。1974年5月,我国加入了国际击剑联合会。同年7月,首次参加了在法国举行的世界击剑锦标赛。近几年,我国在女子花剑保持了较高水平的同时,男子花剑也取得了长足进步,已成为世界强队之一。

击剑所使用武器一般用特种钢制成,一般分为花剑、佩剑、重剑三种。其中,花剑是最早的击剑武器,也是最早的比赛项目。花剑是西洋剑的代表,其剑术也是西洋剑法的基础。剑的全长为110厘米,剑身不超过90厘米,剑重约482克。剑的四面刀刃具有弹性,剑尾握柄有圆形护手,内衬皮垫,直径不得大于12厘米。护手内的环带,可用来套在握剑手腕上防止剑具脱手。比赛用剑在剑尖上还装有弹

簧按钮,与剑身嵌入的电导线相通,通过电源传递而和电动裁判器相连。佩剑从19世纪匈牙利骑兵队的马刀演变而来,形状扁平瘦长,很像指挥刀。它的重量不超过500克,剑长105厘米,剑身不超过88厘米,横断面为梯形,护手盘的一侧为月牙形,用以保护手指。重剑起源于19世纪法国武士的决斗武器。剑长110厘米,剑身横断面为三棱形,剑重不超过770克。重剑剑身质地较硬且较尖,三面有刃,剑尖呈叉状或芒状,剑柄处的护手盘比花剑大。

比赛场因剑种不同而有所区别。如果是一般的练习场地,只要一块长14~20米,宽2~6米的平地,铺上塑胶布即可。花剑比赛场地长14米,宽1.8~2米;佩剑、重剑比赛场地长18米,宽1.8~2米,场上画有中线、开始线、警告线、端线等。剑手由开始线开始比赛,若比赛通用花剑场地,一方运动员第一次退出端线时,要回到警告线上重新开始比赛,若再次退出,即为退出端线,罚失一剑。

击剑是一项非常讲究技巧、讲究智慧的运动,每一次针锋相对之时,都要先观察对方的架势,作为自己进退的依据;而自己的每一个动作都不容忽略。无论是花剑、佩剑、还是重剑,都讲究握剑方法、姿势和良好的动作,要想攻守自如,当然还要有迅猛快捷,配合纯熟的步伐。

击剑比赛共设有男子花剑、佩剑、重剑及女子花剑的个人和团体共8个项目。个人赛采用分组循环赛结合双败淘汰赛进行。1980年起,决赛改为8人直接淘汰赛。团体赛规定每队出4人参赛,每人都需与对方4人交手,共赛16场,胜9场为胜队。个人赛以每场6分钟内先刺中对方5剑者为胜。双败淘汰赛和直接淘汰赛,男子每场为12分钟内刺中5剑者获胜,女子为10分钟内刺中8剑者获胜。循环赛决定名次以获胜场数多者列前。如相等,则以自己刺中对方剑数总和减去自己被刺中的总和之差,数值大者列前。如再相等,则以被刺、劈中剑数少者列前,如再相等名次并列。但在决赛中,前两名若出现这种情况时,须重赛。团体赛以先胜9场一方为胜队。若

各胜 8 场,则以刺、劈中对方队的剑数总和多者为胜。若再相等,则为平局。若必须分出胜负,则双方要各派 1 名队员加赛。团体循环赛中,胜一队得 2 分,平局得 1 分,积分多者列前。

击剑比赛禁止粗暴的劈打、身体撞击等行为,如犯规,将视情节给予警告、罚一剑直至取消比赛资格的处罚。佩剑比赛设 5 名裁判。主裁判负责分析场上双方交锋情况,宣布命中或执行处罚。4 名角裁判分处四角,负责看本方运动员是否刺、劈中对方,并以“有”、“没有”、“弃权”来回答主裁判提问。

二、柔道

柔道是两人徒手较量的竞技运动,是日本的国术。它在攻防的对练中具有以柔克刚、刚柔相济的技术特点,能使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼和发展。柔道是一种全身运动,它有助于筋骨的强健,使身体更具灵敏性、柔软性和持久力。在平时无数次的攻防练习中,不知不觉已养成了人的防身、自卫技能,若遇突发事件,便可自然而然地做出反应,自救、救人。在无数次的摔与被摔中,人的精神、意志得到磨炼,逐步养成一种温和、沉稳、坚韧的性格,是一种内外兼修的体育运动项目。

中国是武术的发源地,柔道的根也在中国。明朝末年,当清兵入关,明亡大半之际,陈元赞被遣赴日本借兵,希图重新振作,反清复明。借兵不成后,他便在日本江户(今东京)隐居下来,以传武为生。陈元赞本是福建少林门下,精研少林拳、摔跤及擒拿等功夫,是一位很有名望的武术家。他所传授的技艺被日本人加以改进之后,就形成了一种包括勒颈、扫倒及折扭对方臂膀等能使人致残、致命的柔术。1882 年,日本东京帝国大学学生嘉纳治五郎综合了当时流行的各派柔术的精华,创立了以投技、固技、当身技为主的现代柔道。同时,还在东京永昌寺创建了训练柔道运动员的讲道馆。后其被誉为“柔道之父”。1884 年设立柔道段位制。1893 年开始训练女子柔道

运动员。1900年又重新制定了比赛规则。1931年日本建立世界上第一个女子柔道协会。第二次世界大战后,柔道传播到欧美等国。1951年欧洲成立了欧洲柔道联盟,1952年初又改称为“国际柔道联合会”。1956年在东京举行了第1届世界柔道锦标赛。1964年的第4届锦标赛开始分4个级别进行比赛。之后,规定每两年举行1次世界锦标赛。1980年又开始举办世界女子柔道锦标赛。男、女柔道分别于1964年和1992年被列为奥运会比赛项目。

我国的柔道运动起步较晚,但发展却比较迅速。1983年举行第5届全运会时,柔道被列为正式比赛项目。现在,我国在女子中大级别上在世界上占有一定的优势,高凤莲、庄晓岩、孙福明等分别为我国赢得过世界锦标赛和奥运会的金牌。而在我国的台湾省,柔道运动也开展得极为普及,全省的中、小学有柔道队上百个,高中也有五六十队,警察和警官学校更将此列为必修课。

想摔别人,先要学会被摔。挨摔护身的方法一般有四种:一种是前方正倒护身法。被摔者踮起脚尖,两手向前,用手肘到手掌的部位着地,身体顺势落在地上。这一方法常用于被人从背后推倒时,脚尖踮起可避免膝盖受伤;一种是前回转护身法。被摔者把腰弯向地面,左手前、右手后贴在地上,再用右手缘作弧形前翻动作,将身体翻转落地;一种是应用倒法。被摔者被人从旁边推倒时,赶紧缩下巴,避免头部碰地受伤,顺势向一边倒去,以手撑地后很快站起;一种是后倒护身法。被摔者被人从前面推倒时,先缩下巴,顺势落地后以双手支撑站立起来。

柔道的摔法是其精华,一般分为以下四种:一种是手部摔法,包括过肩摔、肩车、丢体、双手割、浮丢等,强调臂力;一种是腰部摔法,包括大腰、钩近腰、扫腰等方法,主要是借助腰部发力,摔倒对手;一种是脚部摔法,包括大内割、小内割、大外割、膝车、钩近顶脚等,利用脚部力量去绊、钩、扫,使对手失去平衡而摔倒;一种是舍身摔法,包括抛摔、侧扫脚等,通过自己有意识地摔倒而趁势将对手摔倒;另外,

还要学会捉牢法,就是压制勒颈和控制关节的功夫。在比赛中只要将对手压在地上30秒,就可获胜。有袈裟压制、侧四方压制、上四方压制等,它也是柔道的常用技巧之一。

通常以柔道服上的腰带颜色来表示运动员段位的高低。未入段的新手系白带,一至五段系黑带,六至八级系红白间隔带,九段、十段系全红带。目前世界上只有极少数人达到了“系红带”的高段水平。但在大型运动会(如奥运会、亚运动、全运会)上,为便于裁判员和观众区分双方运动员起见,往往规定一方系一根白色腰带,另一方系一根红色腰带。

在柔道比赛中,如一方用投技迅速有力地将对方摔成背部着地,或用关节技、绞技迫使对方认输,或使用固技达30秒,这三种情况都可获“一本”(比赛术语)。一方获得“一本”比赛即结束,判为此方获胜。一般而言,柔道按体重分级比赛,男子为60、65、71、78、86、95、95公斤以上级和不分体重的无差别级;女子为48、52、56、61、66、72、72公斤以上级和不分体重的无差别级。比赛一般在14米×14米或16米×16米的榻榻米垫子上进行,榻榻米的颜色通常为绿色。运动员身穿白色或米黄色柔道服,徒手赤脚,腰扎段位带(现为红、白腰带)。每场比赛男子5分钟,女子4分钟。比赛中不许用头、肘、膝顶撞对方,不许抓头发或对肘关节以外的其他关节使用反关节的动作。

柔道是一项讲究礼仪讲究技巧的运动,观赏柔道,你可以学习到许多的实用技巧,学习柔道,你可学习到坚忍不拔、避实就虚、借力打力、以柔克刚的生活艺术。也正因此,柔道已成为越来越多人休闲娱乐生活的首选活动。

三、射击

射击是使用多种不同的枪支对各种不同的目标进行射击,以命中的精确度计算成绩的一种体育竞赛项目。挑战自我,是射手们

常挂嘴边的一句名言。射击还是一项不太受年龄限制的运动,它能助你舒解生活的压力,培养坚韧的斗志。因此,射击是休闲娱乐生活中涵养心性的极好手段。

军用射击和狩猎射击为近现代射击运动的发展基石。15、16世纪时,枪械有了很大的发展,许多步枪射击俱乐部就在欧洲各大都市应运而生。1551年,在德国莱比锡举行的射击比赛中,第一次使用了活动目标,活动靶开始问世。19世纪发明了从后膛装填子弹的步枪,射击精确度大大提高,枪支的携带和操作也更为方便,为射击运动的开展创造了条件。

自1896年以来,射击一直是奥运会的正式比赛项目。1897年起每年举行一届世界射击锦标赛,1931年后改为每2年一届,1954年又改为每4年一届。此外还有洲际锦标赛、世界锦标赛等几十项国际性比赛。从世界射击运动开展的历史看,以欧美国家开展得最早、最广泛。就水平而言,目前俄罗斯及东欧国家较高。中国射击运动起步较晚,1952年正式列入体育项目,但成绩提高得非常快。自1984年以来,我国的优秀选手为我国摘得多枚奥运射击金牌,我国已成为世界射击运动的强国之一。

如果按发射动力来划分,射击运动的专用枪支有气枪、火药枪和霰弹枪三类。气枪,是利用压缩空气将子弹推送出去的一种枪械,它们按发射原理又可分为机械式和充气式两种。气步枪多为机械式,它是利用扳动拉杆时压缩空气作为动力,每打一枪,需扳一次拉杆。充气式常见于气手枪,它是将压缩的二氧化碳气体灌入气瓶,再把气瓶连结在枪上,充一次气就可连射,方便迅速。火药枪,是通过子弹内火药燃烧后使空气急速膨胀,将弹头向前推出的枪支。在弹头的设计上,竞赛用枪多是以铅为材料的平顶形弹头,因为竞赛用枪讲究的是准确度而非杀伤力。霰弹枪,是飞碟射击项目的专用枪,它的口径一般不超过12号(将1磅纯铅分为12等分,每一等分铅所制铅丸的直径即为12号)。它与一般步枪最大的不同在于它的子弹是子

母弹。这种子弹的外形是无弹头式的大塑胶弹壳,内装填许多不超过 32 克重的球形小铅丸。铅丸的直径,多向飞碟不超过 2.5 毫米,双向飞碟不超过 2 毫米。射手扣动扳机后,小铅丸会冲出大弹壳,从枪管喷射出来,形成一定的散布面。

步枪射击,一般有卧姿、立姿、跪姿三种。卧姿最为基础,因身体重心低,稳定性好,可以获得极高的射击密集度;立姿因身体重心高,无依托,枪支晃动大,瞄准和扣扳机受到影响,所以不很稳定,需着意练习;跪姿的特点介于上述二者之间。射击姿势并无一成不变的固定标准,在规则许可的范围内,只要能以最小的肌肉紧张度来保持枪支稳定,在较长时间内保持基本姿势的不变,并为瞄准和扣动扳机创造有利条件,便可因人而异,各有发展。扣扳机技术是步枪射击的关键:一种方法是当枪支在瞄准区内微微晃动时,食指均匀地增加对扳机的压力,在似乎是不知不觉间击发;另一方法是事先掌握枪的晃动规律,当枪尚未精确瞄准时预先增加食指对扳机的压力,一旦指向瞄准点,立即击发。

手枪射击分为慢射和快射两种。手枪慢射要求 60 发子弹只能在规定的 2 小时 30 分钟内射完。射击距离为 50 米,靶的 10 环直径为 50 毫米。它采用立姿,持枪手臂无依托,枪支晃动大,有一定的难度。这是手枪项目中射击距离最远、相对目标最小、精度要求最高的项目。手枪速射要求用小口径手枪对距离 25 米的 5 个中心线相隔为 75 厘米的国际速射靶进行快速射击,共射 60 发子弹。每 5 发子弹为一组,每组射击时间为 8 秒、6 秒和 4 秒 3 种。速射靶的隐蔽和出现的时间由电子仪器控制。速射比赛时,射手握枪的手臂要下垂 45 度或预备姿势,而从预备姿势到完成对第一靶的射击时间不得超过 1.5 秒,所以 4 秒 1 组的射击是这一项目的难点。手枪射击的关键是增强稳定性和掌握扣扳机技巧。为了增强稳定性,以往采用较多的是身体右侧对向目标的姿势,以及握枪手臂自然前伸,放松肌肉的握枪方法。扣扳机的技术欧洲选手一般采用时间长短不一的不规

律的击发方法,我国选手则采用击发速度较快,但时间有一定规律的方法。在实际运用,两种方法各有利弊,但都取得过辉煌成绩。

飞碟射击的碟子直径为 11 厘米,系用石膏、沥青等物混合压制而成,状如碟子,用特制的抛靶机向空中抛射,最远可抛 80 米。现代化的抛靶机用电气控制,多向飞碟抛靶机还装有声控系统,能自动抛射。射手必须动作十分敏捷,并且要根据碟靶的飞行轨迹进行概略瞄准。双向飞碟选手多采用屈膝下蹲的姿势,以保证转体灵活。多向飞碟的身手一般采取左脚在前、右脚在后的站姿,枪托抵肩,上体前倾,以便于发现目标,迅速射击,而又不至于因后坐力而上体后仰。

世界射击锦标赛分团体和个人两种。射击比赛的成绩计算主要根据射击距离、射出子弹数、时限、准确度等综合系数计算。如男子小口径手枪 60 发速射是用小口径速射手枪对距离 25 米的靶子射击 60 发子弹(两轮),每组 5 发,按 8 秒、6 秒、4 秒的射击时间顺序先各射两组,共 30 发子弹,然后再按相同方法进行第 2 轮 30 发子弹的射击,两组成绩相加之和为总成绩,以总成绩评定名次。女子运动手枪是先用小口径自选手枪对距离 25 米的靶射击 30 发子弹,每组 5 发,共 6 组,每组时限 6 分钟,慢射结束后,再用小口径速射手枪对距离 25 米的靶射击 30 发子弹,每组 5 发,共 6 组,慢射、速射成绩之和为总成绩,以总成绩评定名次。

国际比赛对射手的衣服有统一的规定。一般皮衣厚度不准超过 2.5 毫米,肘部、膝部和臀部允许加厚到 10 毫米。皮衣表面左侧不准有口袋,皮衣和里层的毛衣或绒衣加在一起的总厚度不得超过 5 毫米。由此看来,射击又是一项最大限度追求公正的运动项目。

四、摔跤

常见的摔跤为中国式摔跤和国际式摔跤两种。古典式摔跤和自由式摔跤是当今世界大赛中的常设项目,中国式摔跤的命名也是为了和它们以示区别,在我国台湾,它们被称为“角力”。

国际式摔跤(包括自由式、古典式摔跤)是两人在直接的身体接触中进行徒手较量的一项体育运动。其对抗性强,是奥运会的传统竞赛项目之一。国际式摔跤源于古埃及。在古埃及壁画上有着许多关于摔跤的技术动作。公元前708年的古代奥运会上已有摔跤比赛项目。在1896年第1届现代奥运会上,古典式摔跤被列为正式比赛项目。1904年第3届奥运会上,自由式摔跤也被列为正式比赛项目。以后每年举行一次世界国际式摔跤锦标赛,逢奥运会时则作为当年的世界锦标赛。此外,还举行单项的和青少年的世界锦标赛。1912年,国际业余摔跤联合会成立。目前,俄罗斯的国际式摔跤水平居世界首位,美国、加拿大、保加利亚、匈牙利、南斯拉夫、罗马尼亚、日本、韩国、德国也都是国际式摔跤强国。现在女子国际式摔跤也逐渐开展起来。我国开展国际式摔跤较晚。1954年才开始着手初步探索和研究。经过几十年的发展,我国摔跤水平已有了大幅度提升。

希腊罗马式摔跤的基本姿势和动作主要有跤架、跪撑、桥、手法和倒法。自由式摔跤技术还有用手臂握抱对方下肢的动作和用腿夹、绊的方法。站立摔时,抱住对方一腿或两腿,把对方摔倒的方法是现代自由式摔跤站立技术的主要攻守方法。握抱对方的头颈、躯干和四肢后,用腿脚勾绊对方腿脚的摔法。

自由式摔跤与古典式摔跤在比赛规则方面有较大的区别。自由式摔跤可以手腿并用,不受限制;而古典式摔跤只允许握抱对手的头、颈、躯干和上肢,禁止握抱对手下肢,禁止用腿使绊。运动员出场比赛必须身着国际跤联规定的红色或蓝色摔跤服(即尼龙的背心裤衩连身衣)和皮革制平底软靴。比赛的场地为一块8厘米~12厘米厚、12米见方的海绵垫,垫上有一块盖单,盖单上有一个直径7米半的圆圈为比赛区。每场比赛进行两个回合,每回合为3分钟,中间休息1分钟。比赛过程中,不许使用反关节动作,禁止掐咽喉、揪头发、掰手指、用膝或肘顶撞对方等。比赛是以把对手摔倒,使其两个肩胛

骨同时触垫则为胜。若在规定时间内未出现上述情况,可根据对手倒垫的身体姿势或致对手倒垫时所用的技术动作判分,最高得分为4分。自由式和古典式摔跤的希望组(17~20岁)和成年组都分设10个体重级别:48公斤级、52公斤级、57公斤级、62公斤级、68公斤级、74公斤级、82公斤级、90公斤级、100公斤级和130公斤级。此外,儿童及青少年也有级别设置,极大地推动了这项运动的发展。

中国式摔跤是两人徒手较量,以摔倒对方为胜的竞技运动。它是我国最古老的具有民族形式的体育运动项目之一。中国古代的摔跤被称为角力、角抵、相扑、争跤、攒跤、摔角等,近代才叫做摔跤。它原是一种肉搏的技术,是从踢、打、摔、拿的徒手搏斗发展而来的。1953年,中国式摔跤被列入国家体育运动竞赛项目,并举行了全国比赛,还规定每年举行一次单项锦标赛。现在,中国式摔跤已成为广大群众喜爱的民族传统体育休闲娱乐项目。

摔跤的基本动作有10式,包括高矮速动、前进斜打、前进环肘、前进锁肘、前进锁掬、前进踢、前进后踢、拉擦、左右崩、抱等,这些动作可稳固腰腿功夫,加强身体某些部位的功力。

在摔倒时,要懂得自我保护。一般有垂倒法、前倒法、后倒法、侧倒法。垂倒法是指当你被对手头下脚上地摔下时,可利用前空翻动作,让身体一侧的臀腿先着地;前倒法是指身体合扑向前时,应双手半握拳,屈臂前伸,用两小臂同时撑地后站起;后倒法指仰天摔倒时,可抱头屈腿,以背或侧臀着地,顺势收臀腰,再以背部作圆弧着地,自然滚动后,两手用力撑地,向后翻转;侧倒法指以一侧先落地,再借助自然滚动的方式缓冲后以手撑地站起。记住,当你倒地时,都应掌握松手闭气、低头看小腹、躬身抱头屈腿、自然滚动等原则,来避免意外伤害。

中国式摔跤比赛按运动员体重分为10个级别。每场比赛分3局,每局净摔3分钟,两局之间休息1分钟。运动员穿无袖结实的短上衣(俗称“褡裢”),系腰带,穿长裤。比赛在平坦柔软的8米×8

米的垫子上进行。比赛时,对对手的身体各部位均可以握抱,可以抓摔跤衣和腰带,但不许抓裤子。摔时只许站着摔,摔倒后就停止,然后重新开始比赛。按照把对方摔倒的不同程度,分别判得3分、2分、1分。每场比赛得分总计多者为胜。比赛中,能把对手腾空后迅速摔为背着地,而自己仍然站立者获得3分;仅使对方躯干着地,但未使其身体腾空,自己仍站立者获得2分;把对方摔倒,使其肢体(手或肘或膝)着地者获得1分。

摔跤比赛严禁使用伤害性动作。不许用拳打,不许用肘、膝或头顶撞对方,不许使用反关节动作,不许压迫对方的咽喉,不许接触对方眉口之间的面部。脚可以踢、弹对方的脚或小腿下部,但不能过高,更不能用脚蹬、踹对方。

第五节 空中运动:飞越人生莫停留

一、热气球

热气球,首先实现了几千年来人类要飞上天空的幻想,第一个载人热气球于1873年在巴黎试飞成功。随着科技的发展,至20世纪50年代末,美国首先研制出以人造纤维为材料、以丙烷气体为燃料的现代热气球。因其价格相对低廉,而且安全性能提高,使沉睡多年的热气球运动在60年代复兴并迅速发展起来。现在驾驶热气球已成为不少发达国家的人们在休闲时刻的一种惊险刺激的娱乐活动。

1982年,美国出版商马尔科姆·福布斯先生携带“中美友谊”号热气球来华,在北京、西安等地作飞行表演,离华时赠送给中国。这是当时我国的第一个热气球,就是靠着这个气球,中国人开始了热气球运动。翌年,中国有了自己的第一批热气球飞行员。1985年初,我国举办了全国热气球集训班。1985年1月30日,我国载人热气球首次升空成功。同年3月23日,首次载人自由飞行成功。3月30

日,我国热气球健儿在武汉进行了横跨长江的飘飞。经过十几年的努力,我国的热气球已取得了长足的发展。

热气球通常由气囊(亦称球体)、吊篮、加热器、燃料系统和地面鼓风机等部分组成。一个热气球需耗资4~5万元人民币,在国外也要1.5~2万美元。但器材中除了燃料是消耗品外,其他设备都可以回收使用,只要保养得当,飞上百来回不成问题,所以每次飞行花费并不多。球体形状多为上下不对称的灯泡形,下部有开口,也有南瓜形或城堡、摩托车、人物和动物造型等异形球体,称为定形气球。一般周长约15~18米,高约15~25米,体积约2000多立方米。球皮采用阻燃、坚牢、抗撕的尼龙或涤纶等人造纤维织物制成,表面涂有聚氨酯涂料,以把织物孔隙堵死,防止漏气。吊篮作用相当于座舱,不但乘客都是乘吊篮升空,加热器也安装在吊篮支架上,燃料系统、飞行仪表和其他专用设备都装在吊篮里面。外形通常为四方形,多用质轻的柳条或藤条编制而成,因其在落地时能起良好的缓冲作用,自重又轻,因而被广泛采用。可乘人数根据球体大小不等而增减,一般在1~12名之间。燃烧器又名加热器,分单管喷发和火力更猛的双管喷发两种。燃料系统是指用管道、阀门把几个燃料罐连接成一个系统。飞行一小时耗能大致相当于普通家庭一个月的煤气用量。如没有纯丙烷,也可用石油液化气作燃料。装液化丙烷气体的燃料罐,普通的为钢制,较好的则是用重量较轻的铝合金制成。地面鼓风机是热气球起飞时必须使用的设备,由一台汽油发动机带动一个螺旋桨来鼓风。

现在,欧洲、亚洲、美洲每年都要举办100个球以上的热气球比赛。世界锦标赛则自1973年以来每两年举行一次。美国新墨西哥州的阿尔伯克基是世界最有名的“热气球之都”,每年10月都要在这里举行规模盛大的世界热气球比赛和国际热气球节。现代气球运动竞赛项目,包括不同级别(根据气球的体积大小不同,自250立方米至16000立方米分为10个等级)的留空时间、升高高度、飞行距离

和定点、追逐赛等。前几项比赛,以飞得最远、飞得最高和停留在空中的时间最长者为优胜。定点赛中,以降落地点最靠近指定地点者获胜。

想要利用热气球进行休闲,除了必备物质、身体条件外,还得先进入各地的航空运动学校学习和参加训练,接受技术指导,通过考核后才能获得驾驶执照。当然,如果搭乘热气球游览观光,也是生活中的一种莫大享受。

二、跳伞

世界上第一个降落伞是1911年俄国克杰尼柯夫发明的,以后广泛用于军事目的。作为一项航空体育项目,它被称为是“勇敢者的运动”。跳伞可以从飞行器上跳下,可以从高楼上跳下,也可以从陡峭的山顶或高地跳下。这种运动在欧美国家开展得非常广泛,是深受人们喜爱的新兴休闲运动。

我国于1933年成立跳伞研究所,40年代重庆建起了全国第一座跳伞塔。建国以后,我国一些大、中城市相继建立跳伞塔,跳伞运动从此获得了巨大发展。

现在的伞衣用强韧质轻的尼龙布来制造,其形状多为圆形,面积一般为45~51平方米,后来又有更为先进的长方形的翼形伞。伞衣的功能在于伞张开后,可以产生空气阻力,减缓人体落地的速度。在伞衣的后部开了几个大型排气孔或排气缝,用以排泄气流,它的功用好比喷气式发动机的引擎,有反作用力,操纵较灵活。运动员通过控制伞衣的排气方向,可使降落伞有较快的转弯速度,将其引往固定的方向飘移。吊绳通常由30根尼龙绳组成,连结人和伞衣,让跳伞者能操纵伞衣,使伞面变化,控制降落伞的方向及路线,是降落伞的灵魂。套带有如乘汽车所用的安全带。伞衣漂浮于空中时,套带紧缚人体,悬空的双手得以灵活地操纵吊绳。另外,还有引张带、紧身衣、头盔、高度计等物品,为了以防万一,一般都有一顶备用伞以供跳伞者在紧

急时刻逃生。

想在空中展现生龙活虎的姿态,先要接受严格的训练,包括地面训练、伞塔训练和机上训练三个阶段。地面训练包括跳伞及降落伞原理的学习,离机动作、操纵动作、着陆动作、降落伞折叠(收伞)与配挂及特殊情况处理的练习。跳伞着陆通常用身体较发达且富有弹性的五个部位先后接触地面,并视着陆地面的优劣状况作正常前滚或侧滚、后滚动作,称为“五点着陆”。伞塔由圆柱形的塔身、钢臂和机械悬挂设备三部分组成。利用钢臂和牵引机构,可把跳伞员连同已撑开的降落伞悬吊至空中,然后通过脱离装置使其自由下降,完成跳伞动作。伞塔跳伞高度较低,所需器材及训练方法简便易行,最适合于广大业余跳伞爱好者初学跳伞的需要,也是学习飞机跳伞的必经之路和基础训练项目。初学者必须先进行800米高度的绳拉开伞训练,即在800米高度跳离飞机,降落伞由挂在飞机上的拉绳强制拉开。当跳伞员在空中感觉清醒,可以基本保持平稳,并进行两次以上的模仿手拉开伞动作练习后,即可转入800米和1500米的手拉开伞训练,要求能够保持身体平稳,及时修正偏侧,随时观察随身携带的秒表和高度表,掌握开伞时机,并逐步延迟开伞时机。至此,基本训练即告一段落。

国际上开展的比赛项目主要有定点跳伞、特技跳伞、造型跳伞,此外还有高空跳伞(7000米以上)、夜间跳伞、水上跳伞和表演跳伞等。国际航联在运动规则中制定了国际跳伞运动员的等级标准,共分A、B、C(银章)、D(金章)、E(单宝石金章)、F(双宝石金章)、G(三宝石金章)7级。凡达到标准者即颁发证书和证章。

三、滑翔

滑翔是运动员驾驶滑翔机在空中滑翔与翱翔的一项航空体育运动。据说体验过滑翔飞行的人,都会迷恋上这种冒险的空中运动。在历史上,很少有一项运动像滑翔伞那样在短短数年便风靡世界。

在 1984 年前它还默默无闻,今天却风靡世界,成为近一百万人钟爱的休闲体育运动。

滑翔运动是从 19 世纪末 20 世纪初开始的。德国人李林塔尔自制滑翔机并亲自滑翔 2000 多次,是世界滑翔的先驱者。1920 年 7 月,世界上第一次滑翔比赛在德国富因山地区进行,参加比赛的有 26 名德国滑翔员,用的是悬挂式滑翔机。1950 年后,由国际航空运动联合会建立的国际滑翔委员会负责组织每两年一次的世界锦标赛。中国的滑翔运动是从 1953 年开始的。1994 年我国成立了国家体委航空运动管理中心,统一指导全国航空运动的发展,并面向社会服务,在为群众提供休闲娱乐方面进行开发经营。该中心的航空一部具体负责滑翔、轻型飞机、超轻型飞机、直升飞机和载人热气球等项目,航空二部负责飞机跳伞、悬挂滑翔、滑翔伞和动力伞等项目,我国类似的相关项目有着巨大的发展前景。

滑翔机外形与飞机相似,用木材、金属、玻璃钢或混合使用三种材料制成,有机身、机翼、起落装置及操纵系统等,一般无动力装置,需借助飞机、汽车、绞盘车牵引或橡筋绳弹射才能起飞,并于脱离外力牵引后呈滑翔状态。也有依靠自身动力起飞的动力滑翔机。滑翔机的种类,按性能可分为初级滑翔机、中级滑翔机和高级滑翔机等;按座位数可分为单座滑翔机、双座滑翔机和多座滑翔机等;按比赛级别可分为标准级滑翔机、15 米级滑翔机、公开级滑翔机和俱乐部级滑翔机等。

驾驶滑翔机有以下四种方法:一种是橡筋绳弹射滑翔机起飞。它借助于多股橡筋绳的收缩力,将滑翔机弹离地面,升入空中。又分为平地 and 山坡两种弹射:前者一般在一块平整的地面上进行;后者是选择适当山坡的顶部作为弹射滑翔起飞的场地,滑翔机一被弹离山坡,即可获得相当的高度。一种是汽车牵引滑翔机起飞。用汽车把滑翔机牵引在地面上滑跑,当滑翔机获得足够的升力时,即可迎风而起,高达几十米。一种是绞盘车牵引滑翔机起飞。起飞前,将滑翔机

迎风放置,它的对面 800 ~ 1000 米处停放着绞盘车,车上的牵引钢索联结着滑翔机。起飞时,开动绞盘车,将牵引钢索急速收卷,即可牵动滑翔机,使其升入空中。一种是飞机牵引滑翔机起飞。一架飞机可以牵引一架或多架滑翔机,犹如“空中列车”,可以把滑翔机牵引到所需要的地方和高度,被广泛地应用于高级滑翔机的竞赛与训练。

国际滑翔比赛有:升高高度飞行、绝对高度飞行、三角航线竞速滑翔飞行、直线滑翔距离飞行等项目,此外还有指定目标直线滑翔距离飞行和定点往返滑翔距离飞行。升高高度飞行是滑翔机在自由飞行期间,由高度自动记录仪记录下来的任何一低点高度和以后最大高度之间距离的一次飞行;绝对高度飞行的比赛成绩是以测量滑翔机最高的升高点至海平面的垂直高度计算;三角航线竞速滑翔飞行是从出航点出发,绕过两个转弯点,又返回到出航点的飞行,以完成三角航线的飞行时间计算成绩,距离有 100 公里、300 公里、500 公里、750 公里、1000 公里 5 种;直线滑翔距离飞行,是不指定方向和目标,尽量远飞,降落后取一证明材料交给裁判员,由裁判员从地图上测出起飞点和降落点之间的距离;指定目标直线滑翔距离飞行是从起飞点或指定的出航点出发,飞到事先由裁判员宣布的某一降落点的一次飞行,但未达到事先规定的降落点者,飞行成绩无效;定点往返滑翔距离飞行是从出航点出发,飞到一个事先规定的转弯点,然后再沿原航线返回到出航点的飞行。

在滑翔运动中如获得优异成绩将被国际航联授予宝石、金质和银质奖章。获得银质证章的三个条件是:留空 5 小时以上;升高 1000 米以上;距离 50 公里以上。获得金质证章的三个条件是:留空 5 小时以上;升高 3000 米以上;距离 300 公里以上。获得宝石证章的条件是:滑翔距离 500 公里以上;完成 300 公里三角航线或 300 公里往返航线;升高高度 5000 米以上。只要具备以上任何一个条件,就在金质证章上增镶一颗宝石。三颗宝石金质证章是对滑翔员的最高奖赏。

我国三大滑翔基地是嘉峪关滑翔基地、山西大同航空训练基地和河南安阳航空训练基地。如想选择此项运动,可前往接受训练,相信你在紧张之余定能感受到驾驭自我的刺激与满足。跃上高山之巅,徜徉白云之间,俯瞰千里之外,在自由翱翔之时,独享远离尘嚣的宁静,其乐何如哉!

四、动力伞

想做空中飞人吗?你可以一试动力伞。这是近几年才发展起来的航空体育项目。它的结构很简单,由一具滑翔伞和一台小型发动机驱动的螺旋桨组成。助推器有装置成肩背式的,也有装置成座舱式的。动力伞的飞行原理是借助于伞衣的升力和发动机的推力,从而使飞行员可以在空中任意翱翔。

动力伞主要是450米以下的低空飞行,但曾有人创下过3970米的飞行高度纪录。目前在欧洲每年有一次动力伞的比赛,世界上每两年举办一次锦标赛。除体育竞赛外,动力伞还应用于航空表演、空中摄影和勘察灾情等。我国的动力伞运动虽然刚刚起步,但现在已研制出国产动力伞。1995年中国航空协会举办了第一届动力伞拉力赛。此后,动力伞运动在各地如雨后春笋,正在蓬勃兴起。

动力伞具有体积小、重量轻、便于携带且易于操作等特点。其总重大约在20~30公斤左右,一般学习2~3天即可飞行,起飞、着陆场地小,通常在风速每秒3~5米时,逆风向前跑5~6步即可离地升空,并以每秒1米的上升速度上升。适合在风速每秒6米以下时飞行,5升汽油可飞行2小时左右,飞行时速约45公里。当上升到预定高度,可以保持平飞,如果关闭发动机,就以滑翔伞的性能向前滑翔落地。

动力伞一般由伞衣和动力装置组成。伞衣面积比滑翔伞的面积大约27平方米,重约7公斤。发动机一般采用100毫升小型发动机,最大功率15马力,重量约20余公斤。在螺旋桨旋转面周围装有

碳纤维制造的、直径约 1.25 米、高约 0.3 米的保护圈 ,用来防止伞绳缠绕和落地时桨叶触地。在螺旋桨旋转面前后 ,还装有保护网 ,防止杂物与螺旋桨相撞。隔热板装在飞行员后背与发动机之间 ,用来防止发动机散发出的热量传到飞行员身上。夹式油门就像晒衣服用的衣夹一样 ,叼在飞行员的口中 ,因为在起飞时飞行员的两手要操纵翼伞的操纵绳 ,不能操纵油门 ,所以改用口中操纵。当咬牙时 ,油门就加大 ,松开时油门减小。

如果要选择这项运动 ,还须进行系统的起飞和落地训练。当你掌握了相关技巧之后 ,就可以一圆自己的飞行梦想了。

第四章 旅游新方案

旅游既能帮助你健全躯体,又能帮助你健全心理,还能向你提供大量的与陌生人交流的机会,排除你对社会的心理障碍,可谓一举三得。特别是远足旅游,跋山涉水,沉醉于良辰美景,使人荣辱皆忘。或登高临远,浑然与大自然融为一体;或挑战身体极限,通过体力的消耗,达到肢体的疲劳,再通过甜美的安睡实现体能的超量恢复;或在异域他乡与陌生人广泛接触,领略不同人的不同的美好。这才是真正的休闲生活。

现在人们已形成一种共识:旅游不是简单的玩乐,它是增长知识、丰富生活、益心健体的时尚休闲活动。但要使旅游达到预期的目的,事前一定要有充分的准备。若无充分的准备,旅游中会遇到各种各样的问题,会带来很多麻烦,甚至使整个旅游活动中途夭折。这样不仅不会增添旅游乐趣,反而会徒增烦恼,游而无获。

首先,外出旅游要做好思想上的准备。主要是选择旅游点、了解旅游点、确定旅游路线、制定旅游计划等。

选择旅游点要根据自己的爱好、时间、体力和经济状况等来决定。譬如个人爱好湖光山色,那就可以选名湖、名山作为旅游点;如夏天旅游,当然以一些避暑胜地为佳;如有一段较长的假期,就可安排长途旅游,选择离家较远的风景区作旅游点;如果自己身体好、体力足,不妨选择登崇山峻岭或需要徒步行走的旅游点。若经济宽余,旅程不妨长些,旅游点可选择较远的地方,如有可能,出境领略异域风情也未尝不可。

下一步,要进一步去了解旅游点及其沿途的交通、住宿等条件和旅游点的自然环境、历史概况、名胜古迹、风俗人情、传说掌故、土特

产等情况。了解情况非常重要,不仅有备无患,而且因为心中有数,旅游起来可增添无限情趣。了解情况除可询问已经去过旅游点的人外,还要自己查阅有关资料,如上网、看报、听广播、看电视等等。

现在你可确定旅游路线及制订旅游计划。在到达旅游点的沿途可能还有一些值得一看的地方,在到达旅游点的路线中可能有几条不同的路线,那么事前就要根据自己的情况作出最佳选择,当然以看得多、花钱少、省时间为原则。确定了最佳路线后,再具体制订出计划,譬如某月某日到达何处、乘什么交通工具(细一点可以排出车次),住什么地方,吃饭怎么办(包括途中带何食物),一路所需的费用等,都需进行详细安排。

物质上的准备也要有所讲究。如果该带的东西未带,也会增添麻烦。所以,事先应好好考虑,带必备之物。一般说来要带下列东西:

背包:应能背、能提、结实、防水。中型的一个,小型的一个。小型的可套放在中型的之中。旅游时,中型的可存放在住处,小型的可随身带。

衣服:要两套,身上穿一套,包里放一套,以便换洗。若要到温差较大的地方去旅游,如登高山或钻几里长的岩洞,还应准备御寒衣服。若冬天旅游,则准备好换洗的内衣裤就可以了。

鞋袜:要穿合脚的,穿着舒适、松软的,鞋底耐磨、防水的,鞋帮高一点的旅游鞋。最好鞋子是八成新,自己已穿服帖的。袜子要带两双供换洗。

杂用品:手电、地图、水壶、杯子、水果刀、塑料袋、雨具(最好用雨衣)、照相机、针线包、火车时刻表、肥皂、毛巾、牙刷、牙膏、梳子、卫生纸、火柴、钢笔、日记本等。

证件:工作证、学生证、身份证均可。

根据自己的健康状况,还要带上自己所需的常备药物,如晕车就要带晕海宁,胆不好,要备利胆片等等。

第一节 专题旅游

旅游者的情况不同,对旅游地点的选择也会有所不同。有组织的旅游,是一种集体活动。组织者要根据旅游目的,针对参加人的兴趣爱好、年龄特点、旅游时间的长短、经济条件及交通食宿条件等,通盘考虑,确定要去的地方,制定出切实可行的旅游计划。如果是个人、家庭或自由组合的旅游活动,那么就有更多的选择余地,可以根据自己的兴趣爱好或特定的目的来安排旅游地区。

要了解祖国悠久的历史 and 灿烂的古代文化,可以到六大古都、历史文化名城及文物出土地点和历史遗址去。

希望领略祖国秀丽山川的旅游者,可供选择的地方就更多了。雄奇峻美的五岳及各地名山,雄险壮观的长江三峡;“江作青罗带,山如碧玉簪”的桂林,烟波浩淼的太湖、洞庭湖,山湖相映、号称“玉洱银苍”的大理,怪石嶙峋、奇峰如林的路南……锦绣山河,处处皆景,任你畅游。

要鉴赏石刻、壁画,甘肃敦煌莫高窟、山西大同云冈石窟、河南洛阳龙门石窟,都是世界闻名的艺术宝库。喜欢书法的游客,那名山古刹的碑碣题刻,有不少是古代书法的珍品,都可欣赏临摹。西安碑林、桂林桂海碑林、四川云阳张飞庙、泰山的摩崖题刻等,更是历代书法艺术精品的荟萃之地。

有的人愿意参观兄弟民族的一些节日盛会,或欣赏具有地方特色的活动或景物,如云南大理的三月街、傣族的泼水节、广州的花市、哈尔滨的冰灯等等。这就要事先了解举办这些活动的时间和地点,按时前往,不要错过时机。

有的旅游有特定的内容,如旅行写生、采集标本或考察古建筑等。这些专业性很强的旅游活动,关键是事先要摸清情况,把旅行的地区找准,不要盲目出行,徒劳往返。

一、旅游景点简介

1. 一生中必看世界风景区

美国《国家地理杂志》最近专门集中介绍了世界上“一生中必须看一次”的著名旅游胜地,并指出这些地方是任何喜欢猎奇的旅行家绝对不应错过的。

(1)著名城市:

西班牙的巴塞罗那;
中国的香港;
土耳其的伊斯坦布尔;
巴勒斯坦的耶路撒冷;
英国的伦敦;
美国的纽约;
法国的巴黎;
巴西的里约热内卢;
美国的旧金山;
意大利的威尼斯。

(2)最后的处女地:

南极;
巴西的亚马逊森林;
加拿大的洛基山脉;
南美厄瓜多尔的加拉帕戈斯群岛;
美国大峡谷;
澳大利亚内陆地区;
巴布亚新几内亚的珊瑚礁;
非洲撒哈拉沙漠;
坦桑尼亚的塞伦盖蒂平原;
委内瑞拉的蒂普斯高原。

(3) 人间天堂：

意大利的阿马尔菲海岸；
美国明尼苏达州的邦德里沃斯；
英国的维尔京群岛；
希腊诸岛；
美国夏威夷群岛；
日本传统的日式旅馆；
印度的喀拉拉邦；
智利的托雷斯德尔佩恩国家公园；
塞舌尔群岛(印度洋中西部岛国)；
太平洋诸岛。

(4) 文明与大自然的完美结合：

欧洲阿尔卑斯山区；
美国加利福尼亚州大苏尔；
加拿大滨海诸省；
海岸国家挪威；
越南岷港至顺化一带；
英格兰西北部的湖泊地区；
法国的卢瓦尔河谷；
新西兰的北岛；
意大利的托斯卡纳区；
美国的佛蒙特州。

(5) 世界奇观：

希腊的雅典卫城(筑有巴台农神庙)；
柬埔寨的吴哥窟；
埃及吉萨的金字塔；
中国的长城；
秘鲁的马丘比丘遗迹；

美国科罗拉多州西南部的弗德台地(有史前印第安人的崖壁居室遗迹);

约旦的皮特拉;

印度的泰姬陵;

梵蒂冈城。

另外,网络空间是正在兴起的一个世界奇观,在此,你真正可以做到坐地日行万里,一日览遍全球。最后的新领域则是人人向往的太空,任何充满幻想和冒险精神的旅行者都不应放过这些美妙的地方。

2. 世界著名的知识性旅游胜地

旅游玩乐的世界从来就无统一标准,男与女固然有不尽相同的需求,甚至乎同一个人于不同的人生阶段,也会对旅游地点有截然不同的口味。但某些地方,的确,除了能让你增广见闻之外,也能在知性层面方面给你启迪,并丰富你的人生内涵。

伤痕城市柏林:一个曾经面对战乱、独裁,以及外国占领的地方,使这片土地上生活的人具备冷峻与不屈的特质。要认识德国,柏林是个好地方。这片血脉相连,却曾经东西分隔之地,既带着过往历史的伤痕,也是未来德国的希望。穿梭于布兰登堡这个旧日的关闸,忙忙碌碌的国会大厦,以及多幢建筑中的新概念大楼,这里的建筑将让你大饱眼福。

普罗旺斯:普罗旺斯这个法国南面的地方,过的都是简朴而高素质的生活。自数年前美国一位作家 Peter Mayer 写了一部《A Year In Provence》之后,引得世界各地都市人也为这里着迷。由于是丰饶富盛之地,市集上的人与人紧密交流,加上独特的山区文化,又是著名画家与艺术家的工作乐园,单是来这里把节奏放缓,好好的吸一口忘草香,尝一口鲜味芝士,人生也只不过如此吧!

安特惠普:若巴黎是女士时装之都,男士的生活圈该是比利时的安特惠普。这个欧洲的文化名城,历来也饱受战火洗礼。说也奇怪,

今日这里不但没明显的破损,更因此换上了新装,城里城外是新旧建筑混合的另类特色。至于时尚方面,世界上数个年青男士品牌如 Dirk Bikkemberg 等等也是以此为基地。

纽西兰:有人说,这里是退休乐园,但事实上纽西兰的生活圈就是拼搏。这里不单能看到黄嘴企鹅、大鲸鱼、信天翁……等大自然野生动物与环境搏斗的生命乐章,就连游客来到这里也为各种不同的死亡玩意而变得振奋,蹦极、高速快艇或是空中跳伞,仿佛在这里什么都是“dede In Peace”(死得和谐)。对于长期工作生活于困倦中的人,应该来这里过一次置之死地而后生的生命之旅。

奥加斯:有现代都市,也有神秘生活追寻,澳洲北地的巨石艾尔斯岩早已闻名于世。巨石背后更神秘更鲜为人知的奥加斯,传说是土著至神圣之地,高而狭窄的山岩,雄浑得叫人要重新参定所谓世界奇迹的定义。大红石随着早午晚太阳光线不同的变面,奇异的景象吸引着成千上万的人前去参观。

耶路撒冷:无论是犹太教哭墙,抑或是穆斯林的万人背天朝拜,这里的宗教气氛叫你惊叹。信仰真的可以这么深刻地改变生活。背负着基督的圣名令这里成为世界焦点。亲往这圣地感受一下那份人际间的怨气与罪疚,那种假和平,真物质的道理,可叫我们反省自己处身这个功利社会,我们又能够自我救赎吗?

大堡礁:这里的海洋世界是每个潜水员的梦幻天堂,无论你是经验老到的专业人士又或是潜水新人类,大堡礁这片水底大世界,的确有你用尽一生也看不尽的海洋生物。你有权享受这里潜水时那份阳光透照的宁静海底世界,不过也建议你尝一尝夜潜的黑夜刺激,或者更冒险一点的深海追逐鲨鱼战。这里的海洋世界是自然而阔大的,那种无边自在的个人游离感受,实在非亲身经历不可。

巴黎:同是法国的一片天,有疯狂酒徒的自作业,也有属于艺术爱好者的广阔天空。在巴黎这个艺术之都,逛博物馆是最能提升自己艺术修养的节目,毕加索或卢浮宫……噢,看得够多又看得累了?

不妨到这里的大小茶座喝一杯咖啡 ;当然若你深谙法国 ,说一句 :“ Mademoiselle ,tu es belle !”(小姐你很美) ,浪漫异乡生活保证有个美好开始。

Romance Cont 葡萄园 :“酒逢知己” ,但饮千杯还要嫌少也未免太伤身了 ,要做个酒中知己 ,其实还可以到法国的 Romane Cont 这块世界最贵的葡萄园 ,看看提子从成长到收割到酿成美酒 ,在这红酒神圣地为喜爱的杯中物实行一趟寻根之旅。若你是个超级酒徒 ,近看葡萄根的大小 ,挖一块泥土回家珍藏 ,甚或在这里住上数天亲身感受葡萄成长时吸收的田园之气 ,回家后保证你满身酒意四溢 ,木味、泥味 ,甚或花香果香荡漾 ,回家好好闻个够。

筑地 :日本人爱吃鱼生 ,这片生鱼之源鱼市场又怎可不看 ?东京的筑地鱼市场不单是这片东洋大都市的最大生鱼供应地 ,这里的美食档也真有不少 ,有每天挤满食客的井上大中华秘方面店 ,更有著名的筑地寿悚表本店。鲜味鱼生不单价钱合理 ,更可一看传统寿司师傅手艺。还有更 impress 的 ,便是鱼市场中日本人那份坚毅、勤奋的生活动力 ,是日剧中看不到的感动场面。

布达佩斯 :来到布达佩斯这个匈牙利首都 ,为的是那片自由感觉。这里是东欧诸国中最早开放 ,也是最具自由气氛的共产国家。市中心的英雄广场广阔而伟大 ,难怪 Sunday 手机广告也在这里做手机独立日的代言地。你或者会被这里穿越铁幕生活的神秘感吸引 ,更有可能为这个烈性民族而深深感触。自由永远不会是唾手可得 ,只是我们想得太天真了。

南非大草原 :有人说 :“非洲的日出最美” ,非洲最美的日出 ,该是从热气球上观看的。到过南非的游人不少 ,但错失了乘坐热气球奇妙经历的人却遗憾地多。在三百六十五度壮阔的宁静环境下 ,俯览地上的原始动物世界 ,是 National geographic 也没法那么真切提供的大自然奇景。两小时的高空旅程后 ,缓降于丛林野外吃早餐 ,喝一口香槟 ,看草原羚羊在跳动 ,仿佛活在幻想之中。

瑞士 美国雪硬 欧洲雪滑。瑞士的雪不单软而滑 ,更是四季的天然滑雪场。山区的小屋 ,暖暖的室内炉火仍是靠燃烧天然木枝。别小看这个老人之国 ,据说是卧虎藏龙的滑雪胜地 ,随便一个老人教练 ,不是高速滑雪奥运冠军 ,便是极速飞跃的世界冠军。冬天来这里滑雪 ,跌在地上怎么也不痛呢 !雪够软 !

冲绳 :回看冲绳琉球文化 ,由明清时的岁岁来朝到目前的全面日化 ,琉球皇朝算是 100% 的大东亚共荣概念。你看他们生活自在 ,阳光海滩真是美 ,只有他们自知美丽之下是多年的委曲求存。冲绳文化 ,除了中日南北和 ,更夹杂了都市人生活的哀歌。

巴塞罗那 这座城市有火一般的热情 ,被称为放浪之地 ,就是这片充满拉丁风情的巴塞罗那。除了那热带节奏的西班牙舞教你热血沸腾外 ,市内随处买到的大麻更令旅者血气上涌。要做个热血青年 ,可到这里的海堤畅泳 ,看看沙滩上的热情美女 ;文化一点的 ,可欣赏一下高地(Gaudi)的文化建筑大成。

伊斯坦布尔 :要看东西文化交融 ,伊斯坦布尔是著名的景点。它既是受拜占庭文化影响的新都会 ,又是散溢古雅气氛的老城 ,这里的建筑一方面承袭着东方影响与罗马传统 ,另一方面革新前卫的建筑意念也层出不穷 :是比例协调结构复杂的新时代 ,也是东西建筑文化的新历程。

伦敦 :伦敦一向是个商业都市 ,但也是个另类自由之都 ,是新生代的艺术乐园。要看今日年轻艺术家一展身手 ,这里每年六月的艺术展 ,便是他们一展创意的时刻 ,包括皇家美术学院的家居、艺术、版画与时装的创作大本营。当然 ,伦敦这片创意乐土更包含了大量的街头文化工作者 ,例如默剧、音乐杂耍 ,令这个自由广场更见蔚蓝天空。

曼谷 :不是因为发哥的《安娜与国王》 ,曼谷这个不一样的都市 ,从来就是生命力量的活见证。各种奇人奇技表现 ,是他们天生一副好身手吗 ? 不是 ,是为生活顶硬上 ,是穷风流、乐天派 ,色情的有“美女开汽水” ,夺命的有“大鳄口中寻” ,最致命的当然是“口咬五毒

蛇”是人类挑战恐怖的极限,也是生活迫人的血淋淋见证。

台湾:五十年的大和统治,五十年的国民党白色恐怖,生活在这里的人早已从惶恐惊吓中长大。他们习惯了“爱得拼命,打得狠劲”,是典型的赌徒性格。与其坐在隔岸观火,何不到这里感受一下独特的台式生活,这里有真一点的感情,也有多一点的文化空间。尽管这里的政治生活布满危险色彩,但不安刺激,才是推动你我的生活原动力。

洛杉矶:走到罗省(洛杉矶)这个玩乐者天堂,过的当然是个美国梦,要刺激的话这里游乐场多的是。购物吗?大小不一的购物市场规模之大,令你产生冲动为金钱再次奋发人生。要脱离万恶金钱?可做个现代浪人,长长海岸是冲浪者乐园。不过若要做个真正的“Hey Man”,不妨看一场NBA球赛,看看这里主队湖人的拜恩与尼尔的精彩球技。

3. 历史文化名城与名胜景观

国务院曾公布了62座文化名城,它们分别是北京、南京、大同、大理、苏州、杭州、扬州、广州、泉州、漳州、潮州、福州、徐州、兖州、长沙、承德、景德镇、歙县、寿县、西安、延安、淮安、安阳、襄樊、武汉、武威、镇江、镇远、南昌、南阳、济南、昆明、曲阜、拉萨、成都、商丘、洛阳、江陵、上海、天津、保定、重庆、丽江、日喀则、宁波、阆中、平遥、韩城、榆林、呼和浩特、开封、张掖、宜宾、绍兴、银川、自贡、喀什、遵义、敦煌、沈阳、桂林、常熟。

中国的名胜景观有如下一些:

名楼:湖南岳阳的岳阳楼、湖北武昌的黄鹤楼、江西南昌的滕王阁。

天下三奇:匡庐瀑布、雁荡龙湫、黄山石笋。

四大名亭:安徽滁州醉翁亭、北京先农坛陶然亭、湖南长沙爱晚亭、浙江杭州湖心亭。

四大藏书阁:北京文渊阁、沈阳文朔阁、承德文津阁、杭州文澜

阁。

四大石窟 :大同云冈石窟、洛阳龙门石窟、敦煌莫高石窟、天水麦积山石窟。

中国四大回音建筑 :北京天坛的回音壁、山西蒲洲的普救寺塔、河南的蛤蟆塔、四川潼南县大佛寺的石琴。

四大佛山 :四川峨嵋的峨嵋山、山西五台的五台山、安徽青阳的九华山、浙江舟山的普陀山。

著名五岳 :山东泰安的东岳泰山、湖南岳阳的南岳衡山、陕西华阴的西岳华山、山西浑源的北岳恒山、河南登封的中岳嵩山。

六大古代都城 :北京、西安、洛阳、南京、杭州、开封。

七大赏荷胜地 :杭州西湖 ,武汉东湖 ,济南大明湖 ,山东济宁微山湖、湖南岳阳市的莲湖 ,湖北孝感市莲花湖 ,江苏苏州的拙政园。

4. 我国国家重点风景名胜区名录

据最新资料表明 ,中国现有国家级风景名胜区 120 处 ,现在我们对它们作简要介绍。

北京(1 处) :八达岭——十三陵风景名胜区。

天津(1 处) :盘山风景名胜区。

重庆(1 处) :缙云山风景名胜区。河北(5 处) :承德避暑山庄外八庙风景名胜区 ;秦皇岛北戴河风景名胜区 ;野三坡风景名胜区 ;苍岩山风景名胜区 ;嶂石岩风景名胜区。

山西(5 处) :五台山风景名胜区 ;恒山风景名胜区 ;黄河壶口瀑布风景名胜区 ;北武当山风景名胜区 ;五老峰风景名胜区。

辽宁(7 处) :千山风景名胜区 ;鸭绿江风景名胜区 ;金石滩风景名胜区 ;兴城海滨风景名胜区 ;大连海滨风景名胜区 ;凤凰山风景名胜区 ;本溪水洞风景名胜区。

吉林(2 处) :松花湖风景名胜区 ;“ 八大部 ”——净月潭风景名胜区。

黑龙江(2 处) :镜泊湖风景名胜区 ;五大连池风景名胜区。

江苏(4处):太湖风景名胜区;南京钟山风景名胜区;云台山风景名胜区;蜀冈瘦西湖风景名胜区。

浙江(11处):杭州西湖风景名胜区;富春江——新安江风景名胜区;雁荡山风景名胜区;普陀山风景名胜区;天台山风景名胜区;嵊泗列岛风景名胜区;楠溪江风景名胜区;莫干山风景名胜区;雪窦山风景名胜区;双龙风景名胜区;仙都风景名胜区。

安徽(5处):黄山风景名胜区;九华山风景名胜区;天柱山风景名胜区;琅琊山风景名胜区;齐云山风景名胜区。

福建(9处):武夷山风景名胜区;清源山风景名胜区;鼓浪屿——万石山风景名胜区;太姥山风景名胜区;桃源洞——鳞隐石林风景名胜区;金湖风景名胜区;鸳鸯溪风景名胜区;海坛风景名胜区;冠豸山风景名胜区。

江西(4处):庐山风景名胜区;井冈山风景名胜区;三清山风景名胜区;龙虎山风景名胜区。

山东(3处):泰山风景名胜区;青岛崂山风景名胜区;胶东半岛海滨风景名胜区。

河南(4处):鸡公山风景名胜区;洛阳龙门风景名胜区;嵩山风景名胜区;王屋山——天坛山风景名胜区。

湖北(5处):武汉东湖风景名胜区;武当山风景名胜区;大洪山风景名胜区;隆中风景名胜区;九宫山风景名胜区。

湖南(4处):衡山风景名胜区;武陵源风景名胜区;岳阳楼洞庭湖风景名胜区;韶山风景名胜区。

广东(3处):肇庆星湖风景名胜区;西樵山风景名胜区;丹霞山风景名胜区。

广西(3处):桂林漓江风景名胜区;桂平西山风景名胜区;花山风景名胜区。

海南(1处):三亚热带海滨风景名胜区。

四川(12处):乐山峨眉山风景名胜区;长江三峡风景名胜区;黄

龙寺风景名胜区 ;九寨沟风景名胜区 ;青城山——都江堰风景名胜区 ;剑门蜀道风景名胜区 ;贡嘎山风景名胜区 ;金佛山风景名胜区 ;蜀南竹海风景名胜区 ;西岭雪山风景名胜区 ;四面山风景名胜区 ;四姑娘山风景名胜区。

贵州(8 处) :黄果树风景名胜区 ;织金洞风景名胜区 ;沅阳河风景名胜区 ;红枫湖风景名胜区 ;龙宫风景名胜区 ;荔波樟江风景名胜区 ;赤水风景名胜区 ;马岭河峡谷风景名胜区。

云南(10 处) :路南石林风景名胜区 ;大理风景名胜区 ;西双版纳风景名胜区 ;三江并流风景名胜区 ;昆明滇池风景名胜区 ;丽江玉龙山风景名胜区 ;腾冲地热火山风景名胜区 ;瑞丽江——大盈江风景名胜区 ;九乡风景名胜区 ;建水风景名胜区。

陕西(3 处) :华山风景名胜区 ;临潼骊山风景名胜区 ;宝鸡天台山风景名胜区。

甘肃(3 处) :麦积山风景名胜区 ;胜峒山风景名胜区 ;鸣沙山风景名胜区。

新疆(1 处) :天山天池风景名胜区。

西藏(1 处) :亚隆河风景名胜区。

宁夏(1 处) :西夏王陵风景名胜区。

青海(1 处) :青海湖风景名胜区。

二、徒步踏遍天下

徒步旅游 ,又称远足 ,一般路程较短 ,故又名短途旅行。徒步旅行最好控制在一到五天 ,你既可春游踏青 ,也可重阳登高。徒步旅行并肩负所有的装备 ,张弛进退由自身控制 ,可全身心的投入自然 ,规避尘世之喧哗 ,并在不断挑战自我当中 ,倍增勇气与对生命的热爱。

充分的准备是获得快乐的前提。首先要确定目的地 ,选择目的地应根据季节和地区特色而定 ,应当在有居住条件的地方过夜 ,扎营 ,最好不要在荒山野岭中露营 ,特别是在人数少的时候 ,更不能勉

强,以免发生意外。此类活动,一般以4~8人为宜。倘若田野环境许可,同行伙伴又比较多,也可以露营。

接下来,你应选定最佳路线,弄清乘车时间、地点,计算往返时间,中途经过、停留和住宿的地区、村寨,沿途的主要活动内容,确定应带的物品等。

徒步旅行所携物品一般是帐篷、雨具、御寒的衣服、手电筒、地图、小收音机、砍柴刀、火柴(或打火机)、双肩背的挎包、足够的食品、水壶、洗漱用具、一点药品(如碘酒、跌打药、解暑药、腹泻药等)、纱布、药棉等。

为了增加旅游乐趣,你最好在徒步过程中组织各类活动,如采集标本、游泳、钓鱼、社会调查、登山等等。另外,千万不要忘记带上照相机,将你和朋友们的风姿都记录下来。

最后,再次提醒你,线路的选择往往是徒步旅游成败与否的关键。前往一些公认的徒步旅游胜地,是你巧妙休闲的明智之举。以下10条线路公认为徒步旅行之首选,你走过了哪些?

中国万里长城 无论何处走上4天 吃住城上 你会更爱你的祖国。

长江三峡 在楚国故地 跋山涉水 与神女共眠 快哉!再不去, 就成千古绝唱。

珠峰大本营 世界之巅看风起云涌 日出日落 抖升雄心万丈。

新疆喀纳斯湖 秋色宜人 风光艳美。

冈仁布钦—玛旁雍错 神山(佛教之须弥山)圣湖 肃然起敬。

排龙—林芝—墨脱 排龙天险 西藏江南 雄浑神秘的峡谷风情 令你心酣神迷。

桑堆—稻城—亚丁 秀美不失雄壮 世外之桃园 香格里拉。

虎跳峡—白水台 峡谷奔腾 高山依平原 且有完善的自助旅行设施 助你游出好心情。

漓江 好山好水好风光。

泸沽湖 独特的风俗民情及美丽的高山湖泊。

三、神秘地带旅游

神秘地带旅游,是指将游客组织到有神秘现象发生的地方或者人迹罕至与世隔绝的地域进行旅游活动,也有人将它称为秘境旅游。

只有真正的神秘地带,才能给旅游度假者带来新鲜刺激的感受,世界上比较闻名的秘境旅游胜地有:

1. 南极和北极

南极和北极原是探险家的世界,如今也成了一般人的旅游胜地。南极由南极大陆及其周围的诸岛组成,总面积 1405 平方公里,其中大陆部分 1239 平方公里。南极 95% 以上常年被冰雪覆盖,不到 5% 的地区有动物、植物生息。北极,包括北极圈以内的北冰洋、北冰洋中的许多岛屿和北冰洋沿岸亚、欧、北美三洲大陆北部地区。其中仅北冰洋面积就达 1310 平方公里,北冰洋洋面大部分常年冰冻,最高气温在零下 8 以下,最低气温在零下 20—40 之间。

极地成为旅游胜地的原因,一是两极是一个人迹罕至的旅游目的地,能目睹流动的冰山,可以就近观赏企鹅、海豹、鲸鱼和各种海鸟;二是到过两极的旅游者大多数能被邀请作广告,成为最佳的促销员;三是两极是世界上惟一不需要护照和签证便可入境的旅游目的地,前往极地旅游,如入无人之境,来去自由,其乐融融。

极地旅游现在越来越热。仅加拿大北端孔沃利斯岛雷索柳特村的北极国际探险者服务中心,每到旅游旺季都是游客盈门,年平均接待就达 3000 多人,在南极,每年 11 月至次年 4 月是暖季,也是旅游旺季。1991 年有 4900 多名,1994 年则有 8000 多名游客前往南极旅游。

2. 美洲百慕大三角

是指北起百慕大群岛,通过波多黎各岛,到达佛罗里达海峡,边长各约 2000 公里的三角形海区。这里海事频发,是地球上最令人恐慌和玄惑不解的地区之一。仅近三四十年,就有 100 多艘船舰、40 多架飞机和

几千人的生命被这里吞掉。极为奇怪的是,在这个“魔鬼”海域内,竟连一件残片、一具尸体,以至水面点滴油星都找不到。现在,百慕大旅游非常兴隆,每年吸引50多万各国游客前来观光旅游。

3. 苏格兰的尼斯湖

长约37公里,最宽处为3公里,深约240米。自从公元565年爱尔兰人发现尼斯“湖怪”,其有关传说一直流传至今。1934年,一位名叫威尔逊的医生拍下了迄今惟一的尼斯湖湖怪照片以来,给当地带来了巨额旅游收入,世界各地慕名而来的游客超过100万人,而今后的数量也恐怕只能是有增无减。

4. 西亚的死海

位于巴勒斯坦与约旦之间的西亚裂谷之中,面积约1049平方公里,沿岸最低处低于海平面398米,是地球陆面的最低点。死海是个咸水湖,游客可自然地躺在水面上阅读报纸,不必担心沉下水去。同时,死海是阳光浴的好地方。由于死海地势低,其上空比其他地方多了一层大气,尽管夏天气温很高,在阳光下晒几个小时,皮肤也不会发红,对游客极有吸引力;另外,死海海边的黑泥,具有治病、美容等功效,这也招徕了一大批爱美寻丽的摩登男女。

近几年有许多国家还将军事禁区、火箭发射基地、边境等向游客开放,这也成为神秘地带旅游的目的地,随着人们视野的放宽,这种旅游方式将为更多的人所喜爱和选用。

四、沙漠地带旅游

荒无人烟的浩瀚沙漠,多数酷热干旱,气候变化无常。参加沙漠旅游可以锻炼人的毅力,磨炼人的意志。而沙漠中出现的海市蜃楼和美妙的绿洲,会给游人带来意想不到的新奇享受。

许多国家都已开展这一项目,就目前而言,非洲的突尼斯和尼日尔开展沙漠旅游比较活跃。突尼斯在南部的撒哈拉沙漠开辟了七个沙漠旅游区,吸引了众多游客;尼日尔在北部著名的特内雷沙漠开辟

了60多条旅游线路,全方位开放特内雷沙漠,也吸引了世界各国的许多旅游者前来度假和探险。

现在,我国最大的沙漠公园——沙山公园日前在新疆维吾尔自治区鄯善县建成。该公园占地1800多平方公里,相当于4000多个天安门广场。

鄯善县位于吐鲁番盆地东部,是古代丝绸之路上的重要驿站,曾以孕育和延续了灿烂的古楼兰文明而驰名中外。公园内沙山、沙漠风沙地貌类型齐全,是度假旅游的好去处,也是沙疗的好场所,吸引了众多国内外游客。

五、民俗风情旅游

进行民俗风情游,可充分领略民俗的魅力与特色。风情是民俗中不可分割的组成部分,它更能体现人物群体的性情、恋情、友情,具有浪漫而怡人的色彩。

在我国,除了一些封建迷信等不科学的陈规陋习外,绝大多数民俗风情都是健康的,值得尊重的。由于它们反映了各个群体不同的历史沿革、社会风貌、经济状况、文化特质、生活习惯、性格特征,具有独特的魅力,因而“民俗风情游”成了旅游者所向往的一项活动。

我国有56个民族,分布于祖国各地,他们都具有不同的民俗。即使是同一个民族,由于地域不同,自然环境与社会环境有差别,其风俗习惯也有同有异。在一些过去长期处于偏僻的山林地区,甚至有“十里不同音”、“隔山不同俗”的情况,由此可见,我国的民俗风情旅游资源丰富,可为游人提供多种不同的选择。

例如,地处我国四川省和云南省交界的泸沽湖畔,不仅风光美丽多姿,而且民俗风俗也浪漫奇特,是声名远播的“女儿国”,摩梭人至今还保留“母系社会”的遗风。当家人是年长的妇女,婚俗是“男不娶,女不嫁”,实行走婚,当地人叫“阿注婚”。“阿注”是情人、好朋友的意思,双方各居母家,暮合晨分。孩子称母亲“妈妈”,称父亲叫

“舅舅”。男女的婚姻关系是以感情为基础的,建立自由,解除也比较自由。只要男方说一声“我以后不来了”,或女方说一声“你不要来了”,婚姻就算解除了。所以泸沽湖畔没有情杀和性犯罪。男子没有养育儿女的责任,他们主要抚养姐妹的子女。到泸沽湖一游,你将穿越时间,领略到原始人类生活的诸多感受。

又如白族,他们分布于云南西部大理白族自治区。历史上著名的南诏国就在这一带。白族有“六字风俗”,即馈赠送礼,必带“六”字,如送1斤6两糖、6斤糖、16斤糖等,要是送1斤、10斤就不算是友好。这是因为他们原是唐代六诏的后裔。“诏”是“王”的意思,六诏是唐西南夷中乌蛮的6个部分的总称。他们给唐朝皇帝送礼是6份,唐回赠礼品也是6份。这种民俗相沿下来,也许是对祖先的尊重和怀念,也许是汉语中“有福有禄”的吉祥意思。如果到这些地方一游,不仅使我们大饱湖光山色的眼福,也会增长知识,启迪智慧,有益于我们身心的发展与健康。

六、网上漫游世界

足不出户,照样可以游天下。随着互联网的发展,在网上可以查阅和了解越来越多的旅游信息。如果你渴望亲近自然,但却又公务缠身,那么你不妨静下心来,在繁忙的间隙,做一回网上游客。

有一台连接到因特网上的计算机,就如同拥有了一本全球通用、永不过期的护照。在双休日、在工作之余,或者夜深人静时,只需打开你的电脑,埃及的金字塔、巴黎的凯旋门、旧金山的金门大桥、伦敦的咖啡馆、悉尼的大剧院,还有那夏威夷的沙滩、地中海的月光、荷兰的风车……转眼间便能周游世界,各种美景尽收眼底。

1. 中国旅游 <http://www.calmarcom.com/80/01/zgly.htm>

一个十分实用的站点,分为风景名胜、美食介绍、旅行导游、宾馆饭店四个栏目。先游景点,再品美食,然后安排下一站的旅行。“旅行导游”中提供旅行社、飞机航班和火车车次、轮船班期信息。你可

以在这里游、食、住、行,尽享旅游之乐。

2. 中华风貌 <http://www.chinaroad.cn.net/travel/zhfm.htm>

这个站点的主页上的三块印章——园林、古迹、山川分别代表三个栏目,透出一种古朴之风。随便进入“园林”,便看到一幅中国地图,可在上面随意选择不同地区的园林参观浏览,是进行园林游览的理想首选。

3. 中国游 <http://china.pages.com.cn/chinatour/chinatour/china-tour.html>

一本专门介绍中国风景点的百科全书,每个省、自治区、直辖市(包括台、港、澳)的风景名胜都被收录进来。可以按不同地区选择浏览,也可以专门查找某个旅游景点,进入本站点,会使你感受到坐飞机外出旅行的迅速与愉悦。

4. 神州风采 <http://www.cnta.com>

一个由国家旅游局制作的关于中国旅游规模最大、栏目最丰富的专业网页。网页以“坐地日行八万里,览遍神州好河山”为主题,设有节庆娱乐、信息快讯、景区(点)介绍、饭店交通信息、经典旅游线路介绍,以及旅游常识、出境旅游常识等项目。

5. 中国之窗 <http://china-window.com> <http://www.hongkong-window.com>

本网页包括商业、旅游、地区简介、民情等多方面资讯。已经包括在内的有北京、上海、天津、重庆、香港、海南、福建、河北、河南、湖南、山东、云南、珠海、深圳、中山、厦门、杭州、苏州等省市。这是一个非常大的中国联网计划,十多个中国的省市和香港各地区的代表组织自行设计网页一同联网。

6. 香港魅力 <http://www.hkta.org>

向您展示香港的地形图,介绍香港的观光景点、购物场所、饮食文化……,让您对香港全面了解。

7. 香港风景照片集 <http://sumsite.unc.edu/hkpa/scenic/intro->

zh. html

香港照片集 ,一个将过去、现在及将来的香港景色介绍给网上朋友的揽胜幽谷。

8. 美食与娱乐在香港 [http://home.chevalier.net/\(viii\)makss/food](http://home.chevalier.net/(viii)makss/food)
介绍香港的吃、喝、玩、乐。

9. 新加坡旅游 <http://www.travel.com.sg>

在这里您不仅可以看到花园城市新加坡迷人的热带风光 ,还可参观动植物公园、博物馆、教堂……

10. 美国之旅 <http://www.travelingusa.com>

一个以翔实资料介绍美国的华盛顿、德克萨斯、新墨西哥、加利福尼亚等州区的旅游站点。

11. 澳洲风情线上旅游 [http://www.uq.edu.au/\(viii\)zcclee](http://www.uq.edu.au/(viii)zcclee)

介绍澳洲的所有资讯和乡土民情 ,为准备到澳洲观光的客人提供当地的地图和旅游资料。

12. 北极点 <http://home.sol.no/scan-pi/BIG5/cindex.htm>

搜集挪威的资料 ,将挪威鲜为人知的部分介绍给网上的旅行者。

13. 西班牙观光情报 <http://www.spaintour.com>

14. 巴黎之页 <http://www.pairs.org>

15. 世界城市通 <http://www.supershow.com.tw/fit>

一个介绍世界各大城市风光的网页。

16. 马来西亚 <http://www.interknowledge.com/malaysia>

访问过这个站点后 ,旅行者将对马来西亚有更深入的认识 ,那绝对是一个值得一游的国家。在马来西亚 ,旅行者除了到马六甲海峡和云顶大赌场观光外 ,还将处处看到在异国他乡通过艰苦奋斗创造了巨大财富的华人。

17. 泰国 <http://tourismthailand.org>

这个颇具泰国民族特点的站点全面地介绍了泰国的历史、文化、饮食、风俗、节日 ,帮助旅行者制定在泰旅行的计划 ,告诉人们在泰国

该看什么、做什么、买什么。访问这个站点之后,你将被泰国美丽的亚热带风光、广博的佛教文化、独特的民间风俗所迷醉。

18. 夏威夷 <http://www.hawaiiiguide.com/>

美国最吸引游人的地方莫过于太平洋的明珠夏威夷了。这个名为“夏威夷指南”的站点对夏威夷的介绍可谓既全面又详细,旅行者可以在夏威夷租车旅行,也可在那里举办婚礼,内容翔实而有趣,颇值一游。

第二节 出境旅游

周游世界是许多人的梦想。随着国门的开放和中国人经济收入及生活水平的提高,出国旅游已经不再仅仅是个梦想了。

一、参团出境旅行

出境旅游,独行侠总是少数。大多数人的旅行还是依靠旅行社。从1997年起,国家旅游局就对可经营中国公民出国游的旅行社进行了新的认定。这些旅行社不仅要向旅游管理部门交纳100万元人民币的质量保证金,而且要接受年度检查,违规的、不合格的将被取缔出国游经营资格。你在与旅行社谈线路、价钱、服务约定之前,首先要对其进行资格询问,必要的话可以打电话到当地旅游管理部门咨询,同时,记住投诉热线电话号码。

旅行社分为不同类型。国际社或国内社,标明了经营的范围。如果是出境旅游,一定要注意旅行社是否有出境游经营权。

目前,国家批准的中国公民出境旅游目的地有:香港、澳门、新加坡、泰国、马来西亚、菲律宾、韩国、澳大利亚、新西兰等。

国家批准的具有出境旅游经营资格的主要旅行社有:中国旅行社总社、中青旅股份有限公司、中国康辉国际旅行社及他们在北京、上海、广东、江苏、陕西、湖北、云南、福建、浙江等地的分支结构。

从旅行社行业背景可以看出其实力。你可以稍作调查,看看旅行社所属公司,是以经营旅游业为主,还是主营其他项目,旅游只是一个新拓展的领域。相比较而言,后者资历浅,投入精力不多,显然实力上稍逊一筹。

印刷精美、内容翔实的宣传册或产品说明是旅行产品品质的重要表现,几张简单的打印文件很难让人相信旅行产品的实现上能有好品质的保证。

看旅行社是否提供行程表,行程表内容是否详尽。行程表就是旅行的日程安排,应包括住宿、用餐及景点几个方面,越详尽越好。一份出色的行程表甚至包括下榻酒店及用餐餐馆的电话,万一客人走散,可凭此及时与团队取得联系。另外,提供日程表越详尽,旅行社中途随意改动安排的可能性越小。

看行程安排是否合理。有些旅行社的行程看似诱人,国家多、城市多、安排紧凑。可实际上在途中浪费很多时间,甚至走回头路。例如某旅行社组织的北京到以色列再到南非,再返回以色列返回北京,14天行程的旅行,仅飞行和在机场候机安检的时间就近60个小时,这样旅行下来,不仅是浮光掠影,而且人困马乏,更谈不上旅行观光的乐趣。

探讨景点细节。看行程表时不仅要注意节目和景点,是否符合自己兴趣,而且要看标注是否详细。如果行程上写“阿尔卑斯山滑雪一天”或“黄金海岸畅游半日”之类的话,可千万要小心。因为“阿尔卑斯山”和“黄金海岸”的范围很大,当地滑雪场或海滨浴场众多,它们的设施、管理、自然条件都相差颇多,享受的服务差别很大。遇到这种情况,一定要向游客询问滑雪场或浴场的具体名称及情况。虽然即使说了旅行社也未必知道,可如果旅行社说不出,这里面一定有问题。如果说出名字,请一定记下,日后看看是否相符。

明确哪些游乐项目在团费之内,哪些需要自理。弄清门票是只包含每一道门票,还是全部。例如,到某海滨旅行,游泳是不收费的,

而潜水、滑水、乘快艇出海等是均需自理的。可旅行社行程上只写“下午1时至4时,在X浴场游泳、滑水、乘快艇”。这就很容易令人误解。同时还要问清用餐标准。民以食为天,出门在外,吃的好坏,关系重大。事先问清用餐标准,一是估摸一下吃的好坏,二是如果途中旅行社因故未能安排餐食,退钱,也有个标准。另外,还要问清几菜几汤,几荤几素。如果是出国旅行,最好问明中餐还是当地餐。在国外,中餐通常较贵。

明确酒店的名称、地点及星级。通常来说像“入住北京王府饭店(五星级)或同级饭店”这样的写法比较规范。如果只写地点或星级都可能有问题。有的旅行社行程上写住“三关口”,到当地后发现,此处是深山,连人家都没有。显然这是旅行社没有事先踩线,而是按地图臆想出来一家宾馆。

看是否有全陪。通常旅行团人数超过15人,组团的旅行社就应派全程陪同。以保证从一地至另一地的旅游可以顺利衔接,旅途中发生问题能得以及时解决。

在旅行中导游在原规定的行程之外临时增加节目时,旅行者首先要确定自己是否对此感兴趣,然后要问明此项安排是否要另付费用,最后还要了解清楚新的安排会不会影响下一个景点的参观。只要以上任何一项,旅行者觉得不妥,就可以勇敢地说“不”,拒绝新的安排。

遇到导游减少景点的情况。旅行者要记住每一个景点你都是付了费的,即使没有门票,你也付了交通费,付了费而没有得到相应的服务,理应要求退钱,甚至投诉赔偿。当然,因为自己不去和不可抗外力因素而取消景点不在其中。

对购物不感兴趣,导游却不断带团进商店,行之者有效的对策就是坚决不买。如果所有团员都不感兴趣,可以向全陪和导游提出。若确定想购物,但导游所引领的商店价格奇贵的话,不妨此处不买换一家商店再买。在香港和新加坡,旅游局都选择一些货真价实、价格

公道的商店颁发标志,在这两地,认定红帆船和鱼尾狮两个标志没错的。购买较贵重的物品时,应事先问明可否退换,以备货比三家后发现较大价格差异时退货。

对当地旅游景点的讲解介绍通常由旅游地接待社的导游(也称地陪)担任,如果导游不讲解,可直接告他,他将被投诉。因为团费当中包含导游费的。

保留好出发前签订的协议书,行程表以及旅行中旅行社违约或导游不负责任的证据,向旅行社的质量管理部门投诉。

如果旅行社的质量管理部门不能妥善解决问题,就向各省、市旅游局质量管理处投诉。

二、出境手续办理

1. 护照的办理

如果是私事出国,公民须凭居民身份证、户口簿或其他户籍证明向出入境管理部门领取公民因私出国申请审批表,交验户口簿、居民身份证或其他户籍证明(收复印件),提交与出境事由相应的证明(查验原件、收复印件和中文翻译件),提交填写完整并贴有本人近期正面免冠照片的“申请表”一式两份和2张二寸照片,这样即可办理个人因私护照了。

一般而言,护照有效期为5年,在护照有效期内无论持证人是否有出境记录均可延期,可以延期两次,每次不越过5年。护照有效期满前6个月之内可申请延期,无需提交证明材料。超过有效期的护照为失效护照,不予办理延期手续。旧版护照不再在护照上办理延期,可在旧版护照有效期满前6个月之内换发新版护照。出国旅游团队参游人员持用的护照有效期为1年,限随旅游团队一次出入境有效,不能办理延期手续。

如果护照已延期两次即将期满,或者签证页用完不能再延长有效期限,或者被损坏不能继续使用的,可申请换发,无需提交证明材

料。护照遗失的,在取得护照遗失地公安派出所出具的报失证明并登报声明护照作废后,凭有关证明材料可申请补发新护照。对申请换发护照并要求保留原护照的,在办理换发护照的加注手续后,在原护照签发页上加盖注销章并裁去护照的右上角,将失效的护照发还申请人。

2. 签证的办理

签证是外国政府对入境者所发的通行证明,与我国有建交的国家,就在驻华使馆申办,与我国没有建交的国家,须就近向该国驻东南亚邻近地区的大使馆或领事馆申办。在到达目的地海关关检时,有关官员会询问出境目的及停留时间等,回答须同签证相符才能顺利入境。

签证,是当今人们欢天喜地出国时不免为之皱眉的一道坎儿。护照是进入大使馆签证处的通行证,完备的材料则是避免拒签的保证,以下简述几个国家签证的要点。

(1) 美国

申请人面谈时应带的基本资料有:有效护照(有效护照应比申请人预期在美国逗留的时间多6个月);用英文填写申请表并附1张二寸近照。

旅游签证需要的材料有申请表、护照;亲属在美国合法身份证明;亲属提供的财力担保文件;证明和亲属关系的文件。

申请费用一般为20美元或人民币180元;一次入境商务签证和旅游签证费为人民币90元或10美元;多次入境商务签证费为人民币270元或30美元。

(2) 澳大利亚

旅游签证须具备以下资料:一份用英文完整填写的申请表并有申请人的亲笔签名;一份用英文完整填写的家庭成员表;有效护照;详细的行程安排;有足够的资金支付在澳旅游费用的证明,如果此次旅游是由单位支付费用,要提供一封本单位的公函以及能证明该单

位效益良好的材料,如单位营业执照、介绍材料等;如果是自行支付在澳旅游的一切费用,须提供表明此行与本人的经济状况相符的证明;如果申请人目前有工作,请提供工作单位的批准函;如果申请人申请在澳停留3个月以上,须付申请费人民币240元。

(3) 新加坡

旅游签证须具备如下条件:保证金12000元人民币(现金);护照(有效期至少半年);身份证;申请费人民币180元。

(4) 泰国

旅游签证须具备以下条件:填写签证申请表一式3份,照片4张;出示金额不少于1万元人民币的半年定期存款证明;申请者本人单位证明;出示往返机票,递交该票复印件1份;获此签证可在泰国居留60天。

去泰国的签证费用一般是人民币180元。

3. 部分国家驻华使馆签证办理时间

美国	星期一、二、四、五	上午8:30—11:00 下午3:00—4:00(领取
----	-----------	--------------------------------

签证)

加拿大	星期一至星期四	上午8:15—11:00
-----	---------	--------------

德国	星期一至星期五	上午8:30—11:00
----	---------	--------------

法国	星期一至星期五	上午9:00—12:00
----	---------	--------------

澳大利亚	星期一至星期五	上午9:00—12:00
------	---------	--------------

新加坡	星期一至星期五	上午8:30—12:00
-----	---------	--------------

泰国	星期一至星期五	上午9:00—11:45
----	---------	--------------

4. 办理签证常识

材料应附原件及复印件,中文材料应翻译成相应的英文或法文;拿申请表应提早,访美申请表和商务用日程表8:30在驻华使馆门口的箱内可以取到,访德申请表8:30—8:40领取;

各驻华使馆收取申请、签证费时均不备零钱,只收取准确数目;

有的大使馆申请签证需预约,如美国在6月至9月实行预约制,周一至周五下午到签证处预约,德国的旅游签证应打电话预约:65325560—100,各国签证从申请到签发所用时间不同,如美国的探亲签证批准后需1个工作日,其他1—10个工作日不等,泰国需3个工作日,德国需5个工作日,所以申请者应根据自己的出发时间提前申请;

因地域不同,申请者应就近申请,如泰国有驻广州、昆明领事馆,美国有驻成都、广州、上海和沈阳总领馆,上海、江苏、浙江的申请者应向法国或德国驻上海总领馆申请。

三、出入海关事项

搭机出国前,海关官员会检查游客的机票、护照、签证,同时在护照上盖个印章。出入国记录卡有两张,一张和护照订在一起,当检查完毕后护照归还本人。

海关虽不检查旅客的行李,但通过X光的照射,可以知道是否携带危险物品。

一般而言,飞机在长途飞行中,都会在中途停下来加油,或者是旅客在中途换机。这时乘客会被安排在候机室暂时休息。同时,会发给每位一张卡片,这是继续搭机的证明,请切莫遗失。

你在入境时首先要向机场检疫官出示国际检疫证明书。至于随身携带的动植物,也同样要接受检疫,因此,如果出国时要携带动植物,最好事先向旅行社或航空公司查询清楚。

在办理入境管理手续时,只需把护照、签证、入境记录卡交给移民局的人员盖章,便算完成了。一般的入境检查柜台分成居民(Resident)和非居民(Aliens)两部分,各国检查的项目都不一样,有时还会被问到去该国的目的?预计停留多久?随身携带多少钱?

个别国家并不盖入境章,只是翻阅一下护照便还给旅客,但也有些国家例外,如美国、泰国、缅甸、中东、东欧诸国,除了要交入境

录卡外,还需填写海关申报表。

在领到海关申报表时,必须将随身携带的东西悉数填上,然后交给海关检查人员。西欧的某些国家,往往只凭旅客口头申报,而检查人员大略看一下就过关了。

当你申报随身携带的金钱时,不论外币或本币都要照实申报,否则出境时,身上的钱超过入境时所申报的话,那些超额金钱将会被没收,出国旅行时兑换外币的存根要保存到出境后,以省去无谓的麻烦。

由于出入境管理方式的不同,各国海关检查程度也不一样。西欧诸国几乎只是象征性地检查一下而已,而美国由于出入境的管理特别严,因此检查较详细,此外中东的检查也很严格,东欧国家对该国钱币的携出,一向限制很严格。

每个国家都会禁止某类物品进入本国,各国的海关对于禁止进口的物品,或是认为不必要的物品,在该国可以做保税处理(Bond),等旅客出境时便会归还给他,但如果出境时不是由入境的机场出发,可以请航空公司帮忙将被保税的物品转移到另一个机场。

在入境手续办理完毕后,你就可以到海关附近的外币兑换处(Exchange)兑换当地的钱币,以免给小费或搭车时发生困扰。但一般兑换最好在银行里进行,因为银行所收的手续费最低。

办理回国手续时,首先要办理搭乘手续。办理搭乘手续时要出示机票,再接受托运行李的安全检查,然后将行李过秤,领取托运存根,有些国家还要检查出境卡,还有一些国家要征收机场税,因此到机场时应该随身携带一些该国钱币,以免又要去兑换。

海外的出国管理相对简单一些,你只要出示出境卡、登机卡,让移民局的人员在护照上盖个出境章便完成了。

离开所在国之前,如还留有当地的钱币时可以到外币兑换处兑换,依规定硬币不准兑换,不妨留作纪念品。但如果是在俄罗斯、斯里兰卡等地,这些国家严格禁止当地钱币被携出,所以请到免税店购

买些小东西消费为好。

因为出境不再需要检疫手续 ,所以不用担心检疫问题。

只要向检查人员出示护照 ,在出入国记录卡上盖个章 ,回国的入境手续便表示过关了。

四、出境购物技巧

出境旅游 ,买东西几乎与观光同样重要。香港岛上中环、铜锣湾的一些日资购物中心和专卖店是买高档品的所在 ,九龙半鸟上的店铺和著名的女人街等都是购买便宜货的去处 ;泰国的水门、耀华力路、石龙路(又译成是隆路)上店铺相对集中 ,买纪念品还可以去郑王庙 ,在珊瑚岛的沙滩上你还可以用汉语与小摊贩讨价还价 ,新加坡牛车水街的东西比较便宜 ,买欧洲表也是许多去新加坡游玩的人愿意做的功课。几乎每一个国家 ,都有自己的购物天堂。

但出境购物 ,也有一些讲究 ,以下建议可作为您出境旅游购物时的参考。

1. 意大利。意大利是少数从圣诞节前一周就展开冬季折扣特卖会的欧洲国家 ,热卖活动直到 1 月 ,可望以 3 折的漂亮折扣买到名牌。

2. 法国。法国自圣诞节次日开始 ,百货名牌大甩卖 ,从老佛爷百货公司到名牌专卖店 5 折以下为数不少。QUAI DES MARCHES ? USINES CENTER ? LAURE D'ALEZIA 是法国观光局推荐的直销店。

3. 香港。圣诞节至元旦期间到香港是一件令人非常兴奋的事 ,因为除了有庆祝活动之外 ,自 12 月下旬开始至次年 3 月底的秋冬商品特卖也于此时热烈展开 ,折扣从最初的 7 折 ,将于元旦以后逐渐下降 ,到了 2 月甚至只有 3 折或 2 折的价钱 ,疯狂购物起来过瘾极了。

4. 新加坡。新加坡各大百货公司的大减价大多从 12 月 26 日至农历新年 ,以乌节路为主的商铺最为热闹。这个特惠活动与圣诞节点灯活动同时进行 ,不但节庆的气氛十分热闹 ,连购物的热潮也不退

烧。

5. 加拿大。加拿大也是 12 月 26 日才展开大减价,这天开始不论是礼品、衣物、电子产品及圣诞装饰品都大降价,有些产品还打到 5 折。

6. 澳洲。冬季游澳洲也是购物的好机会,各类流行服饰用品从 11 月开始打折直到元旦过后。此季正是南半球夏季,因此减价的是夏季服饰,旅客正好为来年春夏两季添装。

7. 瑞典。位于瑞典的首都斯德哥尔摩,城中最大的圣诞市场在皇家狩猎园的露天博物馆区,这里夏天是游乐园,冬天则是大规模的圣诞市集,由于距离市区很近,走路便可抵达,因此吸引几乎全城的市民到此采购。市集交易的高峰在圣诞节前的 3 个礼拜天,来来往往人挤人,盛况空前,卖的都是圣诞用品及礼物,大人、小孩的都有。

与此同时,老城中数不清的咖啡馆、小店也显得比平常热闹,处处充满过节的欢乐气氛。

8. 荷兰。阿姆斯特丹的 DAMRAK 路上,海牙市中心广场中,圣诞市集在 11 月便已热闹登场。

9. 英国。举世闻名的英国著名名牌购物商场 HARRODS 百货公司,每年均于 1 月初至 2 月展开“新年大减价特卖活动”。每年此时,总是一早便有许多人挤在百货公司门前大排长龙,和来自世界各地的名牌爱好者,等着以 2 或 3 折的价钱抢购平常只有皇室级人物才消费得起的名牌商品。英国其他百货公司多半在 12 月底开始维持 2 至 5 周的特卖会。

五、境外换汇技法

对将跨出国门看世界的游人来说,眼下关心的也许是怎样换汇最合算? 以下介绍几点经验和窍门,以作为您出行时的参考。

外出旅游,车站、机场和码头的换汇点(标有 CHANGE 的字样)是换汇手续费最高的地方,甚至高达近 12%,也就是说,换汇点不但

按现钞买入价折合成当地货币,还要收取高额手续费。举例来说,你持有德国马克,在意大利,要将100马克兑换意大利里拉的话,虽然欧元区有统一的汇率,但是到手的只有87200里拉,而按同期的中国银行汇率,你应该换98900里拉。如果你到当地银行兑换的话,有的银行收取每笔定额手续费3000—6000里拉,有的银行不收手续费,只是汇率下浮,低的约1%。

虽然风景点的换汇点打出不同的招牌吸引游客,而且有的店虽不收手续费,但是汇率下浮,会使你受到部分损失。一般来讲,总计约10%。在与意大利毗邻的奥地利,银行的收费标准似乎更规范,2000先令以下,收30先令(约2美元);2000—3000先令,收45先令;3000—4000先令,收60先令;超过4000先令,则收1.5%,但是,汇率较中国银行低约4%。在瑞士,银行的兑换汇率低5%,也不收手续费。请注意,许多旅馆也直接收美元,不过汇率低10%—11%。

英吉利海峡渡轮上的换汇点更会宰客,对于数英镑的小额换汇(这正是多数旅客零用所需),手续费几乎翻一番。

因此,出国之前,最好在国内银行换取约8美元的前往各国的小额现钞,这样,你就能有基本的交通费从机场或车站到银行去换汇,从而避免7%~10%的损失。当然,去银行换汇,千万别忘了带上自己的护照。

第三节 度假探险

一、野营

欧美的野营活动已有百余年的历史,其中欧洲人尤为热衷,葡萄牙、奥地利、爱尔兰等举行过几届世界性露营大会。亚洲的野营活动起步较晚,1984年亚洲第一个世界野营大会在日本富士山琵琶谷举行。随着生活水准的不断提高,野营活动在我国也越来越备受欢迎。

早期的野营设备非常简陋,必须有相当的野外求生技能,才能在野外生存。直到19世纪末,野营才在旅行家及登山爱好者的倡导下脱颖而出,并在都市中蔚成风气。

欧美各国很早就成立了野营会组织,如1885年美国的杜山姆创立了杜氏营,它是现存最早的野营会;1901年英国成立了露营俱乐部;1935年美国成立野营协会(ACA),规模宏大,现有营地两千多处,会员三百五十余万人,所出版的野营杂志《Camping》,对野营活动的推广贡献颇大。

野营活动的最初目的,主要是提供健康的野外生活,之后它被教育家看重,将野营纳入教育内容。今日生活富足,现代享受一应俱全的时代,野营再度迎合人们企望回归自然,体会先民简单生活的情结,逐渐转为养生怡性的休闲活动。

许多野营者纯粹是爱好自然,根本不需要什么特别的活动来助兴,只要能远离尘嚣,与山水做邻居,听听天籁之音,看看满天星斗,享受大地的那份自然恬静就足够了。因此随意宿居山中小屋(舍营)、搭帐篷在篷内幕宿(幕营),甚至在野外就地而眠(露营),都能满足他们咀嚼先民生活情趣的心愿。但后来也许为了方便和安全,野营者大多携带帐篷,以幕营的方式居多,现在一般所称的野营,大多是指幕营而言。

野营目的和方式很多,如结合军训训练青少年的野外求生技能,同学同事聚会,未婚男女联谊野营,三五好友或全家一起的休闲娱乐式野营,以及以季节性活动为主的夏令营、冬令营等;其他还有以丰富知识技能为主的科学营、自然观察营等。

(一)野营准备

外出野营,要根据时间的长短,交通情况(车船或徒步)及野营的季节天气等因素来作准备。一般可将野营装备分为私人 and 公用两大类。私人装备不外是个人衣着、寝具、盥洗用具等;公用装备则包

括公用营具、架营工具、炊事用具、急救箱、食品等。除衣食及药品外,其他器材现均可在各大体育用品商店购得。

1. 服装的选择

以保暖舒适、轻便实用、耐磨耐脏为原则。夏天野营可着长袖衫裤,以防日晒、虫咬及有刺植物刺伤,并可加一件上衣茄克,以防山区日夜温差变化。冬天野营则需注意衣物的保暖度,并加带帽子、围巾等。另需带一件透气、防水性好的雨衣,防寒防湿。再多准备一些塑胶袋,把衣服毛毯包好,防雨天濡湿。

2. 睡袋的选用

根据用途不同一般把睡袋分为两大类,一类睡袋较薄,用于一般的旅行或露营,这些睡袋大都在春夏秋三季使用。还有一类睡袋用于较寒冷的环境,甚至是一些探险活动,这类睡袋一般被称为专业睡袋。普通的睡袋价格相对便宜,用途广泛。专业睡袋在设计和材料上都非常考究,价格也相对较高,但如果冬季露营或是去高海拔地区旅行缺少了专业睡袋是不行的。

市场上比较低档的普通睡袋面料使用一般的尼龙绸,保温层大部分是人造腈纶棉,这些睡袋保温性不是很好,一般只能在20左右的环境中使用而且重量较重,压缩性也较差。高质量的普通睡袋在材料上要严格得多。像Ozavk奥索卡系列睡袋中的“美梦”和“攀登者”等款式的睡袋面料采用有一定透气功能的尼龙,保暖层采用先进的微纤维棉。

任何睡袋都有一个适宜的使用温度范围,即不同的睡袋都有各自的“温标”。一般的温标由三个数据组成,一个是最低温度:指该睡袋使用的最低极限温度,低于这一温度对于使用者来说是危险的。还有一个是中间温度:指该睡袋使用最舒适的理想温度。最高温度是指温度使用范围的上限,高于这一温度,使用者将热得无法忍受。一般来说欧美原产的睡袋在温标上对于亚洲人来说不太适宜,因为欧洲人在耐寒能力上要高于亚洲人,因而我们在选择时要格外加以

注意。曾经发生过温标最低温度标为 - 20 而在实际使用中 - 5 时使用者已无法忍受的情况。

真正专业睡袋特别是高质量的探险睡袋都离不开羽绒。一般来说专业睡袋的含绒量应在 80% 以上,普通羽绒睡袋的含绒量也不应低于 70%,否则在压缩性、重量和保暖性上将无法满足要求。专业睡袋充绒为 2000g,含绒为 85% 的灰鹅绒,足以抵御 - 35 的严寒。羽绒的种类和蓬松度也是一个因素,总的来说鹅绒要优于鸭绒。

睡袋的面料最好能有少许防水的功能,以防睡袋被露水或帐篷内凝结的水雾打湿,影响保暖效果,当然透气性能相对要更重要一些,否则会很不舒服。有些品牌的睡袋面料采用特殊防水透气材料制成。睡袋在设计款式上主要是木乃伊式。这一设计带有头套,上大下小,和人本的形状相符合,睡袋的侧面装有拉链便于出入,这种设计形式保温性能好。此外,还有信封式睡袋,它不但使用舒适而且可以全部将拉链拉开当被子使用,在户外和家中都可使用。

专业睡袋全部都采用木乃伊式,而且考虑到人在睡眠时脚部最易感到寒冷,在睡袋的下部特别加厚,有些款式还设计了加厚的脚垫。睡袋的头部都可以收紧,防止冷风吹入。特别值得一提的是在睡袋的保温层结构设计上,近年来高档的专业睡袋全部采用一种立衬设计,将睡袋内外面料直接缝合在一起。这种设计更好的防止羽绒在睡袋保温层空间内的移动,使羽绒分布更均匀。

睡袋的种类很多,但在选择睡袋时和选择其他户外用品一样,并不是最贵的最先进的就是你应选择的,只有最适合你的,能和你从事的户外运动相匹配的才是最好的。

一般而言,野营者大都携带简便的睡垫。有种树脂棉垫,体积小而轻便,橡胶或塑胶气垫,充气后白天可作玩水浮板,晚上当睡垫,弹性佳。如果没有现成的睡垫,可收集一些干草或树叶堆积起来,外罩一块塑胶布,也是一床天然的好睡垫。据说松针的韧性强易弯曲,铺成睡铺颇似弹簧床,那种感觉,的确妙不可言。

倘若没有睡袋,也可用羊毛毯折叠成睡袋的形式,折法是将毯子对折,上部比下部长,将较长的部分折压在身体下方,再把脚部的毯子折到毯下,以起到保暖作用。

3. 食品的学问

夏日气温高,食物易腐坏,应尽量挑选耐存的食物及罐头食品。行前可做些准备工作,如将蔬菜预先洗好,以防用水不便;将鱼的内脏和鳞去除,以防腐臭;将肉、鱼用酱油、盐、味精等先腌渍好,等等。在野外再视情况利用冰凉的山泉或溪水来保存食物。

如果在冬天,那么食物较易保存,但食品解冻后易坏,须及早烹煮,蔬菜要让它透气,以免闷坏。此外,需将调味品、食物分类分袋装好,避免煮一餐饭,就将所有的食物均打开。

4. 其他物品

眼镜。夏日出游,为防止紫外线的强烈照射,可配戴太阳镜或茶色防护镜。

雨具。不要忘记带雨具,考虑野外活动的方便,以上、下分身的雨衣为最好。

帐篷。注意要在出发前进行检查和练习。

设营工具。根据需要可携带如斧头、锤子、钉子、绳子、铁锹甚至镰刀等工具。

野炊用具。包括锅、菜板、菜刀、盛饭勺、碗、刷碗布、小盆、洗涤剂、各种调料等。为了避免破坏自然资源,旧时炊煮用的柴火,已逐渐被酒精炉、煤气炉、汽油炉和煤油炉等所取代。其中酒精炉价格便宜,但火力不足;煤气炉扭动开关即可点火,故障率最低,但体积大、燃料贵,火力易受风及气压的影响;汽油炉的火力强,使用方便,但机种多,好坏参差不齐;煤油炉的燃料便宜,燃烧时间长,但常有管口阻塞的毛病。因各有优劣,选购时须注意。

照明用具。

小药箱。带上一些外伤药、止泻药、防暑药、防蚊虫药、创可贴、

绷带等医药品。

当然还有许多其他物品要带,如碗筷、日用品(包括针线、小刀、绳子类、火柴、指甲刀、卫生纸等)、洗漱用具(包括毛巾、香皂、牙刷、牙膏、小杯等)。

(二)安营扎寨的技巧

外出野营,扎寨时使用营柱不要急,想要最短时间完成搭盖,有时会造成营柱的龟裂或金属环的松脱,最好携带一截三英寸长的铝合金管备用。

不同的厂商对营钉有不同的设计,从六寸到八寸,T型、I型和半月型,甚至螺旋状的营钉。针对硬地、岩地或雪地,当然营地附近的树干或树枝,树根亦可为营钉。

营地建设后,不需使用的物品应装入帐篷套内,营柱接头松动须利用胶布贴紧,若帐篷遗失某部分会使帐篷无法结合。若想于山区有个好梦即使恶劣天候也不会有任何问题,平日最好对一些接缝点,如角落、营柱接合点……等要多多强化。

帐篷四角要用地钉固定。晚间临睡前要检查是否熄灭了所有火苗,帐篷是否固定结实了。

帐篷折叠收拾前,先晒干后再擦拭干净。雪期时,可利用雪块擦拭干净,不要弄脏睡袋,或将帐篷倒置晒干与擦拭干净才收。

活动结束后,最好马上清洗,如果天气不允许,也要取出擦拭一次,晾干,平日尽量吊挂于通风处,不要密封,如此使用时,不会感到霉味。

在具体实施中,先决定好搭设帐篷的地点,依照顺序,由4个人共同作业,不需花费多少时间,即可简单设好。为考虑帐篷撤收时的状况,把最初搭配的情况记下,会比较方便。

帐篷有各种不同的种类,同时,也有不同的制作、搭配设计和组合方式。小型帐篷、A字型帐篷、墙壁型帐篷由于构造的顺序,其组

合方式,是使用缆绳搭设的“搭设帐篷”,而最近开发改良的弹头型和小屋型帐篷,则是属于“组合帐篷”。

下列以基本型帐篷之一的墙壁型帐篷为例,说明帐篷的搭设方式。

1. 地点的决定

在考虑风向及地形后,选择一个平坦之地。

2. 帐篷用具的检查

将袋中收藏的用品倒出,逐一检查各部分零件。为了撤收帐篷时的方便和不遗漏东西,应先予以记录。

3. 铺设地面垫

地面垫铺好后,以钉子将四个角固定。若在湿气多的地方,先铺上席子后,再于其上铺置垫子。

4. 竖起支柱,拉开主绳

将支柱下方穿入地面垫两端的孔中,同时,支柱上部的尖端,穿入布幕栋柱两柱的孔中,将左右主绳拉起,避免左右倾斜。这样,帐篷的主体外形就形成了。

5. 调整主绳,拉起角绳、腰绳

以附于主绳的支绳,调整帐篷的形状,将两根支柱垂直立于地面。其次,以支绳调整角绳、腰绳,使帐篷的形态出现。

6. 固定墙壁

将帐篷底布、地面垫及墙壁下部连接起来。

以上为墙壁型帐篷的搭设顺序,四人分工合作,在熟练的状态下,约10—15分钟可以完成。

通常,为减少风雨及暴晒、严寒的影响,都会再加上屋顶盖。在步骤4.中,将支柱插入栋两端的孔时,先加上屋顶盖,再把主绳拉上,主绳以钉子固定后,以屋顶之栋的端点为顶点,形成等边三角形之两边,将底边之长,拉成与支柱相等的长度。从屋顶之正上方看来,角绳应在对角线之延长上,腰绳则与角绳并排成一直线。

野营过程中,常见的帐篷样式还有房屋型。这种帐篷主要由帐篷布、营柱、营绳、营钉或木桩等构成,其张搭步骤如下:清除石头,将凹凸不平的地方铲平。将帐布张开,顶向上,口背风或向视野开阔的地方。决定主绳的位置,打坑固定。关闭帐口,将营柱尖端插入帐篷顶端的孔内,撑起帐篷,利用活结调节主绳,使其牢固。拉平地布,将营钉穿过帐角的耳套,直接钉入地下,固定四角。拉起营缘的绳子,用营钉或木桩固定在地上。拉时,营绳须和屋顶成直线,与地面成 45° 角钉入。如果地面不好钉,可用大石头固定营绳。人们有时在营帐四周挖一道排水沟,深约半尺,挖出的土在紧临营帐的沟边坯高。撤营时可将原土填回。

另外,圆顶型帐篷也为人们所采用。这种帐篷是由帐篷布、玻璃纤维的骨架、营钉、营绳等构成。底面呈四角形(两组骨架)或六角形(三组骨架)。搭建的步骤如下:平整土地后将帐篷布摊开。将各组骨架连接起来,穿过帐篷缝成管状的布内。将骨架尾端插入帐篷布的四角或六角洞内,再用营钉将营帐固定在地面即可。同样的,在营帐四周挖一道排水沟。

为了抵挡山野的不速之客,搭好帐篷后,记住每晚睡前在排水沟外撒些石灰、盐、雄黄或泡烟丝的水,以防蛇虫。此外,樟脑粉可防蚂蚁。

参加野外活动时,经常会在野外露营,当我们到达目的地搭建营地的同时,建一个简易的野外厕所是极为必要的。野外厕所应选择在营地的下风处,地点要比营地稍低一些,并应远离河流(至少二十米以外)。最好是挖一个宽三十厘米左右、长五十厘米左右、深约半米的长方形土坑,里面放些石块和杉树叶(消除臭味)。三面用塑料布或包装箱围住,固定好,开口一面应背风。在厕所内准备一些沙土和一把铁锹,另准备一块木块或纸板。便后用一些沙土将排泄物及卫生纸掩埋,并用木板或纸板将便坑盖住,以消除异味保持卫生。

上厕所用的卫生纸,最好装入塑料袋或空罐,避免下雨淋湿。2、

3天同地方的活动,使用滚筒型卫生纸较方便。厕所处,要用木牌表示是否有人使用。活动结束后离开前,要用沙土将厕所掩埋,并做记号或标示,告知其他参加野外活动的人。

(三)野营活动

一切就绪之后,就可以开始组织活动了。你可就近进行登山、散步或其他活动。全家福或亲友休闲度假式的野营,不必特别设计活动内容,除了炊煮野餐外,随兴玩耍即可。营地如靠近河边,就划划船、钓钓鱼或游泳、抓虾。靠近海边则游泳、堆沙、打排球、玩飞盘、乘帆板、水上摩托艇等。如果营地设在森林中,就做短程健行或森林浴等活动。但成员较多的野营团体,就必须设计一些活动内容,以满足大家希望冒险、求得自然知识或联谊的目的。还可在野外进行一些体育活动,如足球、羽毛球、手球、水球等。如营地附近有森林公园、植物园、风景区,则不妨设计观察昆虫、植物、赏鸟等活动,让成员们尽量多地接触自然,一起去采撷自然的奥秘,如此既不耗费体力,又可增添野营的趣味。

在多项丰富有趣的野营活动中,有一项经常被当作压轴戏的精彩活动,那就是最受欢迎的营火晚会。为使营火晚会举办成功,有一点不可轻视,那就是营火柴薪的粗细与架构方式,都需根据人数及时间而作适当的选配。下面介绍营火柴薪架构的方法及其适用人数供参考。

笼火 笼火是最容易引火的形式。将柴薪向一根较粗的木头或石头并列倾靠,中间放些报纸及细树枝即可。适合3到4人的小型营火会。

圆木小屋架型 将柴薪依井字排列的方式层层叠起,中间再放入细树枝即可。也是适合少数人的营火会。

印第安式架型 它的中间用易点燃的笼火方式排列,外围再用长而粗的柴薪直立排列,顶部围靠。它适合中等人数的营火会。

祭坛式架型 祭坛式和圆木小屋式外形相似,所不同的是祭坛式的中间柴薪不依井字排列,而是并排成列,形成板衬,板衬上再架构印第安式架型。这种架型营火点燃时,火焰即刻上升,令人印象深刻。适合中型营火会。

六角架型 六角架型中央用长条柴薪排成印第安式架型,再将较长的柴薪由外排成六角形叠架起来,可从上方不断添加柴薪进去。适合人数众多的大型营火会。

从点燃营火到结束期间,你必须密切注意营火的强弱。火势太强可洒水降低火势,火势太弱则添加柴薪以壮火势。无论怎样,须以安全为第一要素。

另外,野营过程中往往会遇到雨天,而下雨经常会破坏了原本设计好的美好活动。万一在活动期间下起雨来,只要多做变通,雨天的野营活动也可办得有声有色。如在营帐内玩纸牌、猜谜、变魔术、品茗聊天、下棋、编故事接力等。何况如果雨不大,大家可做次短程的雨中散步或练习雨中生火,也可以让人放松身心,得到美的享受。

二、登山

所谓登山,是指在特定的地理环境中,从低海拔的平缓地形向高海拔山峰进行攀登的一项体育活动。

登山可分为旅游登山、竞技登山和探险登山。旅游登山,如登泰山、黄山及到一些著名高峰所在山区游览等,主要是以观赏、领略风光为目的。竞技登山,是指人们为克服特定登山路段上的困难,各自徒手或借助于一定器械而进行的攀登技术的竞赛。探险登山,主要是指人们在一定的器械和装备的辅助下,以经受各种恶劣自然条件的考验,登上高峰绝顶(一般在雪线以上)为目的而进行的登山运动。

登山成为体育运动,按国际登山界的一般认为是出现在18世纪后期的欧洲。1786年8月8日法国医生帕卡尔和石匠巴尔玛结伴

第一次登上阿尔卑斯山的最高峰勃朗峰,次年由青年科学家德索修尔率领 20 多人的登山队再度登上勃朗峰,验证了前一年的首次攀登,并进行了科学考察工作。世界登山运动从此诞生,人们把 1786 年视为现代登山运动的起点。登山运动也称“阿尔卑斯运动”。从 1786 年到 1865 年间,阿尔卑斯山脉那些海拔 3000 米至 4000 米以上的高峰,相继为登山运动员征服,成为国际登山史上的“阿尔卑斯的黄金时代”。

19 世纪 80 年代后期,登山者开始使用各种攀登工具,从而使技术性登山日渐推广。后来,登山运动爱好者已不满足于阿尔卑斯山低山区,他们把足迹踏向了喜马拉雅山高山区。1950 年~1964 年间,世界 14 座 8000 米以上的高峰,相继为中、英、美、意、日等 10 多个国家的登山运动员所征服,成为国际登山史上的“喜马拉雅的黄金时代”。1964 年后,登山者们进行了更大胆的尝试,开始进入了从以前没有人走(登)过的难险路线来攀登 7000 米~8000 米以上高峰的新时期。1978 年人类又在喜马拉雅山区开始不用氧气登上高峰的“阿尔卑斯式登山”,全世界的登山之风就此蔚然而成,吸引着越来越多的人参与这项运动。

我国的登山活动其实自古即有,如以时间而论,则远远早于西方。“山为地之胜”,在我们祖先的心目中,山岳高耸入云,凌空出世,离天最近,得天独厚。因此自然生出一种无比的崇拜。孔子在《论语》中说“仁者乐山”。战国时期成书并流传至今的《山海经》中的《山经》是我国最早关于山的专门记载,全书记载 451 座山、26 个山区。这都表明早在春秋战国时期,我国已具备了对山岳的哲学、科学和美学的见解。后来经过秦汉时期对名山的重视,魏晋南北朝时期山水文学的大发展,实现了对名山从崇尚祭祀到游览观赏的巨大转变;又经过唐宋元明清各代对名山的长期开发与经营,我国终于形成历史悠久、内涵丰厚的山岳文化。而在民间,也早已在西汉时期形成了九月九重阳节登高的风俗,这是世界上最早的全民登山活动。

由此可见,中国称得上世界登山运动的“开山鼻祖”了。

登山是强健体魄的良途,这一点已为现代科学所证实。科学家发现,当登上1500米的高山,大气中氢离子的含量极多,氧分压降低,此时人体的血氧饱和度也随之降低,上山仅一小时后,即可观察到生理上出现一系列变化:肺通气量和肺活量增加,血液循环增强,脑的血流量增加,小便酸度上升,血糖可有轻度下降。早在19世纪,1877年国外医师邓茨曾将6名哮喘患者带上瑞士的高山地区,使他们的哮喘发作得到控制。除了哮喘、结核、百日咳、贫血、偏头痛、糖尿病、荨麻疹、过敏性鼻炎等患者经常登山或去高山疗养,病情会有一定好转或得到比较有效的控制。

在运动过程中,登山由低而高,有台阶,有回环,登山活动可活络关节,增强双腿和腰背肌肉的力量。全身活动使肌肉节律性收缩和扩张,能加速血液循环和淋巴循环,增强冠状动脉血流量,又能消耗大量热量。一般而言,除了高血压、心脏病外,经常登山会使你肌肉强壮,精神焕发。

(一)登山训练,有备无患

有位登山家曾经说过,在登山运动中,有正确的登山技能(技术与知识)及光明磊落的胸襟,以及充沛的体力,比什么都重要。另一位登山家则说,在登山运动中,最重要的是先要有体力,然后,需要的仍然是体力,最后需要准备的还是体力。由此你应当可知体力在登山活动中,是何其的重要了。那体力要如何训练呢?

首先你需要去准备一双慢跑鞋,就是专门为慢跑而设计的一种运动鞋,其特性为质轻,柔软性奇佳,而且鞋底也都以海绵材料质成,因此弹性也好,甚至现在大部分都有鞋跟内加入气垫的设计,由此可吸收一些冲动力,使反作用力减少,让慢跑者不易造成运动伤害。有了一双好的慢跑鞋后,你最好能去运动场,然后以最舒适的速度,并尽量的跨大步伐,从1000公尺开始跑,最好每天都去跑,慢慢的每天

加一些距离,如今天 1000 公尺,一星期后 2000 公尺,直到 3000 公尺或 5000 公尺即可,当距离已达 3000 公尺或 5000 公尺时,才将速度慢慢加快,同样的要以舒适为佳,不可超越个人的体能状况。倘若你每天都去慢跑,不但你身体会更健康,而且慢跑后再去上班,你会觉得精神特别好,因为慢跑也是一种有氧运动。

倘若没有事前的体能训练,就突然的要他上山,一天又得运动个五、六个小时至十余小时,如此下来,他如何能负荷呢?这样的人,当他通过断崖时,因体力不佳,判断力自然也差,那些不幸的坠崖事件可能就在此时发生了。在台湾也有很多坠崖的山难事件,很多人都会以为是意外或不小心,却很少人去了解真正的原因可能是体力不佳。当然,除了慢跑之外,你若再加入一些重量训练,柔软训练,那就更佳了。假如,你真得很忙,没有时间每天去做一下基础的体力训练——慢跑,那至少你也该在要准备去登高前的半个月,去做个短程的体力训练吧!这 15 天的短程训练,仍是以慢跑为主,况且你有了如此的准备,也是对山神的一种尊重啊!

如果你有足够的时间和精力进行训练,那么你必须有一个科学详细的训练计划。下面是某省青年登山队的日常训练内容,你可以之作为自己训练的参考。

1. 耐力训练:包括心肺功能和肌肉耐力

内容:

(1)长跑,距离是女子 15 圈(四百米标准跑道),男子 20 圈。要求:由慢到快,中途不能变成走,更不能停;用鼻深呼吸,后面特别在加速后口鼻一起呼吸,注意用口呼吸时空气从齿间进,以免吸进的空气太冷;平均速度男子每圈不能低于两分二十秒,女子两圈不能低于两分四十秒。次数:每周不少于三次。

(2)负重越野,要求:时间一整天或两天,地点是周围两千米级的山上走小路或山脊。负重女子 25 - 30 公斤,男子 35 - 45 公斤。次数:每周一次或两周一次。

2. 力量训练内容包括以下几方面：

(1)大腿力量训练：走“鸭步”，方法是下蹲到大腿与地面平行，上身挺直，保持这样的姿势向前走，屁股不能往上抬。距离为三十米，走到后放松走回起点，这就是一个来回，简称一组，一共做五组，组与组之间不再休息。

(2)小腿力量训练：踮脚跳，方法是直立身体，双手抱头，双腿自然分开，脚后跟踮起，就这样向前跳，尽量跳高一点。注意：此法是训练小腿，所以大腿不要用力，膝盖仅保持正常的弯曲，而不要用力 and 受力，脚后跟不能落地，始终是前脚掌落地，起跳用力和落地受力都是小腿来完成。距离三十米，跳到终点后放松走回起点，一共做五组，中间不休息。

(3)上肢力量训练：俯卧撑 8 个一组，共五组，组之间休息 30 - 50 秒；引体向上 6 个一组，共五组，组间休息 30 - 50 秒。

(4)腰腹力量训练：仰卧起坐加转体 15 - 20 次一组共三组。

3. 平衡训练内容包括：

(1)单脚平衡，即用一只脚站立完成前俯后仰等动作，做得越稳越好。

(2)动态平衡，选一个窄的坎，最好长一点，在上面像走平衡木一样走，每次走累计不少于两百米，落地次数越少越好。单脚跳画在地上的格子效果也很好。

4. 柔韧练习内容包括：

(1)单杠悬垂，目的在于拉伸肢体；

(2)压腿、下腰，目的在于拉韧带；

(3)拉伸两侧肌肉。

力量、平衡和柔韧训练每周不少于三次，最好接在耐力训练（长跑）后，注意完成动作的质量要高。在有攀登任务前两个月开始加量，长跑每周不应少于四次，其他训练不少于五次。临行前 10 天开始减量，避免肌肉过度疲劳。

(二) 登山路线的选择

在导致登山成功的诸因素中,登山路线选择正确与否有着重要意义。

过河要解决工具问题,登山则必须解决路线问题。

首先是安全的原则。何谓安全的路线?在由大本营到顶峰的整个路线上,虽然布满了困难的地形和存在各种山间危险,在采取各种技术措施和队员发挥应有的技术水平后,能够保证人身安全的,称为安全路线或成功路线。例如珠穆朗玛峰东北山脊路线。虽然有“北坳”、“第二台队”等极困难的地形,有极度缺氧、冰雪崩、明暗裂缝、滑坠、暴风雪等山间危险,但若采用得当的战机,安排有相应的措施,从而最终通过困难和危险,这种地形也可称为安全路线。

避难求易,舍远求近是选择登山路线的第二个原则。攀登一座八千米以上高峰,一般登山路线都在二十公里以上,珠峰东北山脊路线长达35公里。路线长,必须在物资上运、体力保存、营地设置、好天气的运用、抢救伤病人员、组织指挥、通讯联络等方面增加一系列的工作量。这就应该力求在安全的前提下选择较短的路线,以减轻不必要的工作量,节省队员体力,为最后冲顶做作做好准备。

“顺天者昌”,登山时,你要根据山峰的地形选择路线。登山运动是在特殊的自然地理环境中人与大自然的斗争。要战胜自然界的各种困难,必须了解活动环境的特点。

从垂直方面来讲,高山地区的地形具有明显的分带特点,3500米以下为森林带,3500米-5000米为草原草甸带,5000—5500米为冰川冰迹带,5500米—8000米以上为高原冰川寒漠带,并常以冰雪石混合地形为其特征。冰川主要表现为冰雪补给区,即粒雪盆围壁和山脊山坡上的零星冰雪,这个地带的岩石以冰冻风化的破碎岩石为主。

在选择登山路线时,必须要考虑如何通过以上各种地形。森林

中行军时,应尽量利用当地牧民、猎人走过的大道小路,并注意在新选路线上以明显路标指示方向;高山草原草甸带,视野开阔,路线较易选择,但要注意避开泥泞的沼泽地区;冰川冰迹地带中选择路线时,要注意两个方面:冰川区的路线选择如沿冰川方向行军,山峪冰川上,路线应在冰川侧迹和冰川之间的排水沟中选择,进入冰川表面平缓的高度时,应由排水沟转到冰川表面。要尽量避免在冰川消融的地区中行动,如冰塔区,要尽快走开。

当你横穿冰川时,对于低纬度地区的山谷冰川,路线应选择在粒雪盆与冰舌交界处的上方,即冰塔上限,也就是雪线,这里冰川较窄,冰面坡度较为平缓,是万年积雪与消融区的分界线,是粒雪盆的出口,冰雪在这里受到地形的限制,大量冰裂缝在这以下开始产生,比较安全。例如珠峰东绒布冰川的6300米处,中绒布冰川的5800米处,对于高纬度地区的短小冰川,例如博格达峰北坡的冰川,横穿冰川时,则应选在光滑平坦的冰舌部分,而不宜在陡峭多裂缝的粒雪盆地区通过。高纬度地区的山谷冰川,冰舌部分仍然消融强烈,冰崖陡坎布满冰面,冰舌部分不容易横穿,适用低纬度地区在粒雪盆出口处横穿的原则,例如开山托木尔的冰川,就是这种类型。

选择冰迹地形中的路线,要注意到冰迹的分布规律。冰川表迹,冰迹石一般为20-40公分厚,其下为冰体,起伏较大,不易行走。终迹是冰川退却时留下的表迹、中迹形成的,为古老冰迹物,其中已无冰体,上面甚至覆盖了少量植物,发育了土壤,比较坚实安全,冰川中迹呈弧形条带分布在冰川的舌部下方,较易选择路线。

冰川的侧迹,如果不选择冰川的排水沟,则应在侧迹台阶上选择路线,一般而言,比较新的侧迹,即靠近冰川最低的一级台阶,保存了比较好,而古老的侧迹,则由于风化、滚石、泥石流的作用,切割的比较严重,破坏较大,不便行走。

登山术语中的中迹堤,是两条冰川侧迹在冰川运动中组合形成的,是沿冰川选取路线较为理想的地形,中迹堤一般可由冰舌末端伸

展到冰川的粒雪盆附近,由于它在两条冰川之间,在上面选择路线不容易受到山坡上冰雪崩和滚石的袭击,例如珠峰东绒布冰川 5700 米 - 6300 米路线就是在东绒布冰川与北峰冰川的中迹堤上选取的。

在冰川粒雪盆地区,主要应防止冰裂缝。由于低纬度冰川粒雪盆较为宽广,视线开阔,路线选择不是太困难,而对于粒雪盆的围壁,或高纬度冰川的粒雪盆本身,路线选择则是困难地区。一般的讲,登山路线到这里后,即由山谷地形进入山脊地带,往往在这一交接地区,出现极为复杂的冰雪地形,珠峰的北坳和北壁,康雄冰川源头至南坳、希峰 6300 米 - 6500 米、6900 米 - 7100 米处都属于这一交接地带。这一地区的特点是坡度大、冰雪崩发生频繁、明暗裂缝纵横交错、冰雪陡坡发育,成为典型的冰暴区。路线的选择极为复杂,往往出现视线被挡的情况。在此类地区选择路线,应在能观全貌的适当地点全面观察、分析后,取 1 - 2 条路线进行实地侦察,然后确立一条较为安全又较短的路线。在实地侦察时,采取设立岗哨通过报话机与队伍随时联系进行侦察的办法是可行的。

山脊上的路线,避开了冰雪崩的威胁(只发生在山脊下),因此冰裂缝的可能也很小,但随之而来的风暴、滑坠等又成为主要危险。在山脊上行军必须注意防范(例如珠峰北坳至 7500 米的地形)。

极高的寒漠带,地形的主要特征是岩石冰雪混合地形。在这个地带中,宏观地形已比较清楚,按理说比较容易选择路线,但由于局部地形的阻挡,有时也阻碍登山者的视线,这就要求必须善于统观整个地形,掌握路线的大方向,不可被局部地形所迷惑。远看一个石头,近看一个小山包的错觉在登山中经常出现,在这里运动员必须力求全局和局部的统一,不要丧失已取得的高度,保持路线的大方向,这是成败的关键。

选择登山路线时,应力求在整个路线上都能看到主峰,这点对于组织指挥、通讯联系有重要意义。但全线看到主峰的是比较少的。慕士塔格、博格达等高纬度山峰的个别路线比较理想,在不能全线看

到主峰时,也应力求从前进营地(即第二大本营)以上路线能看到主峰。

另外,在进山前,应尽力收集有关山峰的文字、照片、电影、录像、有关地图、航测图和航空照片等,尽量利用最新的大比例尺地形图,最好是五万分之一的地形图,能找到二万五千分之一的更好。从地形图上大体能了解到该山峰的进山方向,初步确定几条路线方案,大体可以了解各段路线的坡度情况,这些进山前的资料分析工作是不可少的。

进山后的路线侦察,应利用各种手段。观察整个路线,一般的方法应是登临与所计划选择路线相对的山坡或山头,对整个路线进行分析和观测、记录、对比,然后进行小队伍的实地侦察,侦察高度和程度应视所选择路线在安全原则下可以登顶为限。

记住,侦察不是登顶。登顶的具体路线还在于运动员正式登山时依据上述原则实地进行,随时修改计划中的路线是允许的,也是使主观愿望与客观实际情况更加统一的过程。

(三)登山危险,要做好各种防备措施

首先,要防止高山病。对于一般登山者而言,高山肺水肿可能是致命杀手。对此,你应有充分的认识。

有过高山病病史的人,在上高海拔时,一定要有充分的适应过程,一旦适应了,超过你发病的高度很多也没关系,照样可以登上高峰。

高山病与身体锻炼似乎没有直接关系。

对高山病,在高海拔地区,任何药物只能暂时缓解病情,只有下降高度才是惟一的办法。有过高山病史的人在登山时千万别忘记带速尿针剂,只有它在关键的时候可以救你的命。

引起高山病的原因很多,过度疲劳是主要的原因之一。

最后要强调的是,得过高山病的人照样可以登山,即使刚犯过。

关键是正确的认识自己,把握自己。

其次,体温过低也是登山运动的杀手。体温过低的危险是易于理解的。死于体温过低即通常意义上的冻死。

极高山通常山顶海拔都在雪线以上,有些雪线以上高度达数千米,而且通常空气稀薄,空气中含氧量低。因此,登山者的正常新陈代谢受到影响。如果长期暴露于低温、大风天气、缺氧,加之缺少运动,即使有羽绒服的保护,也极易发生体温过低的情况。体温过低会导致内分泌混乱、幻觉及意识丧失直至最后死亡。即使经过抢救挽回生命,也可能留下后遗症。

体温过低并不仅发生于登山运动,也可能发生于任何户外冰雪运动。同时体温过低也是堕海者的第一大杀手。在登山过程中,预防体温过低除了保有充足的御寒装备外,自我保护及抢救、保护失去活动能力的登山者是最重要的防御措施。1960年刘连满在海拔8600-8700米处丧失活动能力,缺氧过了一夜,已经出现昏迷、意识丧失等症状,没有死于体温过低,最终仍能活下来是一个奇迹,似乎也是绝无仅有的奇迹。当年的英国南极考察队全军覆没时,并未完全断粮,死因也应该是被风雪封锁,体温过低。另外,很多冲击珠峰顶峰的登山者描述,途中遇到的因各种原因失去活动能力的登山者,在其成功登顶后返回时已经死于体温过低了。

显然,失去活动能力会更快地导致登山者体温降低。因此,如果在登山过程中发生滑坠(引起的骨折等)、急性高山反应等种种原因所导致的登山者丧失活动能力的情况,必须以最紧急的手段将其妥善安置。如将其安置于防风营地中,提供热饮料,在极高山区条件充分的可以考虑吸氧。如出现活动困难、意识昏迷的,必须设置专人照顾,防止死亡。有一个流传下来的传说是,两个人裸体贴身睡一个睡袋,最好是鼻子对鼻子,这样不容易冻死。在行军途中被困于风雪的,应在最短的时间内设置营地,或挖雪坑、雪洞躲避风雪。

心脏衰竭是令人恐怖的高山病症。人们通常认为,心脏衰竭是

一个缺少预兆的杀手。1975年珠峰突击队队长邬宗岳在突击营地遥感测完心电图后不到半小时及因心脏出现问题而死亡,当时其还应该有足够的氧气可供使用。在低海拔地区,心脏衰竭的主要诱因是心肌炎等病症。表现包括引发肺水肿、口腔喷涌出白色或粉红色泡沫。通常在登山者中被认为是肺水肿。其实单凭肺水肿并不足以致命。肺水肿是容易诊断的,而且从发病到恶化有相当长的时间,长到足以在5000米到8000米之间来回几趟。事实上,很多人都有在肺水肿条件下继续工作的经历。

心脏是维系生命的重要器官。心脏衰竭即使在低海拔地区及时送入危重病房在各种先进仪器的抢救下,也是一个高死亡率的病症。在山区交通不便,抢救条件也有限,一旦发病,几乎是必死无疑。因此,心脏衰竭重在预防。进山前一定要做好身体检查,有禁忌症的人员不应盲目进山。发现自己能力不及时也不要卤莽地向上继续攀登。

登山的过程中,应时刻注意自己心脏的工作情况,并注意保护心脏。你可服用维生素C以保护心脏,维生素E提高人体抗缺氧能力。如果因血液中红血球太多而导致血液粘稠、心脏负担加重,可以考虑放血。另外,可适当使用利尿药减轻水肿症状。

在水肿条件下,病人会感到口渴,此时让病人喝大量的水,特别是盐水会引起致命后果。在登山过程中如果有切片的人参,将有很大的用处。在最紧急时,人参甚至可以当饭吃。大剂量的人参是生命的最后一道防线。60年登顶运动员从突击营地待机开始,身上就只剩下水果糖及人参了,最终甚至实现8700米以上无氧登顶。

另外,常见的高山病还有高原性细胞增多症、高原性高血压、高原性低血压等。

高山病形成的原因是由于高度愈高,空气愈稀薄,气压就愈低,因此人体所需要的氧气压力也随之降低,但是人体所需要的氧气含量仍然不变,为使血液中维持人体所需之含氧量,故必须增加红血球

的含量,但人体自动增加红血球之含量需要几天的时间,因此在刚进入山区时,会因为高度突然增高,人体来不及适应,而产生体内氧气供应不足的情形,高度愈高,过渡时间愈短,产生的反应就愈剧烈。

高山病的症状有:呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急促、食欲不振、发烧、睡意朦胧,严重者会出现感觉迟钝、情绪不宁、精神亢奋、思考力、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等,也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。

预防的方法有:登山上升的速度不宜太快,最好步调平稳,并配合呼吸,同时要视坡度的急缓而调整,使运动量和呼吸成正比,尤其避免急促的呼吸;上升的高度应逐渐增加,每天攀登的高度应控制,以适应高山气压低,空气稀薄的环境;行程不宜太紧迫,睡眠、饮食要充足正常,经常性地作短时间的休息,休息时以柔软操及深呼吸来加强循环功能及高度适应,平常应多作体能训练以加强摄氧功能。高山病的急救方法:给氧及降低高度是最有效的急救处理,若有休克现象,应优先处理,注意失温其他并发症;立即休息,将病患移至无风处,若疼痛严重,可服用镇痛剂止痛;如果仍不能适应,则需降低高度,直到患者感到舒服或症状明显减轻之高度为止。一般而言,高山病患者降低至平地后,即可不治而愈。虽然如此,严重之患者仍需送医处理。

一般而言,要适应高山环境需要2—3个月的时间。一般上山后最初一至三天最明显,以后逐渐减轻,多在五至七天内基本消失。预防办法:注意劳逸结合,分段登山和适应性锻炼相结合;保持正常的饮食和液体摄入量,每日至少摄入碳水化合物320克;急性缺氧时,补充高糖饮料,如无大量出汗,禁忌摄入过多钠盐;预防感冒等呼吸道感染;登海拔较高的大山时,应备氧气袋;出现高山反应症状时,应检查患者尿液,如尿液剧减,变成浓茶色,排尿时尿道有刺痛感,应大量增加水分,以免病情加剧。

(四)登山实用窍门

如何登山,这其中有一些窍门,以下方法,可供你学习借鉴:

(1)脚掌着地。不会爬山的人,往往一开始登高,就拉长步伐,脚抬得很高,用脚尖快速前进。殊不知,这正是加速疲劳的原因。

登山时正确的方法是,把脚适度抬起,尽量节省体力,稳定腰部以支撑膝盖和脚底,再把重心置于整个脚掌,配合上半身的倾斜及手臂的摆动,稳健而缓慢地移动脚步。最忌只用脚尖或脚跟,造成出力不均,不但增加负担,脚部也易抽筋。

步伐大小则需适合自己的步距,且保持一定的速度,避免忽快忽慢的走法。如必须加快脚步时,则需加大上身的倾斜度,并使膝盖稍加弯曲,且加强手臂的摆动,以缓和两脚底所受的冲击和保持身体的平衡。

(2)调整好呼吸。呼吸时宜深且缓,并与步伐的快慢一致,缓坡一吸一步,一吐一步;陡坡脚步放小,一吸吐一步;下坡保持节奏即可。若太快不但徒增疲劳,也会使得原本有规律的步伐失调。

(3)注意行进路线。登陡坡时,如路面够宽,应走“之”字形蛇行而上,避免直线登高。山愈高愈陡,愈需如此做。但如果陡坡的路面太窄,无法蛇行时,就需考虑渐渐减速,不慌不忙地以深呼吸来调整步伐。

(4)保持恰当的速度。一个有经验的登山者,刚开始步行时并不求快,而是慢慢地逐渐调整步伐。初时,可能会落后于那些一心求快的人。但随后即情势逆转,原本健步如飞领先的人,步伐已无法再快且已气喘吁吁,而老山友的步伐虽然缓慢,却能始终保持一定的速度,一步一步赶上来。

登山时,同行者中如有与自己体格相近的有经验者,可跟随其后,注意并学习其步伐的配速及其他技巧。如此,易收事半功倍之效。

(5)注重装备的科学性。首先,就是脚部的准备工作,登山最辛苦的是自己的双脚。为使自己的脚能处于最佳状态,选择一双大小合适的登山鞋是绝对必要的。同时,为防止起泡,最好穿两双袜子,内为吸汗袜,外为羊毛袜,但不宜太紧。

登山装备依登山的时间、天数、方式、山况而有所不同。通常,附近的郊山,一天可以来回,装备毋需太多,登山鞋、背包、水壶、雨具和干粮等就已足够。若要远征大山,则一些标准配备,乃不可或缺之物。如营帐、睡袋、登山绳、御寒衣物、背包、瑞士刀、照明灯、指南针、炊具、高度计等。总之,在选择登山器材装备时,应以体积小、质轻而坚固耐用为原则。

三、野餐

野餐原本是人类最早的裹腹方式。茹毛饮血的祖先第一次围坐在篝火前,享用烤熟了的野味,大约应是现代烧烤的起源,随着文明的进步,人类的饮食文化愈发地炉火纯青了,就餐的场所可谓极尽豪华之能事。然而,现代人在紧张的工作之余,终又想起这一古老就餐方式的种种好处,于是便毫不犹豫地加以改良后,隆重推出。

野餐未必要豪华,只要大伙吃得开心就达到目的了。有一辆越野车,带上精美的餐具和地毯固然理想;一个小背囊,装一块塑料布或方格土布,加上一次性使用的餐具,也能营造出同样的气氛。

野餐的主旋律是餐,吃什么最关键。因为在野外,食物应尽可能简单而多样。为了避免加热的繁琐,宜以冷餐为主。例如沙拉、火腿、熏鱼、咸水鸭、茶叶蛋、卤汁豆腐干、自制泡菜等,都是既便于携带又美味的野餐食品。将这些食物分装好放进食物篮,如果是沙滩野餐则一定要用保鲜纸包好放进密封良好的容器里,以防沙粒入侵。饮品可带罐装的,不过,要是将柠檬汁冰镇好将其放在保温瓶内,让朋友们喝上一杯饮料,定会有意想不到的效果。杯子应用一次性的纸杯或透明塑料杯。色彩鲜艳又不易碎的工程塑料制品,是野餐的

首选容器。冬季野餐,不妨试试烧烤,只要一堆木炭,一片金属网,就能品尝到烤肉的美味了。烧一小锅开水,涮点海鲜、羊肉什么的,也别有风味。别忘了带一瓶红葡萄或干白葡萄酒,会为野餐增色不少。

外出烧烤,要注意选择好恰当的时间和地点。春秋季当然是最好的野餐时间,但要注意天气的稳定,行前数日即要留意天气预报。同时要注意时间安排必须充裕,过于匆促,徒增疲劳。夏季天气炎热时,宜早早出发,否则一到目的地,已烈日当空,游兴尽失;或可选择夏日下午四五点钟出发,躲过赤日炎炎的中午,在晚风和月光里享受野餐,且可赏月、乘凉、听虫低鸣,一举数得。一般而言,冬季不宜外出野餐。如果仅是野餐,不烧烤的,市内的公园内即可进行。要烧烤的则非到郊外去,或到专门有烧烤设置的场所去。原则上应考虑景色优美、靠近水源、通风良好、地势高爽之处。在以家庭为主及妇女儿童偏多时,地点的选择更要多加思考。

野外生火筑灶皆有技巧可循。就筑灶而言,一般使用堆灶、土灶、吊灶几种形式。

堆灶:是最简便易建的一种烤肉灶台。找些大小略同的石头砖块,将它们坚固地堆起成门型,灶门迎风,石块之间留点空隙,以便通风。

土灶:掘地约30厘米当灶,向风处为灶门。烤肉架放在地之上,如果要用锅煮汤,可在地上横放一根木棒,吊起锅子。这种灶式最不浪费火力,但必须注意灶的宽度,太宽,烤肉架会掉进火堆;太小,则火力不够。

吊灶:多用来煮汤。最普通的是找两根高低相近的交叉树枝插入地中,树杈间横放一根棍子,上面吊锅。如果地上不适宜插棍子,可找三根较粗的树棍,绑住上端,下端拉开做成三角支架,然后在上端挂上铁钩或绳子来吊锅。这两种吊灶下面的火堆可利用堆灶或土灶,也可以直接在地面上堆柴燃烧,相对而言,这种灶式灵活性较强一些。

筑灶过程中,一定要注意风向。灶门必须向风,不但易于生火,还容易保持火力的旺盛。建灶的地点宜干燥、近水源,周围的杂草先要清理掉,以免引燃野火。

筑好了灶就要生火了。使火旺盛的秘诀是先放火种,火种点燃后马上加入引火柴,然后再加细柴、粗柴。

火种主要是枯叶、干草、细枯枝、树皮、松果或木屑等。引火柴主要是可用手从树上折下来的枯树枝,松、柏等因含有油脂所以是很好的引火柴。还可以刮下树干上流出的松油,涂在木柴上助燃。细柴是一些小树枝,或将较大的树干劈成细木条亦可。粗柴是用来烧烤的真正燃料,最好是将整段树干劈开,逐步加入柴堆,使之保持经久的火力。

如果你要充分享受野趣,可以使用无餐具野炊法来烧制食物。

1. 脸盆、罐头盒、钢盔

用石头做架,或用铁丝吊挂脸盆、铁盒等物,用火加热,烹煮食物,烧开水等。

2. 铁丝、木棍

可将食物穿插缠裹在铁丝或木棍上,放在火边烧烤熟化。

3. 石板或石块

用火将石板烧烫以后,将食物切成薄片放在上面烙熟。将若干拳头大小的石块放在火中烧热,用棍拨到一个40厘米深的土炕内铺一层,石块上铺一层大树叶,放上食物,上面再铺一层树叶,将剩下的热石头铺在树叶上,然后再铺上厚厚的树叶压住,三、四个小时后即可取食。

4. 黄泥

用和好的黄泥在地上摊一个3厘米厚的泥饼,上面铺一层树叶,将野鸡、兔、鱼等物去内脏不脱毛及鳞,放在泥饼上,用泥饼将食物包裹成团,放在火中烧二个小时即可食用。

5. 竹节

选粗壮的竹砍倒,每2-3节竹筒砍成段,将竹节的一端打通,将米和水灌入竹节里,米约占三分之二,然后将竹节放在火中烘烤,约40分钟可做成熟饭。

在野外,你可以因地制宜,烹出上口美味的佳肴。下面向你推荐一些常见食物料理方法:

烧蛋 在野外鸡蛋有一种特殊吃法。把卫生纸用清水弄湿,裹住鸡蛋,然后在外面再包上一层铝箔纸,放在火堆中烧烤约15至20分钟。

烤兔肉 兔肉用清水浸泡去其腥味,切成小块,加入料酒、葱末、姜末、盐、味精、胡椒粉、淀粉等腌制片刻,然后穿成兔肉串放在火上烤。边烤边转,如刷上一层麻油则更香。其他野味肉类如鹿肉、麂肉、野鸡肉、狗肉等也可同样做法。

石板烧肉 在野外找一块大小适中的干石板,擦干净后放在火上加热(不要选用湿石板,湿石板遇热易胀裂)。然后在石板上涂些奶油或食用油,再把肉片置于其上,烧烤时不断翻转,数分钟后奇香无比的石板烧肉便可享用了。

烤鱼 鲜鱼洗净去鳞、除内脏,将葱姜塞入鱼腹,鱼全身抹上盐、酒,拿一张铝箔纸,里面抹上色拉油,以免粘住鱼皮并可增加热量。然后用铝箔纸包好鱼,放入火中烤约20至30分钟。如不用铝箔纸,可将扦子从鱼的眼部穿进鱼背至鱼尾,放于火上烤,至鱼眼发白、鱼尾紧缩即好。

烤地瓜 地瓜(山芋)洗净,包上铝箔纸,放在火边煨烤,并不时翻动一下,待微软且香气溢出时即可。注意选择个头不要太大的地瓜,否则不易烤熟。

烤虾 将虾洗净,抹上盐,从尾穿到头成串,插在灶头旁烤,熟时挤上几滴柠檬汁,味道更鲜美。烤鱼、虾不宜用大火。

烤文蛤 将活文蛤洗净,用淡盐水静养12小时,使其吐尽泥沙,再用沸水泡至张口,取出蛤肉。用鸡蛋、精盐、味精、海鲜酱拌匀成调

味汁,刷在穿成串的蛤肉上去烤,烤至淡黄色时,再刷上一次调味汁烤成金黄色即可。其他海鲜贝类如贻贝、蛎子、海螺、鱿鱼等均可同样做法

冬瓜汤 带一个大小适中的冬瓜,将冬瓜肉挖空,然后将它当容器,放入一些火腿丝、肉末、虾米、香菇及姜丝、葱等,放在灶火旁煨,至水滚即是鲜美可口的汤了。

石板鲜鱼汤 将鲜活河鱼去肠杂洗净,切成小块,放入姜末、香葱和切成细丝的泡红辣椒,同置于汤碗内,再加适量清水。捡三五个鹅卵石洗净,放在火中烧至发红,用夹子夹入盛有鱼块的汤碗内,使鱼汤滚沸,夹出卵石,放入粗盐和味精,淋上麻油、辣油,一碗嫩滑鲜美的、独具风味的鱼汤就做成了。

竹筒饭 米要在前一天晚上淘洗好,并浸泡一夜,选一个长约30厘米、两端都有竹节的竹筒,在中间部分切开一块长约8厘米、宽5厘米的盖子。米放入竹筒只能半满,否则水滚时会膨胀溢出。加水约八分满,放平在火上煮到水泡不再冒且闻到饭香味就熟了,但不要马上打开,等熄火后利用余烬再焖一会儿。然后用刀剖开竹筒,即可吃到竹香四溢的竹筒饭了。

另外注意:在肉类放进烧烤炉或铁板上之前,应先用热开水或热清汤浇一下,这样烤出来的肉松软;不可用冷水浇肉,否则肉会烤得很硬。烤肉时,必须在一面烤熟以后,再翻过来烤另一面,不要一会儿翻过来一会儿翻过去地烤,这样既费时,又不易把肉烤得熟透。如果烧烤野味,那么你在烧烤前要多用清水浸泡,洗净血水,一般要浸泡12至24小时,每隔1小时左右换一次水。此外还必须检查野味中是否有残留的枪弹、铁屑,有的话要仔细剔除。野味多有腥膻异味,可在浸泡后放在启盖的沸水中氽煮一下,撇去浮沫并加放酒、姜、葱、桂皮、茴香等,然后很快捞起再进行烧烤,这样就可以除去肉中怪味,使之变得美嫩可口。

我们相信,凡是喜欢野餐的人都特别热爱大自然。外出活动,烧

烤的柴火应尽量捡拾地上的枯枝而不要砍伐树木。筑灶生火都要千万小心,灶火前不能没人看守,火种要有专人负责引燃和熄灭。在野餐结束时,应将场地清理干净,垃圾装入塑料袋后带走。这样才是一个文明、健康的现代休闲活动。

四、攀岩

攀岩是一项新兴运动,它兴起于本世纪50年代末60年代初的欧洲。那时的攀岩者选择的多是自然界中未被开发的天然岩壁,攀登时自己随机将固定用的岩石钉打进岩石里,它需要攀登者具要挑战危险的勇气和高超的攀岩技术。现在人们把这种传统意义上的攀岩称为“探险攀岩”。

攀岩运动是从登山运动中派生出的体育项目,它是在悬崖峭壁上比赛攀登的本领,包括攀登的速度、难度和技巧。攀岩技术是登山的基本功,崖壁上虽设有绳索、铁锁等保护设施,但攀岩者不允许借助这些设备攀登,只能利用岩壁上的裂缝、洞穴、突起的岩石棱角等作为抓手,因此比其他运动更富于冒险性和刺激性。它需要攀岩者有勇往直前的精神和大无畏的气魄,充分发挥自身的力量,集耐力、柔韧性和平衡能力于一体,利用那些难以把握的支点,轻松、舒展、准确、有力地完成腾挪、窜越、引体向上等动作,给人以优美、流畅、刺激和力量的享受,因此,攀岩运动被形象地誉为“峭壁上的芭蕾”。

攀岩现在已经发展得日趋完美,人们不再需要征服充满危险的未知领域,而是在已开辟好的路线上展现攀登的技巧和速度。各种室内人工岩壁的建立,更为攀岩族的训练和比赛以及初入门者提供了锻炼的场地。人工岩壁可以任意调出倒吊、裂缝、岩片、夹角等各种角度和形状,使攀岩者可以尽情发挥自己的特技。

运动的力量,美的展示,运动中带给人们的那份刺激与冒险的感觉,使攀岩与潜水、冲浪、滑翔、登山等运动成为现代人喜爱的新型休

闲运动。

运动攀岩的特点是没危险有刺激。已开辟好的岩壁就在面前,安全带和绳子正牢牢地拴在身上,敢往上攀吗?爬到一定高度,上不着天下不着地,向上看发怵,向下看晕眩,是勇往直前还是退缩回去“脚踏实地”?攀岩要征服岩壁,更要战胜自己,胆量是攀岩运动给你的见面礼。当然,既然称为“力度芭蕾”,力量也是考验你的条件之一。好的攀岩手能用十指中的任何一个手指做引体向上运动。攀岩对指尖(尤其是食指和中指)、脚尖(主要是大脚趾内侧)的功夫要求很高。有了胆量、力量和技术,还要会动脑子,找出攀岩的感觉,要与岩壁共舞而不是爬行。“享受”是攀岩的最高境界,在底下对岩壁的感觉很好,征服它的感觉更好,上不去下不来的感觉也很好。

绝对安全、有惊无险的运动攀岩,是初学者最好的选择。无论是已开发好的自然岩壁还是室内人工岩壁,你都会领略到攀岩带给你的独特享受。“在岩壁上是一种什么感觉?”面对每个初学者的提问,老手们的回答都是:“无限风光在险峰,上去你就知道了。”

如果你对自己有足够的信心,那你就走到野外去。凭着手中的岩石钉和绳索,凭着高超的攀登技巧,凭着胸中的胆魄和勇气,一步一步脚印地征服看似高不可攀的悬崖绝壁,是许多攀岩者的梦想。在国外,攀岩工具的改进使得探险攀岩的危险性大大降低,户外探险攀岩对攀岩手来说已很平常。相较于有绳索保护的探险攀岩,孤身徒手攀岩可称为冒险的“疯子运动”了。孤身一人,不使用绳索和其他任何安全保护,只靠自己的信心、体力和技巧攀上悬崖绝壁,可称为攀岩者最后的、最危险的冒险,任何微小的失误都可能导致死亡,真可谓“差之毫厘,失之千里。”

虽然新一代运动攀岩族在岩壁上尽情展现着自己的体能技巧,但是在探险攀岩家眼里,这些体育馆所培育出来的只是一些软脚虾,只要一到户外离地800米的地方,他们就一步也动不了。所以,要真正地体验攀岩乐趣,就非得到野外不可。

攀岩可分为抱石、上方确保、先锋攀登与独攀四种方法。其中抱石与上方确保法两者只在练习时使用,正式攀岩则只有先锋攀登及独攀两种。

抱石是攀岩训练的基础,主要是学习如何抱住岩石以利行进。上方确保是在岩石上方有人员以绳索协助攀岩者并确保其安全,即使不慎坠落,也能在千钧一发之际拉住,所以是最安全的爬法。

先锋攀登是最正统的方法,攀岩者必须靠自己的双手一面攀爬,一面以绳索、岩钉或岩楔确保安全。独攀是一种单打独斗式的方法,危险性大,从事独攀活动者,多是攀岩老手。

孤身徒手攀岩(独攀)是现代登山运动的一个全新的创举,也可以说是直接继承了人类最原始的天性和技能。我们都知道远古洪荒时代,人类并没有什么或只有最简单的登山工具,在他们的思维中也许没有冒险的概念,但是人类的冒险行为却从那时就已经开始。法国一位徒手独攀高手在回答“为什么独自徒手攀岩”时说:“我也不知道,也许是为了享受这短暂的强烈的幸福感,只要全力以赴,就能有收获,哪怕是很短暂的。”

目前,攀岩运动在全世界已蔚然成风,各项大型的国际比赛已陆续展开,其中以法国、美国、西班牙和英国实力最强。世界各地爱好此项活动的人也越来越多,有人给这些攀岩者冠以“蜘蛛族”的雅号。这里有追求新奇、追求刺激的渴望,也有征服自然界的欲望,当然也不乏休闲娱乐的需要。

攀岩运动不同于其他运动,攀岩者没有对手,也没有失败,有的只是与自己的一场竞逐,向自然的一种挑战。攀岩者永远是胜利者和征服者。独特的攀岩使他们比一般人更坚毅冷静,更有胆识和魄力,更无惧于人生的各种挑战。身悬万仞高山,没有恐惧,有的只是带着惊悸的满足。宽广的岩场只属于有胆识的攀岩者,而超凡脱俗的感觉,也绝非局外人所能亲临其体验。

参与攀岩旅游的不再是人们印象中身无分文、住最简陋的旅馆、

使用最低级交通工具的背包旅游者,而是年轻、富裕的专业人员与高级管理人员,这是当代攀岩运动的生力军,他们需要通过旅游获得充满刺激、惊险的难以忘怀的经历。他们愿付一流的价钱,来获得高品位的经历。

雪坡攀登是攀岩的一种,由于其地貌的特殊性,故攀登时有其独特的要求。

首先,要能正确使用冰镐。

携带冰镐的头条要诀就是细心。要牢牢记住锋利的镐尖、斧刃极易对你和队友造成伤害。

假若冰镐不在手中,千万注意不可让它滑下雪坡或悬崖。

在行进途中,如果不使用冰镐,最安全的办法是把它插在装备包的镐套上,用皮带扣紧。一般情况都应该在镐尖、横口斧与镐尾上加上皮套。单手握镐时,手握住镐柄,镐柄与地面平行,镐尾向前,镐尖向下。雪坡行走时,如果需要两只手暂时空出来,可将镐向下呈对角线形斜插到背与背包之间,镐尾向下,镐尖在两肩背带上固定好,和脖子保持距离。冰镐要容易插进,也容易抽出。卸下背包前先把镐抽出来,镐上尖利部位最好用皮套保护。

攀雪坡时,你可以根据自己的喜好与雪面状况选择握镐方法。大致有两种方式:

自我制动式握镐:大拇指握在横口斧下,手掌与其余的指握在镐尖上,靠近镐柄。攀登时横口斧向下。

自救式握镐:手掌握住横口斧,大拇指与食指握到镐尖下,攀登时镐尖向下。这种自我制动的握镐方式好处在于:滑倒时,你可以很快将镐插入雪中制动。但一般情况下,人滑倒的可能不大,这样握镐却让每次拉镐的压力都集中在虎口,时间一久虎口就会磨痛,从而影响安全。甚至在自救时,因为手疼不能及时行动。

自我制动式握法就舒服得多,因为拉镐的压力分散在较宽的横口斧上,整个手掌均匀受力,当然轻松许多。但在滑倒时,手要迅速

变到自我制动式阻止身体下滑。(这种技术在自我制动中应勤加练习。)

攀登中如果滑倒,应立刻将镐柄插入雪中,阻止身体滑动,这种技术就是自救技术。下面还要谈到如何处理滑坠的情况,但显然预防胜于补救。自救就是预防的办法。

人在行走或处于非平衡位置时最容易滑倒,所以在陡坡上行走时要经常使用自救。滑倒时无论用什么方法握镐都可以自救。但自救式握法更加方便,效果也好。

自救式行走方法如下:双脚要处于平衡位置,保证脚是安全的;将镐尾与镐柄插入雪中,一手握住镐头,同时脚向前各移一步。脚踩稳后,拔出冰镐,再往前插一步。如此反复,直到感到安全,不需要为止。

用这种方法行走,冰镐总能起到安全杖的作用。为确保安全,镐柄必须插到一定深度的硬雪中,这样才能承担住整个人的重量。滑倒时,一手仍握住镐头,另一只手抓住镐柄,要充分相信镐柄的作用,成功自救的关键在于手紧贴雪面握住镐柄,握镐头的手用来减小镐反翘起来的可能。

带上保护绳,在一个坚硬的雪坡上勤加练习,你的信心会越来越强。自救成功后,把脚拔出踩稳,站起。如果在登山途中对自己的自救能力没有把握,就应该认真决定,是退回去,结绳上,还是继续攀登。

五、生存探险

看够了都市的人潮人海、听够了都市的喧闹嘈杂,繁重的工作和紧张的节奏、爬行的公交车和呛人的汽车尾气都使人每天心情烦躁。在假期,你可选择探险旅游。

(一)物品准备

首先,要准备好探险物品,小材大用是这些物件的特征。

大都市人走出水泥森林,突破盒子空间,到野外以同自然的亲和来调节程式化的生活和模块化的心境。然而,离开了电气化、电脑化的现代生活,准备好地图、指南针、水壶、食物……走进两三个小时的“迷你”行程,去体验一下冒险的刺激和野外求生乐趣的都市人学习一些野外生存的小知识是必要的。如果你要到野外探险,以下一些物品一定要备齐!

1. 红霉素眼膏

红霉素眼膏是一种常用的抗菌药。它的本职是用于眼睛外部的感染症。在野外吃喝住行不适时,尤其是饮水不足时会上火,症状是在面部的某个部位,会有脓包“拔”地而起。当受伤后,伤口常常感染,红肿不愈,气候干燥使外露的皮肤裂口等,这时都可以用红霉素眼膏涂抹患处,症状便会消失。

2. 缝衣针

在野外活动,免不了扎个刺,疼痛难忍,不及时弄出来还可能发炎、化脓。如果你外出时带上一颗缝衣针,就可剔除外侵物。切记,在挑刺时缝衣针的针尖要在火上烧一下,确保消毒卫生。另外,要挤压“刺眼”使其出血,这样才不会感染。涂上一点红霉素眼膏将会更加安全。

3. 伤湿祛痛膏

行走在野外,荆棘、酸枣树枝等难免把外裤刮破,如不及时补上,就会越破越大。这时可用伤湿祛痛膏在口子的里外面贴好,即方便又快捷还不影响活动。等到野外活动结束后,回到家中再“正规”修补。

4. 行李绳

去野外活动备上一根十米长五毫米粗的尼龙行李绳,在关键时

刻会大显身手。当有人不慎坠坡、跌倒摔伤而骨折,可用行李绳和树枝固定手臂和腿脚。还可绑扎成框架,用两件外衣作成简易担架来救护伤员。无论是下陡坡,还是走峭壁,用它可安全通过险区。这根绳可以说是“救命绳”。

5. 塑料袋

冬天雪后上山观景,别有一番情趣。可最令人恼火的是,保暖的鞋子不久就会湿透,极易冻伤双脚。这是因为积雪沾到鞋面上受热后融化而致。如果踏雪前在袜子外套上塑料袋再穿鞋,一则使脚保暖(冰天雪地绝不会捂出汗,当然汗脚除外);二则是隔热,降低鞋面温度,使积雪沾上后不易化成冰水,保障了棉鞋不湿。这样,不起眼的塑料袋便解决了大难题。

6. 酒精

医用酒精可以消毒,还可用作燃料。使用酒精还可以把野炊时锅底上熏黑的垢烟子除去。酒精有溶碳的本事,是一种常用的溶剂。值得提醒的是,每次野炊回来后就要擦拭干净,日久则效果不佳。其实黑黑的锅底虽不雅观,但吸收热能效果较佳,从而节约能源和作业时间。故每次没有必要非擦拭得光亮如新,应以轻蹭不黑,不污染它物为适当。倒是锅帮及边缘周围要仔细擦拭。如无酒精,用湿润的沙质土也可擦去黑迹。

7. 可乐瓶

在山野中露营,晚间照明是一件大事。有汽灯当然是件乐事,可多数人只能用手电作光源,用不了多长时间,干电池就会耗尽。用蜡烛照亮有会受到风的影响。如果做一个灯罩,减小风的影响,将会怎样?有人曾用可乐瓶(其他白色透明瓶也可),将其顶和底削去,罩在蜡烛上。这样一根蜡烛可工作3个小时,效果不错,不妨一试。

8. 防水火柴

如果外出野外之前把火柴特殊处理加工一下,把它变成“防水火柴”,那就有备无患了。其制作方法是:将蜡烛油均匀的滴在火柴

全身,也就给火柴穿上“防水衣”。然后用两层宽胶带把间隔排列的防水火柴包封在中间,卷成一卷。再把同样胶封的磷片擦纸(最好两个磷面相对)一同装入一个小巧的塑料小瓶(如:胶卷盒),旋紧盒子。为以防万一,可在瓶盖缝隙处蜡封或胶封,最好在瓶外注明“防水火柴”字样。使用时要将火柴头上的蜡油刮除干净,火柴棒上的蜡油除刮两便(但要注意别被蜡油烫着手指)。

9. 食用器具

在野外,吃喝一定要准备好。可买只抗菌防霉水壶(保持水15天不坏),或买一盒净水药片(20片),也可以买一根轻便的有过滤功能的饮水净化吸管,切记野外的清水也不应舀起便喝。便携式天然气炉、简易饮具、厨具价格高低不等,有多个品种、型号待选。

10. 帐篷睡袋

选购帐篷的时候,最好请专业人士手把手地教你搭建方法。一般单层帐篷的价格在300元左右,如果经济宽裕的话,可以买一顶双层带门缝甚至带厨房的帐篷,便于在野外烹煮美食。使用睡袋最好配上防潮垫,睡袋有冬夏之分,价格在400—700元,防潮垫几十元至数百元不等。

11. 衣裤鞋帽

一件既防寒又吸汗的外套和长裤是不可少的,这种服装外层由防水面料制成,内层则是单向导气的吸汗面料。在鞋子的选择上,除合脚舒适之外,还要注意防水保暖。别忘了手套、帽子,还有一副防风、防紫外线的墨镜。

当你的衣、食、住都有了定数的时候,就可以背起背包、拿上地图、指南针、高度表、应急信号灯出发了。如果你选择骑自行车或自驾越野车独行的方式,那你就应该是自己的医生、向导、机械修理师……如果你参加团队的探险活动,那么在装备过硬的基础上,还应注重团队协作。

(二) 探险项目简介

当代探险度假项目繁多,如漂流、远足、洞穴探险、冰河探险、丛林探险等等。如果你有足够的经济实力支持和超人的胆识能力,那么你完全可以将眼光投向世界。除非洲草原外,你还可到印尼寻找失落的伊里安爪哇民族,以及到俄罗斯星际城市参加太空人训练营,你也大可以潜入冰冷的北冰洋一百公尺,参观英国船布雷多尔本号的残骸,也可到加拿大育空的塔琴希尼河乘坐木筏,该处人罕至,远离俗世,绝非言语所能形容。

最近,国外某杂志社花了半年多时间研究并亲身尝试世界各地最惊险的活动,现将这些冒险项目推介如下,希望能对你的冒险度假有所启示。

澳洲:在沙漠上乘骆驼行走四百公里。

中国:沿长江划筏顺流而下。

不丹:畅游山区王国的古代村落。

博茨瓦纳:乘大象遨游奥卡万龙三角洲及卡拉哈里沙漠边缘。

加拿大卑诗省:乘直升机雪峰历险。

智利:沿富塔莱乌富河河畔远足。

埃及:西奈半岛在黎明前攀西奈山。

法属波利尼西亚:穿梭浪漫的岛屿。

厄瓜多尔科隆群岛:跟随前人达尔文的足探索这个名为进化实验室的群岛。

印度喀什米尔:上喜马拉雅山。

伊朗:用十三天穿过多座古堡及厄尔布尔士山脉前往大海。

印尼伊里安查亚:在新几内亚热带森林寻找失踪的部族。

意大利:东北部攀上陡峭多洛米蒂山。

墨西哥:在拥有全球最大水底洞的诺霍那茨乐园进行水肺潜水。

蒙古:与哈萨克游牧民族一起打猎。

摩洛哥 :在阿特拉斯山脉及村落旅游。

新西兰 :前往南岛多个全球最优美的捕蝶区以及二十条偏僻溪流。

加拿大鲁纳惠特 :乘潜水艇到地球最北面接近加拿大的北极沉船地带。

巴拿马 :在圣布拉斯群岛之间划小艇 ,品尝龙虾和水果 ,并睡在帐篷内。

秘鲁 :乘搭小船在亚马逊盆地探险。

俄罗斯 :在莫斯科外的星际城市太空人训练营接受为期一周的胆量训练。

南格鲁吉亚 :到大西洋南部偏远岛屿。

坦桑尼亚 :与大象、长颈鹿等野生动物及其猎食动物一起在马萨伊草原远足。

加拿大育空地区 :乘小筏或小艇沿塔琴希尼河这条偏远河流顺流而下。

越南 :沿如蜂巢排列般的海岸旅游。

(二)野外生存天象策略

后羿射日的神话传说中天上有十个太阳 ,当然 ,太阳只有一个 ,但是旅迹遍及大江南北的朋友 ,在北方甚至南方 ,的确看到过几个太阳或日月同辉的奇观 ,这实际上是一种奇特的光学现象 ,是太阳光在高空冰晶上发生反射或折射而形成的——“假日” 。当天空出现乳白色丝缕状的薄云时 ,我们看到内红外紫的光圈 ,气象上称之为“晕” ,也是光学现象 ,民间有“太阳当中一个圈 ,有雨不会过三天”的说法。

人在旅途 ,太阳是各种风雨中的美丽 ,虽然红日每天都会与我们告别 ,但明天它又会朝气蓬勃地招呼我们踏上征程 ,不管前方的路是否荆棘密布。

1. 天象特点

山脉,甚至小山都是天气的影响者。山地比地球上任何地方都更能使风、温度、降水和闪电产生重大变化,往往会给山区旅行的人员造成威胁。

风,山地的风也是多种多样,通俗的讲可以分为以下几种:

上坡风,这是由于山地温差的变化而引起的夜间冷空气向下坡的倾泻和白天暖空气向山上的爬升所致。上坡风大多出现在日出之后15—45分钟内,并在正午或地面受到的太阳能量最强时达到最大风速。一般是,南坡接到的能量最大,因此上坡风最强。北坡则无上风出现。上坡风通常直向山涧和峡谷里钻。当天空有飘动的云团时,太阳光的时隐时现能够像“开关”一样及时地控制上坡风的发生和停息。

下坡风,相对较为温和而稳定,多发生在近地表面,在日落之后的15—45分钟内开始起风,一直到次日的日出,从山顶刮向峡谷的底部。

下沉风,即“冰川风”。它往往出现在冰川上,不受昼夜变化的影响,因为冰川的表面温度总是低于其上面的空气温度,所以它总是沿着下坡刮起。但在冰川向斜坡延伸的末端处,也会出现上坡风,这种风的强度往往受冰川范围大小的控制。

峡谷风,这是受地形控制的风,也是上坡风与下坡风的混合风,主要出现在斜坡表面有缺口的半封闭式山谷附近。它也受日照温差的控制,即中午多为上谷风,入夜转为下谷风,而且山谷风往往会呈现极强阵风的状态。

旋风,这也是山区常见的风,每当地面有显著变化而四周的风很强时,就会产生旋风。在大多数情况下,旋风具有瞬时特征且多形成在北风坡。

降水,山区存在着大量的上升气流,它使得空气不断的冷却,所以降水量通常随高度的增加而增加。在潮湿的热带地区,山区降水

量增加得特别明显。而大量降雨所产生的山洪则是对山区旅行者的最大威胁。山区最常见的是雾,它实际上是接触地表的云,有时山谷里全天都可能是雾气茫茫的。

闪电,登山运动员、徒步旅行者、野营人员都特别容易受到山区闪电的袭击。在崎岖的山地地形所产生的上升风使得那里雷暴更加猛烈、更加频繁。

温度 温度对于山地旅行者来说是十分重要的。在山区,温度随高度而降低,这种变化在夏季约为冬季的两倍。山峰上的相对湿度比山谷里高得多,在这种情况下,大多数衣服是不良绝缘体,所以,在冬季要使身体温暖,在夏季保持凉爽都是不易的。一般来讲,高度每上升300米,温度平均下降1.2度,这可供山地旅行者参考。

2. 预测天气的技巧

现在人们多凭借气象部门预报而知晓,虽为方便,但也会因种种原因未能及时获悉,况天有不测风云,人有疏忽大意,一旦失去科技服务,既无依赖,又无丝毫自然常识,岂不困滞路途。乡间农夫腕无手表,可知一日时间;山林之人手无信息,善测天气变化,此依人不依物,依己不依他,实践经验使然。今特选择前人有验者集为一处,供君参考。

(1) 天气变好的现象

白天时,谷风一般自下而上吹,在夜间则正好相反,一般从峰顶吹向山谷下方。

白天(特别是早上)可见山口一朵朵的云团逐渐分化为雾气,并逐渐消散。

傍晚日落时,在西方山谷上空出现一片片橙色或玫瑰色晚霞(火烧云)。

傍晚时山下有雾,而且天气较凉(入夜寒),说明第二天天气可能较好。

清晨草地见有露水和霜冻。

星光稳定 ,很少闪烁。

(2) 天气变坏的预测

白天 ,谷风从山顶吹向山谷 ,夜间从山谷吹向山顶。

早晨出现绢云 ,而后黑云增多 ,并徐徐下沉。

云团行走很快 ,并有增多的趋势 ,这可能是暴风雨的前兆。

风向突然变化 ,并越来越大 ,同时还伴有乌云吹来。

在干热或雾气弥漫过后 ,突然能见度转好。

清晨雾满山谷 ,至晚仍不消散。

白天太阳周围出现大晕圈 ,夜间月亮周围出现小晕圈 ,这是大风的征兆。

在黎明前星光闪烁不定。

傍晚气温增高 ,夜间很暖、闷热。

半山谷的云雾上升 ,可能是暴风雨将来的征兆。

清晨 ,太阳未出之前 ,看东方黑云 ,如鸡头、龙头、旗帜、山峰、车马、星罗 ,如鱼、如蛇、如灵芝、如牡丹 ,或紫黑气贯穿 ,或在日上下者 ,主当日有雨 ,多在 13 ~ 17 时。

夜晚 ,看月亮颜色 ,或青或红 ,主次日有雷雨。月亮周围有白云结成圆光 ,或大如车轮者(月晕) ,主来日大风。所谓“日晕则雨、月晕则风 ,何方有缺、何方有风”。又曰“月晕而风、础润则雨” ,础润者 ,即柱脚石是有水珠渗出 ,主不日有雨。结合现代情况有人总结出“暴热生风、管润生雨” ,即 :突然暴热数天 ,一两日必有大风 ,自来水管管道上面有水珠渗出 ,擦去后仍渗出者 ,主一两日内有雨。

星光闪烁 ,必定风作。白云遮住北斗星的 2 ~ 4 小时。“天公作变 ,水面生靛” ,夏日水底生苔、水作靛青色 ,主有暴雨。水有泥腥味或香味时 ,主雨水将至。下雨时 ,泥腥味甚浓者 ,一二日内难晴。

阴历正月初七、初八 ,北风必定发。阴历二月初三、三月清明、四月夏至、六月二十日主阴天或雨天。

云向东 ,刮黄风 ;云向南 ,雨漂船 ;云向西 ,水滴滴 ;云向北 ,晒干

麦。东风虽主降雨,然在黄梅时节,大伏之中,刮东风则天晴,秋日吹北风每每降雨,但秋夜吹北风则主天气晴朗。

3. 应对技巧

雷暴最初通常是由小块积云开始的,然后迅速发展,经过浓积云发展时期并进入成熟的积雨云阶段,它是一种猛烈的、恶劣而急剧变化的天气。野外活动人员应注意以下几点:

(1)当积雨云开始堆积并且变黑时就有可能发生雷暴。

(2)雷暴通常持续时间很短,要保持镇静,不要害怕,留在可躲避的地方。

闪电的危险性在于击穿物体和人体,引起火灾,以及所产生的雷声震破人的耳膜。所以,应该记住:

(1)汽车往往是极好的避雷设施,可以在闪电时躲在汽车里。

(2)最好的防护场所就是洞穴、沟渠、峡谷或高大树丛下面的林间空地。

(3)如果在露天下,应蹲在离开孤立大树的高度的两倍距离之处。

(4)当你感觉到电荷时,即头发竖起或皮肤颤动时,那很可能就是受到电击,要立即倒地上,施以自我保护。

(5)如果在孤立的凸出物附近躲避,则该凸出物的顶部至少应高出自己的头部15—20米。

(6)离开垂直的墙壁或悬崖,应避开裸露的山峰和山脊以及平坦的开阔地形。

(7)避开地裂缝、成片地衣以及悬空岩石。

(8)万不得已,可以坐在散乱的石块中间。

(9)在地势险要处要用绳子把自己拴住。

(10)如果进洞避雷,应离开所有垂直岩壁3米以外以免岩壁导电伤人。

山洪大雨时,由于降水很急,使得地表来不及吸收雨水,动土与

岩石也难以阻止雨水倾泻,这些会加剧山洪的威胁。所以当雷暴活动加剧时,要避免最易聚水的长沟或河床以下的平坦延伸地带。离开易受洪水淹没的地区,必要时应弃装向较高地带转移,同时注意不要试图徒步涉过已达膝盖的溪流。

将地图放在好拿的地方,如雨衣口袋或背包顶袋,并作好防水处理。若戴有眼镜,请先戴一顶前檐凸出的棒球帽再外置雨帽,如此可令你视线较佳。遇雨马上穿雨具,勿因雨小而不穿,淋到落汤鸡再穿就来不及了!雨具以两截式雨衣为宜,雨裤用吊带支撑可防止下滑。

雨具永远要放在方便拿取的地方,如背包之侧袋、顶袋或主袋顶部。短绑腿可防止雨水从裤管滑进登山靴内部。

雨中记录是件苦差事,可用封口塑胶袋包装笔记本以防水。市面上有一种笔记本,可防止纸张因水浸湿而墨水晕开。

千万记住,湿冷而裸露在外的皮肤远较贴着湿冷棉布的皮肤为保温。不论背包厂商如何夸耀其防水性,加罩一个防水罩在背包外是必要的。背包内的衣物、睡袋等要用防水袋或塑胶袋包好,硬壳保鲜盒可用来装易碎易潮的食品、药材、底片或火柴等杂物。

(三)野外生存取水技巧

如果有朝一日,当你置身于崇山峻岭之巅,整日穿梭于广阔的森林里,而食水用尽口渴难受,且前是林海,后无水源,你如何凭你的智慧去获得所需之水分?相信大家可能均无此经验,但如身历其境的话,你是否立刻能找到水源?

除非你身在大沙漠,否则水源寻找很容易,而植物代用水亦遍地皆是,只要你对植物有深切认识,敏锐辨别与观察力,都是唾手可得。首先谈谈普通水源:

(1)地下水:凡高山融雪、溪水、渗入地下之雨水,山谷低凹处积水,岩缝里流出的山泉等,均可视为地下水,此类水源易得,惟须注意消毒。

(2) 地上水 : 包括泥泞水、雨水、露水等 , 其收集方法如 : 泥泞水 : 首先将茅草制作成一锥形长约一尺左右的草器 , 将水倒入过滤器 , 在底部以容器盛接 , 过滤数次 , 消毒后即可饮用。雨水收集 : 下雨时 , 在大的树干上挖一孔 , 插入竹筒 , 雨水及沿此筒聚流 , 底部以容器盛接即可。如无利器挖孔 , 可用长布条沿树木缠绕 , 约留尺许于容器内 , 雨水及沿雨布条引入。露水收集 : 利用金属板 , 夜间露天放置 , 待水珠凝结成时收集。或用石头收集。在地上挖一直径三尺左右的浅坑 , 其上铺一帆布 (或纸张、衣料、山芋叶等品) , 再用石头在其上排成高约三尺的 V 字型 , 则露水沿石而下积聚于帆布内 , 次日除去石块 , 即可得到 3 - 5cc 然后消毒饮用。

(3) 若逢地下、地上水源均枯干时 , 或水源不洁不得饮用时 , 可在植物上找到代用水 , 其采集方法如下后 :

水树 : 凡树体积粗大、叶阔大、多生果实 , 则树身藏水丰沛。只要用利器在树干上挖一洞 , 即有水流出。但须注意 , 挖洞时应在太阳西落之后 , 时已黄昏始能得水。

水藤 : 分布于八百公尺以下溪畔 , 潮湿地带。将其茎切割一段 , 即有水汩汩流出 , 待流尽后 , 在其上约一尺处再切割一段 , 水在源源流出。

仙人掌 : 各种仙人掌含水甚丰 , 切去顶部 , 汁液即自切口流出 , 然后捣碎果壳、果肉以吸管吸取汁浆。但如发现其汁液为乳白色时 , 则切勿饮用 , 因可能有毒性。

野生蕉 : 只要在树干上挖洞 , 水则流出。亦可砍去枝叶 , 以切口对嘴儿饮之 , 其味生涩 , 但如无其他方法时 , 则野生蕉亦为最佳植物代用水。

棕榄 : 此法收集较费时 , 砍倒树干 , 割去顶端 , 斜放地上 , 用容器在根部盛接 , 每八小时去茎一段 , 一日约可得 5—8cc 之水。

竹 : 如粗大之竹类、麻竹、桂竹、孟宗竹等 , 茎叶均含少许水分 , 竹茎内含更多量水分 , 雨后采取方便 , 惟须注意筒内水否清洁。

椰子 未成熟之小椰子可食 ,成熟之椰子果 ,可治便秘、消化不良诸症 ,其汁液解渴、清凉无比。

野丝瓜 将茎与根部切断 ,以容器纳入收集 ,或用塑胶袋包扎切口 ,次日收回 约可得 5—6cc 之水。

(4)另外亦可利用动物之指引而获水 ,因动物出没处 ,其附近必有水源。其次也要注意水源是否清洁 ,普通鉴别法是吐口唾液于水面 ,如迅速散开则可饮 ,若能聚不散 ,其水必不洁 ,必须消毒后方可饮用。

(四)野外生存的应急措施

在野外旅游时 ,可能会遇到各种意外事故 ,以下介绍几种应急措施。

(1)被昆虫叮咬或蜇伤时 :用冰或凉水冷敷后 ,在伤口处涂抹氨水。如果被蜜蜂蜇了 ,用镊子等将刺拔出后再涂抹氨水或牛奶。

(2)骨折或脱臼时 :用夹板固定后再用冰冷敷。从大树或岩石上摔下来伤到脊椎时 ,将患者放在平坦而坚固的担架上固定 ,不让身子晃动 ,然后送往医院。

(3)外伤出血 :在野外备餐时如被刀等利器割伤 ,可用干净水冲洗 ,然后用毛巾等包住。轻微出血可采用压迫止血法 ,一小时过后每隔 10 分钟左右要松开一下 ,以保障血液循环。

(4)食物中毒 :吃了腐败变质的食物 ,除会腹痛、腹泻外 ,还伴有发烧和衰弱等症状 ,应多喝些饮料或盐水 ,也可采取催吐的方法将食物吐出来。

(5)参加户外活动、休息或经过蛇类栖息的草丛、石缝、枯木、竹林、溪畔或其他比较阴暗潮湿处时 ,如果不慎被蛇咬伤 ,不要吓得不知所措。首先应判断是否为毒蛇咬伤。

通常观察伤口上有两个较大和较深的牙痕 ,才可判断为毒蛇咬伤。若无牙痕 ,并在 20 分钟内没有局部疼痛、肿胀、麻木和无力等症

状,则为无毒蛇咬伤。只需要对伤口清洗、止血、包扎。若有条件再送医院注射破伤风针即可。

被毒蛇咬伤的主要症状为:如是出血性蛇毒:伤口灼痛、局部肿胀并扩散,伤口周围有紫斑、淤斑、起水泡,有浆状血由伤口渗出,皮肤或者皮下组织坏死、发烧、恶心、呕吐、七窍出血。有血痰、血尿、血压降低、瞳孔缩小、抽筋等。被咬后6—48小时内可能导致伤者死亡。如是神经性蛇毒:伤口疼痛、局部肿胀、嗜睡、运动失调、眼睑下垂、瞳孔散大、局部无力、吞咽麻痹、口吃、流口水、恶心、呕吐、昏迷、呼吸困难,甚至呼吸衰竭。伤者可能在8—72小时内死亡。

一般而言,被毒蛇咬伤后10—20分钟后,其症状才会逐渐呈现。被咬伤后,争取时间是最重要的。首先需要找一根布带或长鞋带在伤口靠近心脏上端5—10分钟扎紧,缓解毒素扩散。但为防止肢体坏死,每隔10分钟左右,放松2—3分钟。应用冷水反复冲洗伤口表面的蛇毒。

然后以牙痕为中心,用消过毒的小刀将伤口的皮肤切成一个长1厘米、深0.5厘米左右的十字形。再用两手用力挤压,拔火罐,或在伤口上覆盖4—5层纱布,用嘴隔纱布用力吸允(口内不能有伤口),尽量将伤口内的毒液吸出。

(6)被石头绊倒或被树枝刮伤是家常便饭,但撞击到的如是要害部位,就可能演变成紧急事态。若只是手脚轻微撞伤,可用水冷敷,再将患部抬得比心脏高,这样的紧急处置已足够。头部受重撞后发生呕吐现象便有危险,必须尽快送医院。

(7)做菜时余火引燃衣服而烫伤时,先用水冷敷。若有自来水,则用水缓缓冲洗患部十分钟,如果引燃的衣服贴在皮肤上,同样先以水冷敷,切不可将衣服撕下来,待充分冷却之后,请医生处置。

(8)在自然中,受伤生病发生率较高,应随时携带备有常用药及救护品的急救箱,例如:发生腹痛或腹泻是常事,这时,最好不要再吃任何东西,先暂时保暖身体,躺下让腹部好好休息,腹泻时要多喝水

以补充水分。

(9)如果遇到危险情况,而你一个人又无法解决,那么只能发出信号,向别人求救。

①点燃火堆

燃放三堆火焰是国际通行的求救信号,将火堆摆成三角形,每堆之间的间隔相等最为理想,这样安排也方便点燃。如果燃料稀缺或者自己伤势严重,或者由于饥饿,过度虚弱,凑不够三堆火焰,那么因陋就简点燃一堆也行。

不可能让所有的信号火种整天燃烧,但应随时准备妥当,使燃料保持干燥,一旦有任何飞机路过,就尽快点燃求助。

火堆的燃料要易于燃烧,点燃后要能快速燃烧,因为有些机会转瞬即逝。白桦树皮就是十分理想的燃料。

可以利用汽油,但不可将汽油倾倒入火堆上。用一些布料做灯芯带,在汽油中浸泡,然后放在燃料堆上,将汽油罐移至安全地点后再点燃。点燃之后如果火势将熄灭,添加汽油前要确保添加在没有火花或余烬的燃料中。

在白天,烟雾是良好的定位器,所以火堆上要添加散发烟雾的材料。浓烟升空后与周围环境形成强烈对比,易受人注意。

在夜间或深绿色的丛林中亮色浓烟十分醒目。添加绿草、树叶、苔藓和蕨类植物都会产生浓烟。其实任何潮湿的东西都产生烟雾,潮湿的草席、坐垫可熏烧很长时间,同时飞虫也难以逼近伤人。

黑色烟雾在雪地或沙漠中最醒目,橡胶和汽油可产生黑烟。

如果受到天气条件限制,烟雾只能近地表飘动,可以加大火势,这样暖气流上升势头更猛,会携带烟雾到相当的高度。

火光作为联络信号是非常有效的。遇险时可根据自身的情况:为保证其可靠程度,白天可在火堆上放些苔藓、青嫩树枝、橡皮等使之产生浓烟,晚上可放些干柴,使火烧旺,使火升高。

②声音求救

在不很远的距离内发出求救信号。可大声呼喊,也可借助其他物品发出声响,如用斧子、木棍敲打树木。如隔得较近、可大声呼喊,三声短三声长,再三声短,间隔1分钟之后再重复。

③反光信号

利用阳光和一个反射镜即可射出信号光。任何明亮的材料都可加以利用,如罐头盒盖、玻璃、一片金属片,有面镜子当然更加理想。持续的反射将规律性地产生一条长线和一个圆点,这是莫尔斯代码的一种。即使你不懂莫尔斯代码,随意反照,也可能引人注目。无论如何,至少应掌握SOS代码。

即使距离相当遥远也能察觉到一条反射光线信号,甚至你并不知晓欲联络目标的位置,所以值得多多试探,而其做法只是举手之劳。注意环视天空,如果有飞机靠近,就快速反射出信号光。这种光线或许会使营救人员目眩,所以一旦确定自己已被发现,应立刻停止反射光线。

④旗语信号

将一面旗子或一块色泽亮艳的布料系在木棒上,持棒运动时,在左侧长划,右侧短划,加大动作的幅度,做“8”字形运动。

如果双方距离较近,不必做“8”字形运动。一个简单的划行动作就可以,在左侧长划一次,在右边短划一次,前者应比后者用时稍长。

⑤地面标志

在比较开阔的地面,如草地、海滩、雪地上可以制作地面标志。如把青草割成一定标志,或在雪地上踩出一定标志,也可用树枝、海草等拼成一定标志,与空中取得联系,还可以使用国际民航统一规定的地空联络符号所示。单个一根木棒“1”,是最为重要,制作也最简单的一个。尺寸是每个信号长10米、宽3米,每个信号间隔3米。记住这几个单词:SOS(求救) SEND(送出) DOCTOR(医生) HELP(帮助) INJURY(受伤) TRAPPED(发射) LOST(迷失)

WATER(水)

⑥留下信息

当离开危险地时,要留下一些信号物,以备让求救人员发现。地面信号物使营救者能了解你的位置或者过去的位置,方向指示标有助于他们寻找你的行动路径。一路上要不断留下指示标,这样做不仅可以让救援人员追寻而至,在自己希望返回时,也不致迷路——如果迷失了方向,找不着想走的路线,它就可以成为一个向导。

方向指示标包括:

将岩石或碎石片摆成箭形;

将棍棒支撑在树杈间,顶部指着行动的方向;

在卷草中的中上部系上结,使其顶端弯曲指示行动方向;

在地上放置一根分叉的树枝,用分叉点指向行动方向;

用小石块垒成一个大石堆,在边上再放一小石块指向行动方向;

用一个深刻于树干的箭头形凹槽表示行动方向;

两根交叉的木棒或石头意味着此路不通。

用三块岩石、木棒或滞木丛传达的信号含义明显,表示危险或紧急。

⑦体示语言

当搜索飞机较近时,可用体示信号表达遇险者的意思。

(10)特殊地区遇险的解困方法。一般来说,主要有以下几方面:

①沙漠遇险

“不要与沙漠对着干,而要去适应它。”专家们认为能够在沙漠中生存下来,取决于三个相互依赖的因素:周围的温度、活动量及饮水的贮存量。在阳光直接照射下,即使不进行体力活动,人所消耗的水也要比阴影下多三倍。如果人们将水的消耗降低到最低的限度,生存下来的可能性便随之增加了。有一个英国飞行员,迫降在西撒哈拉沙漠后,在11天内步行了224公里而获救,秘诀就在于“夜行晓

宿”。

以下原则你应在沙漠遇险时遵循并灵活运用:喝足水,带足水,学会找水的各种方法;“夜行晓宿”,千万不可在烈日下行动,动身前一定要通告自己的前进路线,动身与抵达的日期,前进过程中留下记号,以便救援人员寻找;学会寻找食物的方法;学会发出求救信号,以期更早获得救援。

②海上遇险

如在海上遇险,你必须进行双重斗争:一是与自然环境斗;二是要克制自己喝海水的欲望。海上遇险者为了止渴,开始用海水漱口,进而小口喝起来,渐渐地经受不了海水的诱惑而“饮鸩止渴”直到死亡。喝海水致死与渴死的痛苦不相上下。其原因是人在喝海水的同时吃进了溶解在海水中的盐,主要是氯化钠。但人体只需少量的盐,多余的盐要由肾脏以尿的形式排出,正常的情况下,肾脏每天为此需要半升水,人体中的水分也应得到持续不断的补充。喝了海水的人,人体组织中原有的水也被海水中的盐吸走了。喝的海水越多,身体组织就越渴,盐中毒就会越严重,如肾脏达到盐饱和状态,那么遇险者就会因为中毒而死亡。

在大海中,淡水的最重要的来源当然是雨水。要牢牢记住,每当有下雨的预兆时,都要做好接水的准备,尤其是注意器具的可靠性和清洁性。除了雨水之外,还可以在鱼和海鸟身上挤出淡水。

海洋能提供丰富的食物,鱼、龟、浮游生物、海鸟及海藻等。要想尽一切办法制做鱼钩、捞网等工具,同时还要学会识别毒鱼的方法。一般来说,毒鱼面目可憎,双眼下陷,嘴小,鱼鳃发粘,身体呈圆形或方形,鱼鳞坚硬,鱼皮松软发白,其味令人作呕,如果用手指按其表皮会留下指印并长时间不褪。

海上遇险,要注意应对鲨鱼的攻击。首先需要克服惧怕的心理。大多数的鲨鱼是无害的,最危险的鲨鱼往往在近海。经验证明,鲨鱼首先攻击身上的暴露部分。专家们认为鲨鱼讨厌橙黄色,因此遇险

者在海上要清除橙色的东西 ,千万不要向鲨鱼示弱 ,可以大胆地向它们挑衅 ,如高声呼喊 ,用手脚击水。

曾有很多海上遇险者在海上漂泊数十天而活了下来。他们的经验告诉我们 ,最重要的是要有坚强的意志和克服困难的决心 ,只有这样才能激发无穷的智慧 ,战胜重重困难。

③飞机遇险

如果飞机遇到险情 ,一般情况下都采取迫降的办法 ,迫降一般尽可能在海上进行(这就是为什么飞机尽可能沿海岸线飞行的原因) ,在迫不得已的情况下 ,飞机也只得在撒满消防剂的跑道上进行迫降。客机不采用跳伞的办法 ,因为那是极不安全的 ,而且要求对跳伞者进行严格的训练 ,这是一般的乘客不能做到的。

在迫降时 ,最为重要的是保持头脑的冷静 ,坚决服从机组人员的命令。飞机着陆前要做到以下几点 ,以此换取最大的逃生可能 :

严格按照规定竖直坐椅靠背 ,尽可能束紧安全带 ,屈身向前 ,脸趴在毛毯上 ,双臂抱紧大腿 ;

熄灭香烟 ;

脱下鞋袜 ,摘下眼镜与假牙 ,身上不能带有任何尖利、坚硬的东西 ;

千万不要在走出机舱前吹起救生衣 ,以免造成出舱门的困难 ;

在机组人员的指挥下 ,尽可能坐在前舱 ,因为机尾跌毁的可能性较大。

④冰雪中遇险

如果在冰天雪地中遇险 ,首先要学会建造防风御寒的雪屋。最简单可行的办法是在地上摊上大片的树枝 ,然后往上铺雪并压实 ,最好在树枝外层放上一层兽皮或帆布 ,雪铺好压实后 1 小时撤去树枝 ,雪屋即告落成。一般来说 ,一旦遇上风暴而暂时又得不到营救 ,就应立即搭成这种简单的避险所。在雪屋内适当烤火取暖是可以的 ,但必须防止一氧化碳中毒。在严寒地带还要特别注意防止冻伤。要保持四肢的干燥 ,涂上油脂 ,比如死动物的脂肪 ,是最有效的办法。千

万不可用雪、酒精、煤油或汽油擦冻伤了肢体,按摩同样有害。另外切记,雪吃得越多越渴,由于雪水中缺少矿物质,因而即使是烧开了来喝,也会引起腹胀或腹泻。但用雪水做菜汤则另当别论。还有一个解决饥饿可行的办法就是捕捉动物,尤其是冬眠的动物,捕捉较为容易,可以之作为紧急时刻的食物。

(五) 洞穴生存探险

据地理学家调查,地球上 15% 的地形是喀斯特岩溶地貌。在我国,岩溶地貌分布十分普遍,而且类型齐全,尚有相当数量的岩溶洞未发现。这是我国洞穴探险的独特资源。

但是,隐藏在深山密林中的岩洞常常是人迹罕至的,有野兽栖息,毒蛇居住,害虫藏伏。在没有任何经验和装备的情况下贸然进入,会遭到意外的伤害,甚至危及生命安全。有些天然的岩洞可能是盲洞或者是废弃的矿洞,通风不良,氧气不足,有二氧化碳及硫化氢等有害气体沉积于洞穴深处,会使人因缺氧窒息而昏迷洞中。有些构造奇特的岩溶洞因其通道曲折崎岖,高低错落,岔洞很多,稍不小心便会迷失方向,或者从潮湿滑润的岩壁上跌落造成意外损伤。从这个角度看来,洞穴探险是项危险性极大的休闲度假运动。

也正因此,探险者在前往各类洞穴寻幽探秘之前,应首先做好各项准备工作,掌握一些野外生存的基本技能,学习和了解岩溶地质构造和溶洞探险的基本知识。在出行前带齐各类应急装备,并注意以下问题:在准备前往岩溶洞探险之前,我们应对该溶洞的地理位置、地质构造、水文资料、周围环境、生态植被的气候条件及与最近村落的距离等相关资料进行收集、整理和分析。如条件许可,应在前期进行一些试探性考察。只有在获得充分的分析资料和对将会遇到的各类危险有足够的心理准备之后,才能进行探险。

如果前往的洞穴是构造较为复杂、分布较广并与地下暗河、地下泉水相通的溶洞群,就需要有一位对溶洞科学考察具有丰富经验的

向导带领 ,并配备一些专业器材如防水、潜水探测设备 ,以及大量的攀爬设备 ,对一般探险爱好者来说 ,只要配备以下基本装备 ,并积累一定的野外求生和溶洞探险基本知识之后 ,便可前往一些地质构造不太复杂的岩溶洞进行各类探险考察了。

1. 个人装备

安全头盔 :带煤石反光头灯的专业头盔 ,也可用自行车头盔式施工安全盔及摩托车用头盔代替。

防水耐磨的服装及护肘、护膝、手套、消毒口罩、高帮防滑胶底鞋及备用服装。

贴身中型双肩背包 :有腰带及胸扣的最好 ,侧带和挂扣接口要多。

水壶及净水吸管 :水壶最好用保温壶。溶洞内水源中富含各类矿物质 ,有些对人体有害 ,因而洞内取水应经净化和简单过滤后才能食用。

荧光灯、照明灯及强光手电 :溶洞内使用荧光灯照明效果最好 ,最好用线拴好挂在身上并与头灯及强光手电筒配合使用。不要忘了配备备用电池及备用灯管或灯泡 ,需将所有电池平均分为三等分 ,进入和返回过程中各用一部分 ,另一部分则做应急时使用。

所带的食品也需按三等分的原则来使用。应尽量带一些高热量、重量轻、营养丰富的食品 ,并配一些富含维生素的干果制品。

2. 攀爬装备

根据溶洞的实际状况备好几条长短不等的攀爬主绳、备用绳套和 10 米长短的辅助绳。

适用于不同岩缝和岩壁的岩石锥、环型铁锁和岩溶洞固定专用膨胀锥。

攀爬进固定身体的安全腰带 ,用于垂挂在攀爬主绳锁上便于上下攀爬 ,自我保护。

用于岩壁间攀爬主绳上升和下降时使用的专业上升器和下降器。

轻便坚固的铁锤 ,用于标本的采集和钉岩石锥。

备几个用于装各类标本石样的小布带。

3. 应急和急救装备

哨子 :用于在溶洞中相互按约定程序联系。

防水火柴和打火机 :在应急时使用。

卫生纸 :应急时可做记号或包扎、止血用。

多功能小刀 :用于解决各类小麻烦。

笔记本及铅笔 :用于记录洞内的考察情况 ,勾画溶洞草图。

记号粉笔和导向线图 :在遇岔洞时作记号标记并用导向线帮助返回。导向线最好用耐磨结实的细尼龙线。

燃烧棒 :用于辅助照明、对付小型兽类和发信号 ,可用“烟花”代替。小瓶灭害灵在休整时喷一个防护圈来防护害虫的袭击。必要时用火机点燃喷出的气体 ,可做火焰喷射器攻击大片害虫和小型兽类。

大号蜡烛 :用来照明 ,生火及在休整时测试空气中的含氧量 ,遇险迷路时顺火苗方向 ,寻找有氧气的出口。

一块薄而结实的塑料布式铝布 :可在休整时用来防寒、防潮和保暖 ,形状大小如单人床单。

急救药盒 :最好用密封好 ,重量轻的透明塑料盒。盒内常备几类不同品种的感冒药、肠胃药、抗菌消炎药、抗过敏药、抗蛇毒药、上呼吸道润喉消炎药、外伤用消毒止血药、绷带、胶布、小瓶眼药水(可用于清洗创口)和风油精 ,再备几片细长型硬塑料片 ,在遇到骨折时配合绷带及胶带作固定肢体用。别忘了备一小袋盐及糖果和一瓶复合维生素在被困时保持体能等待营救。

配齐各种装备后 ,应分类分装各类物品 ,并合理分配每人的负重 ,注意公共物资的保管和使用。在出发前将溶洞的详细地理位置及详细行程计划提前通知家人及洞外留守人员。在进洞时通知最近的可通讯城镇或村落 ,在洞口插好明显标记 ,留下参加人员进洞时间及出洞时间的详细记录。最好留下一名接应后勤人员在洞口接应和

进行意外时的急救和通讯工作,以做到万无一失。

应当指出的是,洞穴探险是一项团体运动。因此在活动过程之中,不仅应注意保护环境,更应相互协作,具有一种高度默契配合的团队精神。

(六)丛林生存探险

也许你在电影里看到过不少在丛林中探险的人们惊心动魄的故事,你想到过如果你置身那样的环境中,会是怎样的一种经历呢?

在进行丛林跋涉之前,一定要作好充分的思想准备,随时准备面临严酷的挑战和不可预见的凶险。那么,你需要什么样的知识支持呢?

首先,看见豹子,不要马上跑开,要朝它走过去,一边叫喊,一边拍手。遇到危险的蛇,如蟒蛇、银环蛇和枪头蛇,一定要迅速逃开。避开多数的昆虫,因为它们多数有着特殊的防卫系统,与它们和平共处远比首先发难要聪明得多。如果蜘蛛和蝎子爬到了你身上,轻轻将它们拂去就可以了,拍打它们往往会招致叮咬。向土著人学习一些防身技巧,比如将大蒜抹在身上,可以将虫子和蛇驱走。在丛林中生存下来,你不需要巧克力、苏打水或者激光唱盘播放机这样的累赘,你的土著向导会毫不客气地要你把它们扔下。向导们知道,要想生存,你只需要四个最基本要素——水、食品、栖身之所和火。

在森林中,泉水、河水和湖水都可以作为水源。但是不要忘记水藤,在热带雨林中它们随处可见,很多情况下河水、湖水都无法饮用,但是水藤总是充满了甜美的浆液。只要用刀砍下一米左右长的一段,把里面流出的液体喝下。热带植物的大叶子可以用来收集雨水和露水,你还可以就地做一个特别的太阳蒸馏锅来收集饮用水饮用。没有把握时,可以把水烧开,或者在水中加入碘片,以杀死寄生虫和其他细菌,不要携带净水器之类东西,它们徒然增加你的负担,在实际使用中,几天以后滤芯就会被杂质堵塞或被水中的物质氧化失效。

出发时,你可以带上一些米、咖啡、茶和糖,但是丛林,特别是热带雨林中充满了丰富的生物活性化合物,许多都可以作为天然食品。比如土豆和芋头。丛林中大量存在的无尾刺豚鼠,是一种不难得到的美食,它的肉味类似牛肉。凯门鳄(南美鳄鱼)的滋味也不错,可以熏或烤着吃,在肉上挤些丛林中的柠檬汁会更鲜美。另外,在溪流中垂钓,往往能够收获诸如刺尾太阳鱼这样的美味,绿色蔬菜在营养上的价值是无可比拟的,你可以从棕榈的叶子下面摘取空心菜一样的菜芯,它非常可口,可以生吃或者与禽类煮成一锅喷香的“鸡汤”。

栖身之所与火在维持生命的三个要素中,栖身之所是最容易获得的。用棕榈树的宽大叶子和树木枝杈很快就能搭成一座防雨栖身的简单“鼠尾形”防水掩蔽棚。如果你用更多的树木枝杈做框架,用树藤把它们捆扎在一起,还可以做成更精致的三角形棚子,当夜晚来临或者大雨突降时,这样的棚子足以使你安稳栖身了。

在丛林中生火取暖煮食烧水,是极为重要的。土著人常常携带火种,但对于来自现代城市的人来说,随身携带一只高温打火机,如镁打火机或乙烷打火机就足以应付了。最后,在你出发时,最好准备一双高质量的靴子,一块雨布和一顶军用蚊帐。如果你还能带上一把锋利的弯刀,既可以作为防身武器,又可以作为砍树取食的工具,你的丛林之旅就又多了一道保障了。

在森林里,最可怕的便是疾病,人们应该对野生草药具备起码的了解,以防不测。另外就是要学会对付各种昆虫的有效办法,因为森林有为数不少的昆虫传播疾病,其中最可怕的是蚊子。一般应注意以下这些问题:宿营地不应设在沼泽旁;一定要使用蚊帐;尽可能少脱衣服,搭起的床至少离地1米,鞋子不可放在地上。必要时森林土著人的一些驱蚊方法也可采用:如用牛粪和泥浆混合起来涂在身上可以避蚊;用椰子油或烟草汁涂在身上可以防止虱子;面包树叶可以驱赶苍蝇及臭虫;将柠檬放在潮湿的地方可以避免蚂蚁的袭击;点燃的香烟往往可以使许多死死咬住皮肉的虫松口。被毒蛇咬伤后的处

理也是十分重要的,当身边没有解毒剂时,一旦被毒蛇咬伤,应立即在伤口的向心一侧绑一条止血带,但务必注意20分钟放松一次,然后用消毒的刀切开伤口,挤出含毒液的血,但千万不要在伤口处涂酒精。

在森林里吃喝均不成问题,椰子及其他果树可以提供大量的水分及营养。

如有可能,请各位携带地图,到野外去认识自己的位置,看看自己是不是朝正确的目的地行走。将所见的山林、建筑物,对照地图,来判断自己方向。如果想知道目的地的距离,可参考地图的缩尺,再计算出实际的长度。或者实地测量,利用丝线设在将测量的路上,到目的地时,再用尺测量丝线的距离。

如果没有带尺,可以手宽为单位,利用自己的尺寸来测量,在野外是很方便的。

浏览地图时,在右下方会有这样的注明:“磁针的方位是西偏6度50分”,这表示磁针所指的北方,和地图上所画的北方有差距。磁针所指的北方,比地图北方经线偏6度50分。

为什么有此不同?因为地图所指的北方是地球真正的北方,而磁针所指的北方,因受所在地的影响而有差距。购买地图后,知道这个差距,在靠右端经线画此差距角度的线,此线就是磁北线。平常寻路,对路况熟悉,就不需要太注意这差距的角度。一旦迷路,就要知道磁针和地图所指方向的差距,一点疏忽都可能找不到正确的路。

(七)冰洞生存探险

冰川的魅力在于它永不休止的微妙的变化。而最能体现这一变化的莫过于冰川深处千姿百态的冰洞。人们发现,这些缓缓变化着的冰洞和地穴一样充满了诱惑力和挑战性。每年的秋季,是探险家们涉足冰洞的最佳季节。

冰洞探险随时都有可能发生危险,需要依靠特殊的工具来冲破

险阻。长钉鞋可以防止从冰上滑脱。特别设计的螺丝钉可以将绳索固定在冰上,以便探险家在洞上攀行。

融化的冰水从冰川表面沿着细小的裂缝流入洞中,洞里冰冷的空气将它们凝成巨大的冰柱和冰乳石。探险家们在进入洞穴深处时,帽子上的顶灯起到照明的作用。但冰洞里的光线取决于冰的厚度。洞壁上深蓝色的流动离合的光线,是从明亮遥远的入口处,几经折射而来的阳光。

不同于陆地上的岩洞,冰洞无时无刻地处于冰川变化的重压之下。经过一个夏天冰川融水的重新塑造,探险家们回到原来的地点:“每次我们回来,它们都是那么的不同。我们从来不会两次踏进同一个洞穴中。”

塑造冰洞的不止冰川融水,还有地热。

一些冰洞就在冰川表面之下几英尺,而且很有可能隐藏着湍急的溪流,随时可能吞没粗心大意的探险者。

这些溪流的水温仅在冰点之上1度左右,即使身穿防寒潜水衣,探险家们也只能在水里呆几分钟。水下,冰是蓝色的,水是蓝色的,几乎认不清水道。这是一条泛着荧光的浅溪。

1. 冰河探险生存技巧

暮春,一个寒冷、晴朗的早晨,离日出还有两个小时,这时的冰河平和而美丽,在这一片沉寂的冰雪之原上山脉映衬着繁星点光的天空,攀登者们拨弄着他们的头灯、调整绑腿,试穿安全带。在这种日子里,平日所有为避免危险所做的训练和准备都会派上用场。

冰河旅行的第一条规则很简单,结绳行进,不论你是否熟悉冰河,也不论你能否看到冰裂缝,这一基本原则都适用。在看起来很缓和的冰河上不结绳行走是一个很诱人的主意,特别是当你曾多次顺利地走过这些路线时,要抵制住这种诱惑!用在对付绳子上花的时间和精力,就好像驾车时系安全带一样,会极大地增加你的安全系数,使你能够从冰河上最有可能发生的事故——坠落冰缝中生存下

来。

一般情况下,三人结绳组比较理想,因为两个人的重量能够阻止另一个人落入冰缝,通常队员之间间隔 40 - 50 英尺,三人用一根 120 英尺长的绳子,四个人用 150 - 165 英尺的绳子。队员之间距离太近也会增加危险,因为当一个人不慎坠落时,另外的队员很可能被拽倒。在非常陡峭或有很多冰缝的冰河上,必须经常进行保护,只有两名队员的结绳组比较合适。冰河旅行时至少要有两个结绳队。这样一旦一队遇险,有后援帮助,落入冰缝的一个队可以专心系紧绳子,另一个队设雪锥,帮助营救,包括提供另一条绳子。

每一位攀登者腰上都系着一个安全带,对于冰河旅行,每个人还需要穿上胸部安全带。三人结绳组是普通冰河标准的结绳组方法。中间的一名攀登者若系在绳子的正中央,通常用双层单结套穿过座带的系绳环,在双层单结套末端的小环应该用铁锁钩到安全带上以保证不会脱结。其他两名攀登者连结在绳子的两端通常打 8 字环。四人结绳组是将绳子分成三截,两名队员在两头,另外两名各在三分之一处。尽管三人组地较适合冰河旅行,有时候只有两名队员结绳,最方便的办法是只用绳子的一部分。这样你就不必拽着整段绳子拖过雪地,每名攀登者打结在离绳端 25 - 50 英尺的地方,每个人系着绳子的一头,放在包上,或环在肩上,这能使绳头不阻碍你前进,也可在冰缝营救中派上用场。

为了不使绳子松弛,结组的队长必须按一种其他队员可以长时间跟随的速度来行进,对于第二、三名队员来说,他们必须紧密配合队长的速度,使绳子拉长,但又不紧绷,绳子太紧也很不便,因为它会把前面的队员拖住,在转弯的时候,你需要格外注意,由于你前面的队员转变了方向,绳子会变松,这时要调整一下速度,不要跟着队长的步子走,选择自己的路线,这样才不会使绳子变松。当你到达一个休息点或营地的时候也不要忘了安全,绳子必须一直保持拉长不放松,直到整个区域都被探测过没有冰缝,在营地,用棍子标出安全区

域的界限,在进出休息点和营地的时候每个人身上务必系上绳子。

另一个安排绳子的技巧是使绳子的走向和冰缝保持适当夹角。这样一条绳子上的两个人就不太可能同时走近一个冰缝的边缘,以单一纵队来行进的绳队,如果走一条与冰缝平行的路线很容易几名队员同时坠入冰缝。因此,如果领队的路线与冰缝平行(他在探测雪桥或冰窟),第二、三名队员应该避开他的路线。走自己的路线,尽量使绳与冰缝保持一定夹角。

在斜穿冰河时,即使见不到冰裂缝,这一条也适用。横穿的路线使攀登者与最可能有冰缝的方向平行。另外,第二、三名队员应该有自己的路线,与领队错开,使绳子与最可能发生的危险保持一定角度。

2. 冰缝探测技法

第一步防备冰缝的措施是要知道冰缝在哪里,在出发之前可以先研究冰河的照片,因为冰缝的情况几乎年年不变。

在第一次探路时,找一个你能看出明显的路线,而当你在现场时却很难发现,做笔记或绘图以帮助记住主要的冰缝、路标及路线。这些远景非常有用,但是你要心理准备会大吃一惊,有些看起来很小的裂缝会是大裂缝,有些主要的冰缝从你观察的角度会被遮住,如果可能的话最好设计好几条备用的路线。

一旦你已在冰河之上,就好像在不断做一个找冰缝的游戏,仅仅因为你看不到它们并不意味着它们不存在,下面是一些探测冰缝的重要提示。

注意雪地上下陷的沟,那标示着雪面下隐藏着冰缝,这些下陷的地方在光泽、构造,及颜色方面有细微的不同,能够让人看得出来。利用清晨及下午早些时候的斜照阳光,观察下陷雪沟的阴影下,在有雾和上午时很难看得出来。在秋季或暮春时节的暴风雪过后,一定要留神,因为雪可能会掩盖冰缝上薄薄的下陷层。在你知道的容易冰缝形成的地方要格外小心。比如, nunataks 附近,冰河的边上,斜

坡陡峭的地方。经常检查你的路线的两侧,以确定是否有张开的裂缝延伸到你脚下左边或右边的雪地下。记住有一个冰缝的地方经常会有很多。

探路是当你发现可疑区域,想要找出冰缝时可采用的技术,如果你探测确定了一个冰缝的位置,继续找到它真正的边缘。用你的冰镐来探,把镐柄插入你所站地点前几英尺的雪中,将冰镐与斜坡垂直,平稳地将它插入雪中。如果阻力一致,你就能够确定至少在你的冰镐的深度范围内雪没有变化,如果阻力突然减小,很有可能你发现了一个洞,如果你们的路线必须经过这个洞,再用冰镐继续插下去,探出它的深度,领队应该将洞打开,用棍子标志出来。探测的价值依赖于你的经验。一位缺乏经验的探测者可能会认为镐柄穿入了一个洞,而实际上只是碰到了较软的一层雪。冰镐的长度成了限制探测的因素,带头的攀登者应该带上一个雪崩探测滑雪棒,它比冰镐更轻、更长、更薄、更适用于探测。

3. 如何跨越冰缝

冰缝虽很危险,但攀登者们有很多办法穿越横在他们路上的冰缝。

首先,你可以绕过冰裂缝前行。当冰缝在一端变光,最安全最可靠的技术就是绕着走,走 1/4 英里只能使你前进 20 - 30 英尺,但可以避开与冰缝的直接遭遇。在夏末,当冬天的雪融成水了,你就有可能看到真正的冰缝的底部,但是如果新雪仍然覆盖着冰河,能够看到的冰缝的底通常不是真正的底部,绕过这个犄角,仔细探测。

如果不可能绕过去,找一下雪桥,残雪在空处下陷形成一种雪桥,另外,更坚固的雪桥是两个冰缝之间的狭窄地带,它的根基一直伸展到冰河的深处。

仔细研究一个雪桥,最好从侧面看一下,然后才信任它,如果你仍然有所疑虑,给队长系上绳子让他去仔细观察一下,队长跨过去之后,你可以按照原来的路走,如果你是三人绳组的中间的一个人,从

冰缝的两边系绳绕在身上,然后在第三个人身上系绳帮他跨越冰裂缝。

雪桥的力度随气温的不同有很大的变化,在寒冷的冬天或清晨能够支撑一辆卡车的拱形雪桥也许会在午后的融化中倒塌,每次过桥的时候都要小心,不要以为早晨攀登时安全下午返回时也能安然无恙。

请记住,跳跃是跨越冰缝中最常见的看家本领,大多数跨越冰缝的跳跃都很短、很简单。如果你打算孤注一掷跳过去,一定要确定是在排除了其他可能性的前提下,然后检查你已经系好绳子。

大跳之前,把包放下,身下绕上绳子之后,找到冰缝的真正边缘。如果你需要助跑,重重地踩在雪上以便更好地立足。作为最后的准备,穿上带兜帽的防水短外套、手套、帽子,检查普鲁士吊索及安全带,把需要用来绕在队员身上的绳子卷出来。然后跳——你的冰镐放在一个可以进行自我制动的位置,能够帮助你抓住冰缝的边缘,如果你觉得干净利落地跳过去有失体面的话。绳子现在连在着陆面上,其他两名队员的危险性就小了很多,绕在身上的绳子能够把掉入缝中的队员拉上来。

当你从冰缝的高处跳到比较低的一面时,要谨慎,跳得太远可能会受伤。跳的时候,脚稍微分开以保持平衡,膝盖下弯以吸收震动,冰镐随时准备自我制动。

第五章 文艺新花样

第一节 让音乐融入生活

音乐对于调剂身心、陶冶情操、抒发感情有着不可替代的独特作用。作为休闲方式来说,应以欣赏为主。如果能够自己演奏或演唱,则更能增添一种如醉如痴的休闲境界。

一、歌唱知识简介

歌唱时,肺部的气体从气管呼出,通过颈间喉结里的声带发出声音。这个声音经过喉腔、咽腔、口腔、鼻腔各部分的腔体获得共鸣,把声带发出的原始声音放大,这就形成了歌唱发声的一般过程。歌唱的全过程是由呼吸、发声、共鸣这三个主要环节构成的,而这三个主要环节必须由呼吸器官、发声器官、共鸣器官的协调合作才能完成,它们是一个发音整体结构,缺少其中一个环节便不能形成优美的歌声。

人的生理条件不同,如声带的长短、宽窄、厚薄及共鸣腔体的差异,因此,人们所发出的声音音色、音质、音量、音域各有不同。根据这些人声差异,可分为不同的声部。男声分为男高音、男中音、男低音三大类。女声分为女高音、女中音、女低音三大类。如果细分各声部可分为花腔、抒情、戏剧三大类。

歌唱一般分为美声、民族和通俗三种唱法。美声的字面含义是“美妙的歌唱”和“美丽的歌曲”的意思。它不仅是一种音质优美、圆润的歌唱方法,也是一种甜美、亲切、连贯、轻松自如的演唱风格和演

唱学派,所以世界上称之为美声学派。

美声唱法源于意大利。它是经过17世纪盛行的阉人歌手和19世纪大歌剧的发展两个“黄金时代”才奠定了美声学派的基础。又经过几代歌唱家的实践,美声唱法才得以日臻完美,而且逐渐传到世界各国。美声唱法要求歌唱者气息上下贯通,打开胸腔、喉腔、咽腔、口腔、鼻腔整体混合共鸣,高、中、低声区统一连贯不断,音准完美,具有通畅、圆润、悦耳、金属般的筒状音色,并科学地将男声和女声,根据音域、音色不同分为高、中、低三个声部,即男、女高音,男、女中音,男、女低音。

民族唱法是由我国传统的民间唱法和戏曲、曲艺唱法经过几代人多年的实践,又借鉴了美声唱法的优点才形成了今天的举世公认科学的唱法。它既继承了传统民间唱法的纯朴自然和浓郁的地方方言色彩,在用声上又根据不同地区民歌或真或假或真假声交替混合的使用。它还继承了戏曲、曲艺唱法的很有讲究的咬字、吐字及不同人物特点的表演程式,在继承传统的基础上形成了我们民族唱法最根本、最具代表性的独特韵味。

现代民族歌唱家在继承传统民族唱法的基础上又借鉴了美声唱法的高、中、低声区统一、高位置共鸣等技术,使其声音更圆润、丰满、统一。由于上述特点,民族唱法最符合我国人民的审美习惯。

通俗唱法,即大众化的唱法。歌唱者不必去花长时间训练声音技术技巧,它以歌唱的自然、生活化、全身心投入为表现手段。演唱的歌曲大众化,旋律优美流畅,易学易记,歌词是生活中人人都遇到的生活感受。演唱者通常不必顾虑声音的好坏、音量的大小,去尽情倾诉心中的愁和怨,去宣泄胸中的爱和恨。因此,这种演唱必须配以电声乐队和相适应的现代化灯光音响设备才能烘托通俗歌曲演唱的气氛。通俗歌曲因其上述特点,便和青年观众的心连在了一起,拥有广泛的青年观众。

二、当代世界十大歌唱家

1. 施瓦茨科普芙(Elisabeth Schwarzkopf ,1915—) :德国女高音歌唱家 ,生于波茨南。1938 年在柏林首次演出歌剧 ,1948 年定居英国。她是同时代歌剧女高音中最杰出者之一 ,尤其以扮演莫扎特《唐乔万尼》中的艾尔维拉、理查·施特劳斯《玫瑰骑士》中的元帅夫人、《阿里阿德涅在纳克索斯》中的策宾内塔和雷哈尔轻歌剧《风流寡妇》中的汉娜著称于世。此外 ,施瓦茨科普芙也擅长于演唱德国的艺术歌曲 ,如马勒《少年魔角》 ,特别是沃尔夫的作品。

2. 尼尔森(Birgit Nilsson ,1918—) :瑞典女高音歌唱家 ,生于卡鲁普。1946 年于斯德哥尔摩首次登台 ,演唱威柏歌剧《魔弹射手》中的阿格泰。1955—1956 年在慕尼黑演唱《尼伯龙根的指环》中的女主角布伦希尔德 ,从此与这一角色结下缘分 ,成为全球头号瓦格纳女高音 ,几乎所有重要的《指环》录音都是由她扮唱布伦希尔德。此外尼尔森还是理查·施特劳斯歌剧《莎乐美》和《埃莱克特拉》的女主角最佳人选。

3. 苔芭尔迪(Renata Tebaldi ,1922—) :意大利女高音歌唱家 ,生于佩萨罗。1944 年首次登台 ,演唱包伊托歌剧《梅菲斯特费勒斯》中的爱伦娜。1946 年受到托斯卡尼尼赏识 ,邀她参加米兰斯卡拉歌剧院复业典礼演出 ,从此走红乐坛。她是演出威尔第和普契尼歌剧的最重要的女高音之一 ,嗓音刚劲有力 ,她扮唱的阿依达至今令人难忘。

4. 卡拉丝(Maria Callas ,1923—1977) :希腊裔美国女高音歌唱家 ,生于纽约曼哈顿。1940 年在雅典首次登台 ,演唱《菲德里奥》中的莱昂诺拉和《托斯卡》女主角。1948 年在威尼斯受到塞拉芬赏识 ,应邀主演贝里尼《清教徒》 ,将这个美声角色唱得空前饱满、精彩。卡拉丝无疑是 20 世纪女歌手中名气最大的一个 ,这虽然与她的两次婚变滋生出种种传闻不无关系 ,但凭才情出众 ,卡拉丝终究无愧于她

的巨大声誉, 毕竟 20 世纪除她之外没有第二个人能兼唱瓦格纳女高音和花腔女高音这两种角色。迄今在爱乐者心目中卡拉丝仍是诺尔玛、薇奥莱塔和托斯卡的最佳扮演者。

5. 路德维希(Christa Ludwig ,1924—) :德国次女高音歌唱家, 生于柏林。1946 年首次登台参加《蝙蝠》的演出。路德维希最令人难忘的角色是扮演贝多芬《菲德里奥》中的莱昂诺拉。此外她还是德国艺术歌曲的杰出诠释者, 尤以演唱马勒《大地之歌》和沃尔夫《意大利歌曲集》著称。

6. 菲舍尔 - 迪斯考(Dietrich Fischer - Dieskau ,1925—) :德国男中音歌唱家, 生于柏林。1947 年在弗莱堡首次登台, 演唱布拉姆斯《安魂曲》。他是德国艺术歌曲的演唱大师, 尤其是舒伯特歌曲, 无人可与他平分秋色。在歌剧方面, 他是莫扎特《费加罗的婚礼》中的伯爵、《魔笛》中的帕帕盖诺、贝尔格《沃采克》男主角等一系列角色的最佳扮演者之一。此外菲舍尔 - 迪斯考在宗教声乐作品的演唱方面也有很高造诣。

7. 萨瑟兰(Joan Sutherland ,1926—) :澳大利亚女高音歌唱家, 生于悉尼。1947 年于悉尼首次演出, 剧目为珀塞尔的《狄朵与埃涅阿斯》。1959 年在英国柯文特花园歌剧院演唱多尼采蒂《拉美莫尔的露契亚》女主角, 大获成功, 蜚声世界乐坛。从此频繁出演许多因为有了她而重新上演的剧目中的美声角色, 成为 60 - 70 年代全球首屈一指的美声女高音。

8. 蓓克(Janet Baker ,1933—) :英国次女高音歌唱家, 生于哈特菲尔德。1956 年首次演出歌剧。60 年代饰演了一系列巴洛克时代的歌剧角色, 以及埃尔加、布里顿等现代英国作曲家的剧目。此外, 她在柏辽兹、马勒的乐队伴奏艺术歌曲的演唱方面, 享有很高声望, 尤其是和指挥家巴比罗利合作在 EMI 的录音, 至今仍为爱乐者珍视。

9. 帕瓦罗蒂(Luciano Pavarotti ,1935—) :意大利男高音歌唱家,

生于摩德纳。1961年首次登台,成功地扮演了普契尼《艺术家的生涯》中男主角鲁道夫,迅速赢得声望。此后常与女高音萨瑟兰、弗雷妮搭档,主要演出意大利歌剧。帕瓦罗蒂的嗓音既甜美、抒情,又极具大众风味,这使他很容易成为最受世人喜爱的歌手,被称为“高音C之王”。在歌剧之外,帕瓦罗蒂还擅长演唱意大利那波里民歌并录有唱片。

10. 多明戈(Placido Domingo, 1941—):西班牙男高音歌唱家,生于马德里。1966年在纽约大都会歌剧院首次登台,出演马斯卡尼歌剧《乡村骑士》中的图里杜。他是70年代以来演唱《蝴蝶夫人》中的平克尔顿、《游吟诗人》中的曼里科、《茶花女》中的阿尔弗雷多、《阿依达》中的拉达梅斯等意大利歌剧男主角的最佳人选之一。此外,在瓦格纳歌剧中多明戈也有出色的表现,尤其是演出《罗恩格林》和《名歌手》中的瓦尔特。

三、常见休闲乐器简介

乐器总的来说可分为民族乐器和西洋乐器。

我国民族乐器的种类主要有:拉弦乐器的二胡、中胡、高胡、大胡、低胡、京胡、板胡等,演奏起来表现力强,或柔和深沉,或清脆嘹亮,音色优美。弹拨乐器的琵琶、三弦、扬琴、中阮、大阮、月琴、柳琴。吹管乐器的箫、笛、管、笙、唢呐等,其低音区雄浑刚劲,表现力强,高音区嘹亮尖锐。打击乐器的鼓、锣、钹、拍板、碰铃、木鱼等。

西洋乐器的种类主要有:弓弦乐器的小提琴、中提琴、大提琴、低音提琴等。木管乐器的短笛、长笛、大管、双簧管、单簧管等。铜管乐器的小号、大号、长号、法国号等。打击乐器的锣、钹、小鼓、大鼓、定音鼓、三角铁等。弹拨乐器的吉他、电吉他等。琴分竖琴、钢琴、木琴、钟琴、电子琴等。

在休闲娱乐生活中,一般以传统的二胡、笛、唢呐、琵琶、扬琴、月琴、口琴、小提琴等较普遍,近年来,都市的人们对吉他、钢琴、电子琴

喜爱程度也日渐增加。

笛子：一般为竹制，上面开有吹孔和膜孔各1个，按指孔6个。也有不开膜孔的笛子，称为“闷笛”。笛子能奏出两个多八度的音。由于笛子构造简单，取材方便，音色优美，所以流传很广，历代相传。在我国，笛子因流行的地域不同而有差异，北方的笛较短，因常为梆子腔伴奏，称为梆笛，南方的笛较长，因常为昆曲伴奏而称曲笛。笛子竹管以老的为好（嫩竹子的容易干裂）。笛子粗细要均匀，太细的声音发尖，太粗的声音发闷。孔距以大致相同的为好。笛音要准，筒音和筒音的高八度音、高两个八度音都要一样准。

二胡：是中国传统民族乐器，其名称很多，如“二弦”、“胡胡”、“唢子”、“南胡”、“奥胡”等等。二胡的构成并不复杂，由上到下，依次是琴头、琴轴（双轴）、腰码、琴杆、琴弦（双弦）、琴弓、琴码、琴筒、琴皮等。

月琴：是中国传统弹弦乐器之一。秦汉之时，我国所有的非平置演奏的弹弦乐器，不论琴杆长短，琴箱圆扁，统称作琵琶。其中包括三弦、秦琴、阮、月琴和真正的琵琶。直到北宋时期才有了月琴的单独名称。月琴由琴头、琴颈、琴身、弦轴、缚弦和琴弦等部分构成。琴头多雕刻成龙头或其他图形，琴身一般为扁圆形，也偶有八角形的；在琴颈和面板上端粘有品位，琴弦用丝弦、尼龙弦或尼龙缠钢丝弦，以后者为好，发音清晰明亮。

唢呐：俗称喇叭，是民族乐器中最为人们所熟悉的乐器。唢呐有大有小，差别有时很大，但是其结构部件是基本一样的。一般来说都是由哨子、气盘、浸子、杆、碗5个部分组成。唢呐在我国流传的历史悠久，流传的地域也很广泛，形成了不同种类的唢呐和不同的演奏风格。

口琴：是一种簧乐器，吹学容易，小巧玲珑，便于携带。口琴的构造也极为简单，扁长的琴身可分为木部、黄铜板、发音簧、保护盖4个部分。口琴中间的那一条有许多空格的长方木条就是木部，木部的

上下两面分别安置两片黄铜板,上面开有许多长方形的小孔,发音簧就钉在黄铜板所开的孔上,覆盖在发音簧外面的两块镀镍金属盖就是保护盖。其中的发音簧是口琴构造的重要部件。

小提琴:在西方被人们称为“音乐王冠上的明珠”。小提琴身上集结了人类多方面的智慧,它既是一种完美的乐器,又是一种精致高雅的艺术品。小提琴是古代东方弦乐器在欧洲的长期演变,15世纪末到16世纪后期才逐渐定型的。发展到今天,小提琴有多种型号、规格和制作流派。除成人用的外,还有专为儿童用的小提琴和女式小提琴。小提琴分琴颈和琴身两部分,有琴弦四根,音域约48度。琴颈部分附有指板,琴身部分由面板、底板等构成,内装有音梁和撑有音柱。另配有琴弓。

吉他:这是古老的西方民间弹拨乐器,表现力极强,可以单独演奏也可以伴奏。吉他有四弦、六弦、七弦、八弦的,还有十弦、十二弦的,甚至更多的。我国流行的是六弦的,故称“六弦琴”。常用的吉他主要有二种:西班牙吉他与夏威夷吉他。西班牙吉他有古典型和民间型之分。古典型吉他音量较弱,使用肠衣弦或尼龙弦,有十八条音品,琴头有槽琴轴横装,音响柔和,演奏出的曲调富有中世纪宫廷音乐的色彩。民间吉他,品种既有大型的,十二弦的,又有民歌式、地方式等,它们的结构相同,只是外形和尺寸不同,共鸣箱部较大,采用金属琴弦。这种吉他常用来独奏或伴奏,而伴奏的形式又多为自弹自唱。随着现代电子技术和电声学的发展,又产生了电吉他。电吉他也分为西班牙式和夏威夷式。电吉他的表现力非常丰富,最适宜演奏轻音乐和民间乐曲。

电子琴:电子琴的种类很多,一般来说都具备两类功能调节装置,一类是音色变化键,通过它的变化,可以模拟各种乐器的声音,如手风琴、长笛、单簧管、双簧管、小号、圆号、小提琴、钢琴、电吉他等。另一类是自动节奏和低音、和弦等组成的伴奏系统。能演奏进行曲、华尔兹、伦巴、迪斯科等各种节奏。日常生活中所使用的电子琴,大

都有两层键盘,每层49(Ⅲ)61个键,备有足键盘。适宜独奏和初学者用。里面装有扬声器,输出功率为20(Ⅲ)60瓦。电子琴的主要特征是配备数量众多的“音栓”,也叫“拨子开关”,通常装在手键盘左边和上边。“音栓”的作用是改变音色和获得不同音响效果,使用时方便演奏,不生杂音。琴体左下方有一排是键盘,用于踏奏低音。右下方有一只“表现踏板”,是用来控制音量变化的,变化幅度约40分贝。试奏时不能超过这个范围,要边踩踏板边注意音量变化。

钢琴 现代的钢琴已进化得相当完美,音域宽广,和声丰富,是其他种类的乐器所无法企及的。小提琴的音色虽然很优美,但不能奏和声,就是能奏一点,范围也很狭小,不能与钢琴相比,所以在提琴演奏时,仍须钢琴伴奏和声,否则乐曲的表现便不能完全。而钢琴既能奏旋律,又能奏和声,是乐器中最完备的一种。

手风琴 这是用途最广的一种乐器。能胜任独奏、合奏、伴奏、练声、音乐教育等,它音色优美,音量宏大、音域较宽、节奏鲜明,是深受人们喜爱的键盘乐器。手风琴可分为两种类型,一种是键盘式,一种是键钮式。我国普遍作用的是键盘式手风琴,由高音键盘、低音键钮及风箱三部分组成。键盘式手风琴的大小不同,高音键盘琴键的多少也就不一样。常见的有25键、30键、34键、37键和41键等几种类型。

萨克斯管 这种乐器的音色和音调纯美、蕴厚、略带颤音,富于歌唱性,在弹奏时有一种令人兴奋的情调。萨克斯管是一种单簧片管乐器。管身是用金属制成,形体略呈圆锥形,有一个烟斗状向上弯曲的喇叭口。嘴子和用苇片制成的哨片均与单簧管十分相似,其演奏指法与双簧管相近,吹奏技巧要比双簧管容易。萨克斯管是比利时人萨克斯于1840年发明的,由此得名萨克斯管。萨克斯管主要有:高音萨克管:是bB调乐器,在乐队中主要用于加强单簧管,发音有些尖。较少用。中音萨克管:是bE调乐器,音域较宽,发音均匀,吹奏高音低音音色音调都很美。是萨克斯管类乐器中用得最多的一

种。次中音萨克管 :是 bB 调乐器 ,发音比中音萨克斯管低八度 ,发音响亮均匀 ,但有些单调。上低音萨克管 :是 bE 调乐器 ,较笨重 ,一般只在军乐队中使用。

爵士鼓 :又称“ 架子鼓 ” ,起源于 20 世纪 40 年代 ,它是美国爵士音乐中强烈的切分音和震撼人心的节奏的支撑乐器。随着爵士音乐在全世界的传播与流行 ,爵士鼓也进了乐队舞台 ,成为现代电声乐器的主要打击乐器。爵士鼓通常是由小鼓、嗵鼓、钹和低音鼓组成的。现代爵士鼓件数很多 ,一般有 5 头、7 头、9 头和 11 头 ,有的甚至更多。它能表现各种各样的节奏特点和音响效果 ,具有很强的感染力。由于学打爵士鼓必须有较强的乐感和手感 ,对音乐节奏要有深刻的理解 ,要能够把握乐曲的速度快慢和感情起伏 ,在某种程度上说 ,爵士鼓手能够起到乐队指挥的作用。爵士鼓音乐生动优美 ,准确鲜明且又快捷准确 ,具有强烈的感染力和穿透力。

四、外国乐曲欣赏简介

圆舞曲 :来源于奥地利南部兰德尔地区的一种农民舞曲。当时这种舞曲多为慢速三拍子 ,后来经过各个时期的作曲家不断地加工、润色和创新 ,才逐步形成今天为广大群众所喜闻乐见的 ,包括不同风格、不同速度的舞曲音乐形式。圆舞曲也称“ 华尔兹 ” ,以旋律轻快、优美、活泼、流畅见长。它的和声简练丰富 ,节奏鲜明舒展。伴奏中 ,每小节常用一个和弦 ,第一拍的重音突出 ,形成一种强弱弱的节奏。

对圆舞曲卓有贡献的要数奥地利作曲家兰纳和约翰·斯特劳斯父子了。尤被推崇的是号称“ 圆舞曲之王 ”的小约翰·斯特劳斯 ,他把毕生精力都献给了圆舞曲 ,一生创作了四百四十七首圆舞曲作品。像《蓝色的多瑙河》和《维也纳森林》等 ,是人们喜爱的世界名曲。

序曲 这是一种器乐曲的体裁 ,早在十七八世纪已经形成 ,当时的序曲是为歌剧或神剧在演出之前由管弦乐队所奏的开场曲。序曲有两种形式 ,即“ 法国序曲 ”和“ 意大利序曲 ”。“ 法国序曲 ”分三个

乐章,即慢板、快板和慢板。“意大利序曲”也分三个乐章,即快板、慢板和快板。奥地利作曲家格鲁克所创作的序曲,常兼有提示全剧剧情的作用,以后的作曲家都争相效仿。除歌剧序曲外,有的作曲家还为话剧开场写序曲,如贝多芬的《爱格蒙特序曲》、柴可夫斯基的《仲夏夜之梦序曲》等。有的序曲索性就脱离歌剧而单独存在于音乐会上。如莫扎特的《费加罗婚礼序曲》、柴可夫斯基的《1812序曲》等。

协奏曲:是主奏乐器和管弦乐队平等的、相互竞奏的器乐曲。协奏曲一般为三个乐章:第一乐章快板,用奏鸣曲式;第二乐章慢板,用浪漫曲式或变奏曲;第三乐章急板,用回旋曲或变奏曲。它的特点是,通常在第一乐章结束前,乐队停止演奏,而由主奏乐器演奏一段精彩的、技巧高超的华彩乐段,以突出这一主奏乐器和演奏者的纯熟的技巧。以钢琴为主奏乐器的协奏曲,称为“钢琴协奏曲”,以小提琴为主奏乐器的协奏曲称为“小提琴协奏曲”,以大提琴为主奏乐器的协奏曲称为“大提琴协奏曲”。如果在—首乐曲中有两件主奏乐器的,可称为“复协奏曲”,在一首乐曲中有两件以上的主奏乐器又称为“大协奏曲”。只有一个乐章的协奏曲可称为“小协奏曲”。

奏鸣曲:是近代西洋乐曲中的一种音乐体裁。奏鸣曲是具有三个或四个独立乐章的器乐曲。用钢琴演奏时称“钢琴奏鸣曲”;用小提琴演奏时称“小提琴奏鸣曲”(以此类推)。奏鸣曲的第一乐章为快板,用奏鸣曲式;第二乐章为慢板,用奏鸣曲式或变奏曲式;第三乐章为谐谑曲或小步舞曲,用复三段式;第四乐章为急板,用奏鸣曲式、回旋曲式或变奏曲式。

交响乐:交响乐原义为“共响”。到了中世纪,指两个音和谐地结合。18世纪初该名称用来称谓歌剧的“序曲”。正式确立交响乐这种形式是在18世纪后期,专指用交响乐队演奏的采用交响套曲形式的大型器乐曲。交响乐是音乐创作中最复杂、最富有戏剧性的一种类型。它有严谨的结构形式,异常丰富多样的管弦乐表现手法,富

有很强的表现力。它和戏剧小说一样,也能表达出十分复杂、深刻的主题,概括时代的精神面貌,描绘大自然的美景。交响乐有标题交响乐和非标题交响乐两种不同的音乐形式。标题交响音乐,一般是作曲家根据某文学作品、戏剧、民间诗歌、历史传说或作曲家自己预先拟定的文学情节而进行创作的。如以民间传说及戏剧情节为题材写成的《梁祝》小提琴协奏曲等。非标题的交响音乐作品,一般没有文字标题命名,作曲家只是标明“几”交响曲或什么“调”交响曲。非标题的音乐作品也是作曲家在一定的社会生活中创作出来的,表达着由于这些生活印象而产生的心绪、思想和感情。如贝多芬的《第七交响曲》。

爵士乐：“爵士音乐”起源于美国南部的重要海港新奥尔良的黑人乐队。这些黑人乐队一般由5(卍)8人组成,他们用小号、单簧管和长号吹奏旋律,用鼓、钹、低音提琴、吉他和钢琴等伴奏。演奏人员来自各行各业。他们并未受到过正规的音乐训练,而是各自发挥自己的音乐才能,把所熟悉的歌曲和旋律,以及流行小调、街头卖唱音乐、进行曲、舞曲等等结合在一起,形成了一种曲调和节奏更为复杂,色彩和风格更为浓郁的音乐,这就是“爵士音乐”。爵士音乐主要特点是即兴演奏风格及强烈的切分节奏。第一支重要的爵士乐队是新奥尔良的一位黑人理发师查乐斯·巴蒂·波尔登于1890年建立的。他本人擅长吹奏小号,即兴演奏的技巧极其高超,被誉为新奥尔良的“音乐之王”。爵士乐被推崇为“美国人对艺术所作的惟一独创的贡献”,是“美国本民族的民间艺术惟一赢得整个世界广泛关注的文化艺术传统”。爵士音乐是目前世界上拥有听众最多,流行最广泛的一种音乐形式,至今已成为美国现代音乐乃至世界现代音乐的重要组成部分。

标题音乐:一般来说,标题音乐就是根据一定的主题(其题材范围较广,如小说、诗歌、戏剧、民间传说,以及一些历史题材,或是自然界和现实生活中的一些感人形象和情节等,均可以成为标题音乐的

题材)进行构思,并且有意明确标题,有的甚至直接以文字来提示乐曲内容。比较优秀的标题音乐作品,总是通过鲜明的音乐语言及曲式结构,比较具体而生动地描绘出特定的艺术形象和意境。

轻音乐是指风格轻松、活泼,能给人以愉悦和抒情感的优美的、通俗易懂的音乐而言。所谓“轻”,是指与庄重的严肃音乐对比而言。比如,从体裁上说,舞曲、进行曲、小夜曲就比奏鸣曲、交响曲要“轻”;轻歌曲、抒情歌曲、诙谐歌曲就比大合唱、清唱剧要“轻”;喜歌剧就要比正歌剧要“轻”。从曲式结构上说,以形象的对置为基础的曲式(乐段、二段式、三段式、复三段式等)就要比以形象的矛盾、冲突为基础的交响性和戏剧性的奏鸣曲式要“轻”得多。轻音乐的特点是结构短小,旋律动听、形式不拘一格。乐队组织精炼、配器新颖、节奏鲜明。它能较细腻地表达人的思想感情。轻音乐作品的旋律都是优美动听、清晰流畅的,再加上鲜明而轻快的节奏和丰富多彩的音色,就成为休闲生活中最为人们所喜爱的音乐体裁。

五、中国民乐知识简介

(一)广东音乐

又称“广东小曲”。它是我国著名的民间器乐形式之一,属丝竹乐。这种器乐曲主要流行于广东省广州市及珠江三角洲一带。它集中地表现了这一地区民间器乐独特的演奏风格和特色。广东音乐优美、流畅、秀丽、委婉,节奏清晰、明快,音色甜美、明亮,具有鲜明的地方色彩和独特风格,深受广东及全国人民的欢迎。广东音乐发源于广州农村乡镇,历史约百年左右。它是由粤剧的过场曲牌,以及各地民间小调、古曲、小曲、戏曲音乐和民间器乐曲等长期演化而成的。自二十年代以来,随着民间演奏活动的广泛开展,出现了一大批广东音乐作品。如《旱天雷》、《连环扣》、《娱乐升平》、《狮子滚球》、《鸟惊喧》、《赛龙夺锦》、《平湖秋月》、《银河会》、《步步高》、《晚霞织

锦》、《午夜遥闻铁马声》、《陌头柳色》、《白头吟》、《孔雀开屏》、《花间蝶》、《鸟投林》等。

(二)江南丝竹

是广泛流传于我国上海、苏南和浙西一带的属丝竹乐的民间乐种。这种丝竹乐合奏形式由来已久。专业的丝竹班社和业余的“清客串”经常在民间喜庆、集会和茶楼等场合演奏。优美、欢快的江南丝竹乐深受人们的喜爱。这种丝竹乐队，“丝”指的是丝弦乐器，如二胡、琵琶、小三弦、双清并包括金属弦的扬琴；“竹”指的是竹管乐器，如笛子、洞箫、苏笙。演奏中也加有少量的打击乐器，如点鼓、绰板、碰铃、木鱼、锣、鼓等。其演奏形式有坐乐和行街两种。形式灵活多样，少者又有二胡、琵琶、洞箫即可合乐，多者可十几件乐器。江南丝竹的音乐是在江南水乡市镇的环境中形成、发展的，具有优美、委婉、明快、秀丽的地方特色，反映出江南人民的秀朴性格，以及人们对江南水乡的深切情感。

(三)河北吹歌

是广泛流行于河北农村、乡镇的民间乐种。这种民间器乐合奏形式属北方“吹打”系统，多在民间喜庆、风俗节日、欢庆集会等场合演奏，深受广大农村、集镇人民欢迎。河北吹歌音乐纯朴、粗犷、热烈、雄壮。河北吹歌乐队主要由吹管和打击乐器组成，吹管乐器有管子、唢呐、海笛、笛子、笙等，打击乐器有锣、鼓、钹、梆子、击锣等。有时还可增加一些拉弦乐器，如胡琴、板胡、四股弦等。

(四)土家族打溜子

又叫“打家伙”、“打场面”，是广泛流传于湖南、湖北土家族聚居区的一种打击乐合奏形式。湘西的龙山、永顺、保靖、桑植，鄂西的来凤等县，打溜子尤为盛行，深受土家族人民的喜爱。打溜子的乐曲丰

富多彩,形象生动。如《八哥洗澡》、《喜鹊登梅》、《鸡婆生蛋》、《铁匠打铁》、《扭插秧》、《风吹牡丹》等传统乐曲,还有《庆丰收》、《火车过寨》、《拖拉机耕地》等,反映土家族新生活的乐曲。土家族的打溜子节奏、音色变化多端,富于旋律感,有浓郁的生活气息。打溜子,主要在民族节日、喜庆、丰收时节应用。

(五)潮州大锣鼓

是流行于广东省潮州、汕头、澄海一带的民间乐种。潮州大锣鼓,是由“弦诗”为主的小型吹打形式。它吸收了正字戏音乐,形成了描写戏曲历史题材的“十八套”乐曲,如《关公过五关》、《薛刚突围》、《抛网捕鱼》等,还有如《双咬鹅》等单牌子乐曲。

六、当代世界十大提琴家

1. 海菲兹(Jascha Heifetz ,1901_1987)

美国小提琴家,生于立陶宛首都维尔纽斯。3岁开始从父学琴,次年入当地音乐学校,5岁即在音乐会上演奏门德尔松协奏曲。8岁转入彼得堡音乐学院,不久便成为奥尔的学生。几乎与此同时,少年海菲兹已经开始在彼得堡、柏林、维也纳、莱比锡等地公演,获得很大成功,尤其是1912年10月演出柴柯夫斯基协奏曲,大指挥家尼基许指挥柏林爱乐乐团为这位11岁的少年协奏,顿时轰动乐坛。小海菲兹在奥尔班上了六年学。1917年他随同父母移居美国,同年便在卡内基大厅举行了独奏音乐会。到1972年退休,在长达60年的演奏生涯中,海菲兹赢得的声誉登峰造极,近乎神话,而且迄今仍魅力不减。

2. 米尔斯坦(Nathan Milstein ,1904—1992)

美国小提琴家,生于俄国敖德萨,7岁起正式拜师学琴,10岁开始公演。他也是奥尔的学生,还曾师从小提琴大师伊萨伊进修。20年代米尔斯坦与钢琴家霍洛维茨联袂在前苏联各地同台献艺,曾是

乐坛一段佳话。1925年米尔斯坦开始在欧洲和南美巡回演出,获得巨大成功。1929年由斯托科夫斯基指挥费城管弦乐团,为米尔斯坦在美国举办了首演,听众立即为之风靡。此后米尔斯坦便定居美国。

3. 傅尼埃(Pierre Fournier ,1906—1986)

法国大提琴家,生于巴黎。自幼随作为钢琴家的母亲学琴,却因小儿麻痹症使右脚瘫痪,故而改学大提琴。1923年以优异成绩毕业于巴黎音乐院,1925年起以独奏家身份在世界各地巡回演出,并与小提琴家西盖蒂、中提琴家普里姆罗斯和钢琴家施纳贝尔结成室内乐重奏团,可与当时另一个组合卡萨尔斯、蒂博与科尔托三重奏相媲美。

4. 梅纽因(Yehudi Menuhin ,1916—1999)

美国小提琴家,生于纽约。4岁开始学琴,7岁便在旧金山个人首演音乐会上演奏门德尔松协奏曲。1926年赴欧洲,师从布什和埃乃斯库。1932年16岁的梅纽因在伦敦首演埃尔加协奏曲,由75岁高龄的埃尔加本人指挥乐队协奏,并且录下一张历史性的唱片,至今仍是乐坛佳话。巴托克1944年为他写下了独奏小提琴奏鸣曲。不幸的是,大约自60年代中期起,梅纽因的右臂拉下半弓时开始出现摇晃,严重影响了技术上的控制,运弓不稳,致使他的音乐会演出屡屡出错。但我们也不必夸大梅纽因这种衰退,尤其在录音室制作的唱片中,他的魅力依旧不减。

5. 欧伊斯特拉赫(David Oistrakh ,1908—1974)

前苏联小提琴家,生于敖德萨。5岁起师从敖德萨音乐学校的斯托利亚尔斯基(此人也是米尔斯坦的启蒙老师)学琴,1926年毕业,次年便首演了格拉祖诺夫的小提琴协奏曲,并由作曲家本人指挥协奏,获得辉煌成功,迅速蜚声前苏联。但在国际乐坛的扬名,则是因为1937年参加布鲁塞尔伊萨伊国际小提琴竞赛夺得第一。欧伊斯特拉赫的小提琴演奏技术精湛,气魄豪放,音色温暖、醇厚,被认为是当代最出色的小提琴家之一。许多前苏联作曲家的小提琴作品都

是题献给他的,而他确实不遗余力地推介它们。

6. 谢霖(Henryk Szeryng, 1918—1988)

墨西哥小提琴家,生于波兰华沙。7岁时其才华受到波兰小提琴大师胡贝尔曼的赏识,举荐他到柏林做了弗莱什的弟子,由此打下坚实的基础。1930年转至巴黎音乐学院,师从法国大师蒂博、布兰杰,6年后毕业。1944年谢霖受墨西哥音乐之父彭斯的感召而移居该国,两年后获得国籍,成为墨西哥公民。他被认为是巴赫作品最杰出的诠释者之一。

7. 葛鲁米欧(Arthur Grumiaux, 1921—1986)

比利时小提琴家,生于维莱珀温。9岁入沙勒洛瓦音乐学院学小提琴和钢琴,12岁转入布鲁塞尔皇家音乐学院,师从杜布瓦,毕业后到巴黎师从埃乃斯库,1940年开始公演。1951年曾与欧伊斯特拉赫同台演出巴赫的双小提琴协奏曲,迄今为人称道。葛鲁米欧演奏曲目广泛,尤其擅长巴赫、莫扎特的作品。

8. 罗斯特罗波维奇(Mstislav Rostropovich, 1927—)

美国大提琴家、指挥家,生于前苏联巴库。7岁从父学琴,1937—1948年就读于莫斯科音乐学院,师从柯索尔波夫学大提琴,师从肖斯塔科维奇学作曲,毕业后留校任教。罗斯特罗波维奇是20世纪最杰出的大提琴家之一,普罗科菲耶夫、肖斯塔科维奇和布里顿都有作品题献给他。同时,他也是一位出色的钢琴家,常为他的夫人,著名女高音韦西妮芙斯卡雅的演唱会作伴奏。在前苏联,他还指挥过莫斯科大剧院的演出。1975年移居美国后,曾任国家交响乐团指挥。

9. 帕尔曼(Itzhak Perlman, 1945—)

以色列小提琴家,生于特拉维夫。4岁患小儿麻痹症下肢瘫痪,5岁开始学琴,13岁到纽约朱利亚音乐学院,师从著名小提琴教授加拉米安。1963年在卡内基大厅举行首次职业性演出,大获成功,此后开始了他的辉煌的演奏生涯。自海菲兹70年代退休以来,帕尔曼

或许要算世界小提琴乐坛最风光的人物了。

10. 郑京和(Kyung Wha Chung ,1948—)

韩国女小提琴家 ,生于汉城。4岁学钢琴 ,5岁改学小提琴 ,9岁即在汉城交响乐团音乐会上演奏门德尔松协奏曲。1961年进入纽约朱利亚音乐学院。她也是加拉米安的学生 ,算是帕尔曼的“师妹”。1967年获利文特里特国际小提琴竞赛一等奖。1970年与普雷文指挥的伦敦交响乐团合作演出柴柯夫斯基小提琴协奏曲 ,大为轰动 ,从此确立这位极富自发性的女小提琴家在20世纪后期国际乐坛的地位。

七、当代世界十大钢琴家

1. 鲁宾斯坦(Artur Rubinstein ,1887—1982)

生于波兰罗兹 ,5岁即在华沙举行演奏会 ,后至柏林接受音乐训练。10岁时由约阿希姆指挥演奏莫扎特钢琴协奏曲 ,此后在欧洲各地演出 ,名声日增 ,1937年起定居美国。鲁宾斯坦是20世纪最伟大的钢琴家之一 ,尤其在演奏肖邦作品方面 ,有着不朽的地位。

2. 肯普夫(Wilhelm Kempff ,1895—1995)

生于德国的特博格 ,师从H·巴尔特和R·卡恩 ,1916年21岁的肯普夫便已初享钢琴大师的声望 ,20年代曾担任斯图加特高等音乐学校校长。肯普夫正好活到一百岁 ,他是20世纪最重要的贝多芬和舒伯特钢琴音乐的演奏者之一。

3. 霍洛维茨(Vladimir Horowitz ,1904—1989)

生于乌克兰基辅 ,1921年毕业于基辅音乐学院 ,同年在波兰哈尔科夫首次登台演奏。1928年后定居美国 ,娶了指挥大师托斯卡尼尼的女儿。40年代霍洛维茨与托斯卡尼尼合作录制的协奏曲唱片(RCA) ,迄今仍为爱乐者珍视。除1965和1968年两度于纽约卡内基大厅、80年代重返前苏联在莫斯科举行独奏音乐会外 ,自1953年起霍洛维茨基本上只为唱片录音而演奏。他是20世纪最令人瞩目

的大钢琴家,技巧高超,举世无双。

4. 里赫特(Sviatoslav Richter ,1915—)

生于乌克兰的日托米尔,1934年在敖德萨首次登台演出。1937—1947年就学于莫斯科音乐学院,成为伟大的钢琴教师海因里希·涅高兹的学生。1942年由里赫特首演了普罗科菲耶夫的第六奏鸣曲,后来又首演普氏的第七和第九奏鸣曲(后者乃作曲家题献给他)被公认为普罗科菲耶夫钢琴音乐的首要代言人。

5. 吉利尔斯(Emil Gilels ,1916—1985)

生于敖德萨,13岁入敖德萨音乐学院,1935年考取莫斯科音乐学院研究生,在涅高兹指导下继续深造。1938年获布鲁塞尔国际钢琴比赛一等奖,同年毕业并留任莫斯科音乐学院教授。1947年起在欧洲各地巡回演出,1955年成为战后第一位访问美国演出的前苏联钢琴家。吉利尔斯和比他年长一岁的里赫特,被并誉为俄罗斯钢琴学派的当代传人。

6. 布伦德尔(Alfred Brendel ,1931—)

生于摩拉维亚的魏森堡,幼年在南斯拉夫学琴,12岁时随家迁居奥地利,师从卡恩,后来进埃德温·菲舍尔的高级钢琴班深造。1948年获布索尼钢琴大赛奖,并首次于格拉茨举行独奏音乐会,此后开始驰名世界乐坛。布伦德尔是一位很有学问的钢琴家,1960—1970年间每年在维也纳主持高级钢琴班,当今的许多钢琴家曾是他的学生。1974年他移居伦敦。

7. 阿什肯纳齐(Vladimir Ashkenazy ,1937—)

生于前苏联高尔基城,6岁开始学琴,8岁即登台演奏。1955年进入莫斯科音乐学院,师从奥伯林教授。1962年参加第二届柴柯夫斯基国际钢琴比赛,与奥格登并列第一。次年至伦敦举行演奏会,此后定居英国。1968年移居冰岛(其妻为冰岛人),1972年入冰岛籍。在同辈钢琴家中,阿什肯纳齐演奏曲目最广泛、录制唱片最多的一位。除钢琴演奏外,自80年代起阿什肯纳齐还成为杰出的管弦乐团

指挥,录制了众多交响乐作品。

8. 科瓦塞维奇(Stephen Bishop - Kovacevich ,1940—)

亦称毕晓普??科瓦塞维奇,南斯拉夫裔,生于洛杉矶,1948年起师从肖尔,1951年在旧金山首次演出。1959年移居伦敦,师从赫斯。1961年在伦敦举行独奏音乐会获得巨大成功,从此活跃于国际乐坛。

9. 阿格丽姬(Martha Argerich ,1941—)

生于阿根廷布宜诺斯艾利斯,5岁便登台演出,被誉为“女神童”,先后师从斯卡拉穆萨、顾尔达、利帕第夫人、马加洛夫、米开朗杰里的阿什肯纳齐。16岁时(即1957年)接连获得布索尼国际钢琴比赛和日内瓦国际钢琴比赛两项冠军。1965年在第七届华沙国际肖邦钢琴大赛在再次夺冠,更是名扬四海。

10. 波利尼(Maurizio Pollini ,1942—)

生于意大利米兰,9岁首次公演,1959年毕业于米兰音乐学院,次年参加第六届华沙国际肖邦钢琴大赛,夺得第一,由此蜚声国际乐坛。波利尼并不以此为满足,又拜米开朗杰里为师,继续深造,乃至成为20世纪后期最出类拔萃的钢琴大师,演奏浪漫派作品或是现代音乐都游刃有余。

八、当代世界十大指挥家

1. 朱利尼(Carlo Marlia Giulini ,1914—)

生于意大利南部的巴列塔,“二战”后崭露头角,1946-1951年出任意大利广播电台乐团总监,其间于1950年受到托斯卡尼尼的重视。1952年起在著名的米兰斯卡拉歌剧院担任萨巴塔的副手,两年后接班升任首席指挥,与当时最著名的女高音玛丽亚·卡拉斯有过密切合作。1958年在柯文特花园歌剧院指挥威尔第《唐卡洛》,盛况空前,而1962年指挥爱乐乐团演出并录音的《安魂曲》,更是令人叫绝。这两张唱片都由EMI发行。此后朱利尼来到美国,指挥芝加哥

交响乐团和洛杉矶爱乐乐团,并且客座指挥维也纳交响乐团和维也纳爱乐乐团,在 DG 录制唱片。

2. 库贝利(Rafael Kubclik ,1914—)

生于捷克的比霍里,其父扬·库贝利克是著名的小提琴家、作曲家。1928 - 1933 年就学于布拉格音乐学院,次年即指挥捷克爱乐乐团首次登台。此后至 1936 年他经常指挥乐团为父亲演出其六首小提琴协奏曲和其他小提琴和乐队曲伴奏。1936 - 1939 年任捷克爱乐乐团执行指挥,1942 年升任艺术总监。1948 年捷共接管政权时,库贝利克正在英国参加爱丁堡音乐节,由此脱离捷克,次年赴美国指挥芝加哥交响乐团。1955 年就任柯文特花园歌剧院音乐监督,1957 - 1958 年指挥纽约爱乐乐团。库贝利克一生最重要的职位是 1961 - 1979 年间出任巴伐利亚广播交响乐团首席指挥,他的许多优秀唱片都是和这个乐团合作录制的。

3. 马纳里(Sir Neville Marriner ,1924—)

生于英国林肯郡,幼年学小提琴,13 岁就于伦敦皇家音乐学院,第二次世界大战后成为该学院小提琴教授,并与著名管风琴家、羽管键琴家达尔特(Dart)组成二重奏组,为 argo 录制了许多珀塞尔的作品。1956 年马纳里应伦敦圣马丁教堂之邀筹办晚祷音乐会,次年即创建了著名的圣马丁乐团(全称“ 田园里的圣马丁室内乐团 ”)并一直担任团长至 1978 年,为 Decca 公司及其副牌 argo 和 L 'Oiscau - Lyre,以及 Philips 和 EMI 等,录制了大量巴洛克和古典时期音乐的优秀唱片。1978 - 1985 年他出任美国明尼苏达管弦乐团音乐总监,1981 年起又兼任斯图加特广播交响乐团首席客座指挥。

4. 戴维斯(Sir Colin Davis ,1927—)

生于英国威布里奇,早年修习单簧管,担任乐团演奏员,无师自通而成为指挥,1960 年在切尔西歌剧院首次指挥演奏莫扎特《唐乔万尼》。1967 - 1971 年间担任英国广播公司(BBS)交响乐团首席指挥,此后至 1986 年一直担任柯文特花园歌剧院首席指挥和艺术指

导,演出并录音了一系列莫扎特和普契尼的歌剧,大获成功。这期间他还兼任伦敦交响乐团、波士顿交响乐团、阿姆斯特丹音乐厅乐团、巴伐利亚广播交响乐团和德累斯顿时国家乐团等世界一流管弦乐团的客座指挥,被认为是比彻姆之后最出类拔萃的英国指挥大师。戴维斯擅长海顿交际花响曲、莫扎特和贝多芬协奏曲、柏辽兹的管弦乐作品的歌剧、西贝柳斯交响曲等,唱片录音主要集中在 Philips 和 RCA,Decca 也有少许。

5. 海廷克(Bernard Haitink,1929—)

生于荷兰阿姆斯特丹,年轻时曾担任荷兰广播爱乐乐团小提琴手。在师从莱特纳培训一年之后,1955年便当上了该乐团指挥,四年后成为首席。1967年受聘出任伦敦爱乐乐团首席指挥,1969年升任艺术总监直至1978年。自1961年起海廷克便是北欧首屈一指的阿姆斯特丹音乐厅乐团主要领导者,30年来他和这个乐团都极为活跃,音乐会演出和唱片录音成果丰硕,他们录制的贝多芬交响曲的协奏曲全集、李斯特交响曲全集,尤其是德彪西乐队作品全集和肖斯塔科维奇交响曲全集,都是爱乐人士称道的佳作。

6. 普雷文(Andre Pre In,1929—)

生于柏林,5岁时便听过富特文格勒指挥柏林爱乐乐团音乐会,6岁入音乐学院学钢琴。因有犹太血统而逃离纳粹德国,1939年定居洛杉矶。中学时代的普雷文已是米高梅电影公司的专业作曲家了,并有机会指挥该公司的乐团演奏他本人的曲子。身为杰出的爵士乐钢琴家,普雷文可谓少年得志,1945年16岁时便为大公司 RCA 录下两张畅销唱片。在好莱坞的那些岁月,他先后获得过四次电影音乐的奥斯卡奖。60年代普雷文开始转向严肃音乐,1965年 RCA 邀请他指挥伦敦交响乐团演奏了肖斯塔科维奇第五交响曲,由此打开局面,四年后接替克尔提斯担任这个英国一流乐团的首席指挥,直到10年后的1979年。此后他相继出任匹茨堡交响乐团、洛杉矶爱乐乐团和皇家乐团的音乐总监,直至80年代中期。

7. 卡克莱伯(Carlos Kleiber ,1930—)

生于柏林 ,其父埃里克·克基伯也是一位大指挥家 ,50年代在 Decca 录制过贝多芬交响曲全集 ,颇受好评。卡克莱伯生长在这样的家庭 ,在音乐素养方面自然得天独厚。但此人一向无意接受任何长期的聘任 ,虽然自 50年代起先后指挥过许多乐团和歌剧院 ,却不愿意受制其中任何一家的常任之职。他的演出活动不多 ,且又不事张扬 ,仿佛他登台指挥演出每每是不得已而为之。这位乐坛“隐士” ,一旦“出山” ,总有佳作。依名气而论 ,卡克莱伯的唱片可谓少之又少 ,却几乎款款抢手。

8. 阿巴多(Claudio Abbado ,1933—)

生于意大利米兰 ,父亲是米兰威尔第音乐学院的小提琴家兼教师 ,母亲是钢琴家。自威尔第学院毕业后 ,阿巴多 1956年赴维也纳音乐学院专修指挥(与祖宾·梅格同学)。两年后 ,首次登台即获成功 ,同年并获“库塞维茨奖”。1962年又获“米屈风普洛斯国际指挥竞赛奖” ,并由此获得资格进入纽约爱乐乐团成为伯恩斯坦和乔治·塞尔的助手。卡拉扬听了阿巴多在柏林的指挥后 ,邀其参加 1965年萨尔茨堡音乐节指挥马勒第二交响曲 ,从此声誉鹊起 ,同年起指挥米兰斯卡拉歌剧院 ,1968年升任常任指挥 ,1971年再升艺术总监 ,掌握了这个世界数一数二的歌剧院。这一年 ,阿巴多还有幸被任命为维也纳爱乐乐团首席指挥 ,次年又受聘为伦敦交响乐团指挥 ,1982年又出任芝加哥交响乐团首席客座指挥。1977年阿巴多还创建欧共体青年管弦乐团(后改名为欧洲室内乐团)并担任音乐总监。最终 ,当卡拉扬于 1989年逝世 ,阿巴多在众多竞争者中脱颖而出 ,接管了柏林爱乐乐团。

9. 迪图瓦(Charles Dutoit ,1936—)

生于瑞士洛桑 ,先后就读于洛桑音乐学院、日内瓦音乐学院。年轻时学过钢琴、小提琴、中提琴、打击乐 ,并加入洛桑室内乐团 ,1959年指挥该团演出。1964 - 1967年任苏黎士广播交响乐团指挥 ,此后

10 年任伯尔交响乐团音乐监督,长期以来将这个原先名不经传的加拿大乐团调理得大放光彩,并借助 Decca 的优异录音,使得他们的大量唱片为爱乐者所珍视。

10. 加迪纳(John Eliot Gardiner ,1943—)

生于英国牛津,大学时代即组织蒙特威尔第合唱团,师从安塔尔多拉第和霍尔斯特学习指挥,并在 BBS 北方交响乐团见习。自年轻时代起加迪纳便悉心研究蒙特威尔第音乐,并和霍雷斯頓、平诺克、诺灵頓等几位英国音乐家一样,致力于以仿古乐器演奏巴洛克音乐的尝试,作出卓越的贡献。自 80 年代以来,加迪纳指挥英国巴洛克独奏家乐团和革命与浪漫管弦乐团演出并灌录了许多精美绝伦的唱片,成为仿古演奏的代表人物。近年来,他更是将演奏曲目扩展至贝多芬全部交响曲,甚至大胆地以仿古乐团演奏柏辽兹作品和舒曼交响曲全集。

九、当代世界十大乐团

20 世纪世界乐坛空前繁荣,杰出的音乐家和演出团体如群星灿烂。

以下是 20 世纪世界十大乐团:

1. 芝加哥交响乐团(Chicago Symphony Orchestra)

这个创建于 1891 年的乐团,在 1953 年之前的半个多世纪里并不被人看好。1953 年弗里茨·莱纳接任音乐总监,很快将它训练成美国一流的乐团,并且在 RCA(BMG)留下了许多一流的唱片录音。1996 年后由索尔第二个辉煌的时代,成为美国乐团中最富有现代感且音响最为华丽的一个。

2. 纽约爱乐乐团(New York Philharmonic)

这是最古老的美国乐团,创建于 1842 年。马勒和达姆罗什曾经指挥过它。尤其 1922 年后,门格尔贝格、托斯卡尼尼、巴比罗利、罗津斯基、瓦尔特、斯托科夫斯基、米屈罗普洛斯等一大串 20 世纪大指

挥家曾执棒这个乐团。1958年纽约爱乐乐团进入伯恩斯坦时代的优秀唱片足以表明这个乐团无所不能的曲目范围以及由自发性而来、颇具感染力的演奏热情。1971年后伯恩斯坦担任桂冠指挥,不再任常任指挥,改由布烈兹以及(1978年后)梅塔先后接任。

3. 维也纳爱乐乐团(Wiener Philharmoniker)

这个全球数一数二、举世公认当代最辉煌的管弦乐团,是在1842年从原维也纳皇家歌剧院中分离出来的。团员们自主经营,不设常任指挥,也因此而最少排他性,故而大师云集,群星灿烂,李希特、马勒、理查·施特劳斯、魏因加特纳、富特文格勒、瓦尔物、贝姆、卡拉扬、伯恩斯坦、克莱父子、阿巴多等等,几乎是历代欧洲所有大指挥家都曾和维也纳爱乐乐团有过光辉合作的业绩。

4. 柏林爱乐乐团(Berliner Philharmoniker)

柏林爱乐乐团成立于1882年,自冯·彪罗就任常任指挥。1887年后,开始走向成熟。1895年尼基许接任后,执棒27年,其间尚有理查·施特劳斯这样的大作曲家“客串”,遂将这个乐团训练成世界首屈一指的乐团。此后,富特文格勒和卡拉扬先后长期主持柏林爱乐乐团,令乐团声誉更胜。1989年卡拉扬去世后至今,乐团常任指挥是阿巴多。

5. 巴伐利亚广播交响乐团(Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks)

该乐团1949年由约胡姆创建并就任首任指挥。理查·施特劳斯、克劳斯、贝姆、克莱姆佩勒等人也都曾先后客串,于是声誉鹊起。1969年后由库贝利克接任指挥及音乐总监,演出活动益发活跃,被公认为仅次于柏林爱乐乐团的前西德杰出乐团。

6. 伦敦交响乐团(London Symphony Orchestra)

1904年建团,首任指挥李希特,1911年后由尼基许接棒。英国作曲家埃尔加、柯茨、哈蒂都曾指挥过这个乐团。“二战”中乐团成员大都从军参战,且音乐厅遭纳粹轰炸被毁,乐团演出活动一度中

断。战后领导乐团的重要指挥家先后是：克里普斯、蒙特、戴维斯、克尔提斯、普雷文、阿巴多等。目前它是英国最活跃、阵容最豪华的乐团，灌制唱片也最多。

7. 爱乐乐团(The Philharmonic Orchestra)

1945年EMI公司的瓦特·李格专为唱片录音而创设了这个乐团，由当时逃亡在英国的卡拉扬担任首任指挥。1957年克莱姆佩勒接任，后被聘为终身指挥，托斯卡尼尼、富特文格勒、朱利尼等先后客串。1964年EMI公司不再提供财政资助，乐团独立经营，更名“新爱乐乐团”。1973年起穆蒂接任，四年后又把“新”字去掉，重新改回原来的名称。

8. 巴黎管弦乐团(Orchestre Paris)

这是当今法国最杰出的乐团，它的前身名为“巴黎音乐院管弦乐团”，其历史可以追溯到1828年巴黎歌剧院乐队的音乐会演出。1938年后，明希、克路易坦、马蒂侬等先后指挥该乐团。1967年改名巴黎管弦乐团，明希逝世后，1969年由卡拉扬接棒，1972年由索尔第指挥，1975年后由巴伦勃依姆担任音乐总监。

9. 阿姆斯特丹音乐厅管弦乐团(Concertgebouw Orchestra Amsterdam)

这是北欧最杰出的乐团，1888年创建，1895年起由门格尔贝格统领长达50年，跃升为世界级乐团，热衷于推介理查·施特劳斯和马勒的音乐。战后门格尔贝格因与纳粹有染而离任，担任其助手达31年之久的拜侬接任。拜侬1959年逝世，海廷克成为常任指挥。近年来常简称为音乐厅管弦乐团，偶尔冠以“皇家”字眼。

10. 列宁格勒爱乐乐团(Leningrad Philharmonic Orchestra)

此乃俄罗斯乐才中历史最悠久、最负盛名、实力最强者。1917年在库塞维茨基统率下，开始了它的现代历程。尤其是1938年起由穆拉文斯基就任音乐总监，此后的40多年中，列宁格勒爱乐乐团成为演奏苏俄作品的权威。前苏联解体后，列宁格勒恢复旧名圣彼得

堡,乐团也由此改名为“圣彼得堡爱乐乐团”。

第二节 聚会休闲巧结缘

在喧嚣的都市傍晚,躲开高大阴冷的水泥楼房,邀朋聚友,或在家中,或去公园,或去舞厅,参加舞会、晚会和聚会,开展联谊活动,既活跃思维、陶冶情操,又广交朋友,畅叙友情。平日紧绷的心弦,将在欢笑中不知不觉地伸张舒展,让我们再次感悟人情的温暖和生命的美好……

一、舞会

举行家庭舞会,进行庆祝或联谊活动,把亲朋好友聚集在一起同乐,已逐渐被许多人接受。一般而言,被邀请的客人是大家熟悉的朋友,不生疏、谈得来、最要好,大家在一起不必拘泥舞会上的礼节,气氛轻松愉快,可使与会者得到更多的交流机会和更高层次的精神享受。

家庭舞会大可不必花去许多钱,追求奢侈。一个舞会的成功与否,并不在于花钱的多少,而在于大家是否高高兴兴,心情舒畅,舞会是否有其特色并达到交际的目的。

舞会成功与否的关键是选好音乐。如果来宾中多为年轻人,喜欢快节奏、节拍鲜明的音乐,那就多准备些这样的曲子;如果多数人都不会跳舞,主人就要多准备些“慢三步”、“慢四步”,并对音乐播放的次序加以设计。一般应该是“慢四”、“慢三”、“快三”、“快四”、“探戈”等音乐的次序,然后再从“慢四”、“慢三”……开始,不可只放同一类音乐,这会使一部分人扫兴的。举行舞会最好选择近乎正方形的厅为佳,而不要选狭长形。在房间布置方面,不需过分装点,只求大方雅洁。四周放些座椅,角落放上茶几,用来放饮料、茶点。如房间带有阳台,也要把它利用起来,放上几把舒适的椅子,作

为休息的地方。在准备舞会用的茶点、糖果时,一般有小点心、水果、糖、汽水、茶水或自制的小食品就可以了。若想增加情趣,也可备一点酒。为了烘托气氛,灯光要暗,家用的浅黄色或橙红色壁灯就可以。如果只有日光灯,蒙上彩色玻璃纸也会有较好效果。

化妆舞会特别能体现热闹、狂欢的气氛,使舞者更少拘束,心情更为舒畅自然。举办化妆舞会,要事先通知参加者,到会前先化好妆。事前准备好一批面具或化妆用具,使会前未及化妆的人可以在会上化妆。化妆要尽量因人而异,以能筹集到的服装或化妆用具来打扮装饰自己。化妆舞会要树立比一般舞会更好的跳舞风气,以保留欢快愉悦的气氛,使每一位来宾都尽兴而归。

周末舞会的显著特色是简单、轻松、方便。乐队相对简单,一般组织本单位的人手,敲起架子鼓、弹起电子琴,配有吉他、电贝司即可。如果凑不齐乐队,也可以放录音伴舞。设施可设在会议室、饭厅和宽敞的楼道里,装上几盏彩灯就可以了。

无论是举办舞会或是参加舞会,都应了解一些基本的舞蹈知识。

在舞会中,常常会碰到集体舞,这是群众在学习之暇、工作之余跳的一种自娱性舞蹈。集体舞之所以受到群众的欢迎,主要是它的形式比较自由活泼。跳时,大家不分男女老少,站成单行或双行圆圈,或邀请,或对舞;“自由”出入,灵活多样。舞蹈动作简单易学,在旁边跟着学上几遍,就可以参加到圈里去跳了。集体舞大多是根据群众熟悉和喜爱的群众歌曲编舞的,因而风格多样,有的抒情优美,有的激烈欢快,有的雄壮有力。

交际舞,产生于资本主义时代。它起源于民间,即封建时代的农民舞蹈。随着社会的发展,交际舞的风格也在变化。它由早期的男女仔细合作、侧重规格严谨的轻飘滑行,变做当今的步伐沉重、舞伴多不接触、偏重于脚步的自由发挥,使人远远望去,好像集体独舞。交际舞是人人可以参加的群众舞蹈活动,步法简单易学。在交际舞场合,人们在一种共同的节奏性运动里,显得气氛协调,性情开朗,是

进行社会交往,发展友谊,增进感情的好工具。

二、联谊晚会

联谊晚会是一个庭院、一幢大楼或一个单位的睦邻和家庭之间进行社会交际的一种形式。它融洽思想感情,培养友爱精神,提高欢乐情趣,交流思想感情,是现代人们休闲娱乐的一种重要活动。

庭院联谊会是一种联谊形式。当代社会,组织健康有益的社交活动,是家庭生活从封闭型走向开放型,向现代化生活方式发展的必然趋势。组织联谊会首先要推选一个家庭代表牵头,拟定一个切实可行的计划,包括联谊会的目的、类型、内容、日期、要求、地点和参加对象(对象一般是左邻右舍,也可邀请部分居委会干部参加)及联谊会的人数、文娱节目的安排、会场的选择和布置以及其他方面的事务工作等。有了具体的计划,联谊会就有了明确的目标,否则,心中无数,考虑不周,就会搞得措手不及,甚至不欢而散。其次要作好节目安排。庭院联谊会的节目内容安排得好不好,对联谊会办得成功与否,将会起关键性的作用。举行联谊会最好确定一个中心,每次联谊会可选择围绕大家关心的或关于家庭问题的主题进行讨论,如怎样建立一个团结、和谐、幸福的家庭,让大家发表看法,相互切磋。必要时,可组织一些典型发言,使参加者从中获得认识,提高素养。另外,要注意安排好文娱节目。节目会给联谊会带来欢乐、活泼、热烈的气氛,文娱节目的安排,要根据参加家庭的文化素质、欣赏水平来决定。

如果是开送别晚会,一定要注意不要使气氛过于低沉、伤感、压抑,主持人应竭力使会场气氛和情绪明朗、乐观。送别晚会可以用晚餐的形式举行,也可以在饭后单独举行。大家准备一些节目,在表演时用录音机录下来,把录好的磁带赠送给即将离去的朋友。与会人员,也可以向这位将要离去的朋友赠送富有寓意的纪念品,或与朋友一起合影留念。总而言之,送别晚会不能过于哀伤,但又需突出离别

怀念的主题。

三、节日宴会

逢年过节,人们总是少不了要集中地走亲访友。这一时期也要注意有节制、有选择地宴请聚会。往往休假时间不过三、五天,这就从时间和精力限制了人们不能过多地用于交际。邀请几个亲朋好友,组织一次别开生面的节日宴会,历来是中国人休闲生活的重要内容。

既然是宴会,就应以吃为主。一个“吃”字,看来简单;“乞”求食物放在“口”里经咀嚼咽下则为“吃”。然而,认真研讨起来,却大有学问,生理学家把“吃”作为一门养生科学进行专门研究就足以表明它并不那么简单。对食的要求,不光是要吃饱,而是要按照人体的实际需要,合理地配制膳食、正确地摄取营养。据测定,一个人每天消耗的热量约为3000卡左右。其中夜间睡眠消耗500卡,约占全天消耗量的15%左右;下午和晚上活动的消耗约占45%。因此,根据全天活动的需要,以早餐应占全天进食量的30% (Ⅳ)40%,午餐占40% (Ⅳ)50%,晚餐占20% (Ⅳ)30%的比例实践证明是科学合理的。

节日宴会,如要别出心裁,可安排一些休闲小吃。吃时不在于裹腹,而在于品尝和消遣,吃出情趣。如今小吃遍布城乡;“正宗”地道,方便可取。北京烤鸭、德州扒鸡、河南烧鸡、南京板鸭、广州烤鹅、成都“夫妻肺片”、武汉热干面、兰州拉面、山西刀削面、上海城隍庙的五香豆……在任何一个大中城市均可品尝得到,就是清真风味的羊肉泡馍、羊肉水饺、黄米枣糕,一家人花几十元钱也可以吃得兴味浓浓的。另如傣族的竹筒米饭和熏鱼等。如能细心尝试,做出一两样拿手小吃款待宾客,定为家庭宴会平添一番风采。

节日宴会,以礼为先,宴请众宾为大,吃意不在肴了。古人讲“味”、“韵”,今人谈“潇洒”。古今共同之处,当以礼为重,只要不触犯政纪国法。高兴之时,拿出自己储蓄的百分之一、二、三,上五星酒

店,进超级食府,订一些人生难得品尝的珍异罕物,美美地享受一顿,这也不失为人生一大趣事。生老庆宴、节假休闲宴、丰收、新春庆典的“大吃”,或自掏腰包,或凑份子,或AA制,或自己下厨亲自操刀。只要不奢侈,不浪费,不假公济私,不侵吞损害国家和他人的利益,完全可以悠闲尽情地享用这人生难得的舒服与和美。

如要亲自下厨,那就要懂一些烹调之道。中国菜肴品种繁多,烹调方法各有特色。以其加热途径与手段、制作特点、形态及风味特色等进行归类,人们常用的有炒、爆、烧、焖、烩、煨、炖、蒸、煎、瓢、溜、扒、煮、炸、氽、烤、涮、酥、卤、酱、薰、腌、拔丝、蜜汁等基本烹调方法。

四、外出泡吧

邀几位朋友,一块儿外出泡吧,或品茶、或饮酒,谈古论今,梳理心绪,这无疑是休闲娱乐生活中的极大乐趣。

酒吧是人们常去的地方。既然去酒吧,当然应该对酒有所了解。酒吧的酒与日常生活中的酒有所区别。在酒吧中,一般常备有以下饮料和食品:

(1)开胃酒:是餐前饮用的酒水。常用作开胃酒的有:马天尼(Martini)、西山露(Cinzano)、潘劳酒(Pernod)、金巴利(Campari)。例如意大利著名的开胃酒金巴利,可根据需要配橙汁加冰,在餐前饮用。开胃酒按每杯或每盎司基酒销售,配料价一般不计。

(2)鸡尾酒:用一种或一种以上的烈酒,加软饮料、果汁饮料、冰等调制而成的混合酒。鸡尾酒与上述开胃酒不同,不是按客人个人的需要而是根据销售成功的固定配方配制,以业已为人熟悉的奇妙的名称命名。鸡尾酒通常分为长饮、短饮或无酒精饮料列在酒单上,鸡尾酒需要调酒师当场配制并需要装饰点缀,因此价格要高于主要配料,按每份或每杯计价。

(3)波特酒:通常作开胃酒餐前用,有的酒单不另归一类,列在开胃酒里,有的另设一类。该类酒干口味的在餐前用,甜口味的还可

在餐后用,在酒单上以每杯计价。

(4)金酒:金酒在酒吧可放入冰箱或冰桶中冰镇纯饮,也可加冰块饮用。金酒对水饮用时,通常加入汤力水(Tonic)、冰块,以一片柠檬作装饰。用金酒配制的鸡尾酒通常在餐前饮用。

(5)兰姆酒:兰姆酒在酒吧通常作基酒,配制鸡尾酒,兰姆混合酒通常用于餐前,有的也在餐后饮用。

(6)伏特加酒:伏特加可以在餐前、餐后及酒吧纯饮,用利口酒杯服务;也可加冰块饮用,用古典杯服务;还可以加软饮料或水及冰块调和饮用。

(7)威士忌(Whisky):威士忌可以纯饮或用水、汽水或苏打水加冰混合饮用。威士忌一般在餐前或餐后饮用。酒单中的威士忌往往分成:苏格兰威士忌、波本威士忌、加拿大威士忌等几类。酒单上按每盎司威士忌基酒计价。

(8)葡萄酒(Wine):葡萄酒在餐前、餐间和餐后都宜喝,主要用于佐餐,葡萄酒一般纯饮。目前干红、干白葡萄酒在酒吧中特别流行。干白葡萄酒通常需放在冰箱或冰桶中或加冰块冰镇。葡萄酒也可加苏打水和冰水调稀佐餐饮用。葡萄酒在酒单上通常按每瓶、每半瓶和每杯销售。

(9)干邑白兰地(Cognac & Brandy):白兰地是酒吧常见的烈性酒,尤其是法国的干邑白兰地。干邑在饮用时,用白兰地杯,手握杯体温热酒后饮用,白兰地除纯饮外还可以加汽水或苏打水混合饮用,有的客人加糖饮用。酒单上的干邑白兰地一般按杯或每盎司计价。常用的干邑有拿破仑、马爹利、人头马、轩尼诗系列酒。

(10)利口(Liqueur)利口也称餐后甜酒。该类酒为餐后饮用的酒水,以助消化,在酒吧中特别受顾客青睐。酒单通常以每杯计价。酒单中常采用的餐后甜酒有:樱桃白兰地(Cherry Brandy)、薄荷酒(Gremede Men - the)、可可甜酒(Cremede Cacao)、贝丽斯香奶酒(Bailey's Irish Cream)、君度(Cointreau)、香橙酒(Crand Marnier)等。

(11)啤酒 酒吧一般供应罐装啤酒、瓶装啤酒和扎啤,最常用的牌子是喜力(Heineker)、蓝带(Blue Ribbon)、生力(San Miguel)、嘉士伯(Carlsberg)、青岛(Tsing Tao)等。

(12)软饮料 软饮料的品种在酒单中常采用的有可口可乐、雪碧、苏打水、汤力水、矿泉水、桔子汁。通常以每罐计价。

(13)鲜榨果汁(Fresh Squeezed Juices) 鲜榨果汁常采用季节新鲜的水果,用榨水果机现榨而成,通常现榨的果汁有:西瓜汁、橙汁、葡萄汁、菠萝汁、芒果汁等。现在也常用蔬菜榨汁,有番茄汁、胡萝卜汁等。一般以每杯或每瓶计价。

(14)热饮料(Hot Beverage) 热饮料通常包括咖啡、牛奶、茶、可可等。讲究的酒吧取各国名牌咖啡豆,制作鲜磨咖啡。茶有英国红茶、柠檬茶、参茶。热饮料以每杯计价。茶水以每壶计价。热饮料与软饮料通常为酒单上价格最低的饮料。

另外,酒吧一般都提供一些简单的食品,供客人用来配酒用。酒吧小食品一般制作简单或是半成品和成品,同时,便于客人食用。常见的小食品有下面几类:三明治、馅饼类,饼干、面包类;油炸小食品类;尖果类;蜜饯类;肉干类;水果拼盘类。

现在,色彩纷呈的果吧也渐渐走上街头,它悠闲得有些像一个不谙世事的纯情少女。面对着人欲横流的芸芸众生及越来越窄的都市生存空间,慢悠悠地透露出一种守护和追求的执著。在果吧里,不仅品味到鲜生新脆的原始滋味,更能体悟到生命卓尔不群的高雅气质和超凡脱俗的生存感受。

最近,在一些大都市的街头巷尾,又冒出了一种新型的“吧”屋——氧吧。生活在污染中的人们吸取到了新鲜纯净的空气,并再次体悟到生命的活力与美好。我们相信,为了满足不同层次人们的生活需要,我们身边的多种休闲娱乐的“吧”屋将越来越多,而我们的生活也将更为亮丽和洒脱。

第三节 影视欣赏乐陶陶

一、家庭影院常识

家庭影院系统,是指将电影院“搬”到家庭里,就是通过家庭影院系统中的一整套器材,在家里欣赏高清晰图像的同时,感受到只有电影院里才有的惊天动地且逼真的音响。家庭影院使我们不出家门便能享受现代电影的听觉和视觉感受,做到这一点需要有三方面软、硬件设施:一是视频设备。视频设备主要是指彩色电视机和激光播放器材 LD 机、VCD 机、超级 VCD 机或 DVD 播放机等;二是影响音响系统、影院音响系统是指环绕声处理器和多声道放大器(两者又称环绕声处理系统),以及环绕声音箱系统。在家庭影院系统中,影院音响系统是最重要的;三是软件。软件主要是指光碟,如 LD、VCD、超级 VCD 和 DVD 光盘。

如以环绕声处理器进行划分,家庭影院中分为五种系统:一是杜比环绕声处理器。这是最早的一种环绕声处理系统,性能最差,目前主要用于一些低档次的 AV 放大器中;二是杜比定向逻辑环绕声处理器。这是目前技术最成熟,性价比较高,也是现阶段走红的环绕声处理器,它主要用于一些中档、高档的 AV 放大器中,或制成独立的杜比定向逻辑环绕声处理器;三是杜比 AC—3 环绕声处理器。这是目前叫得最响,性能指标最高、环绕效果最好的数字环绕声处理器,它主要用于一些高档次的 AV 放大器中,或制成专门的杜比 AC—3 环绕声处理器;四是 THX 环绕声处理器。这是一种性能上与杜比 AC—3 环绕声处理器相近的非杜比家族环绕声处理器,它主要用于一些高档次的 AV 放大器中,或制成专门的 THX 环绕声处理器;五是 DTS 系统,这是一种更新的数字环绕声处理系统,但是,这种系统现在还比较少见,DTS 系统音频编码压缩比小于 AC—3,约为 4:1,

重播的音质略优于 AC—3 ,还能用于纯音乐系统。

在观看时 ,电视机安放的高度 ,宜以坐着平视或略低的位置 ,即约一米左右为宜 ,以免长久观看眼睛疲劳。电视机附近 ,不宜摆放杂物 ,可使视力不致分散。就光线而言 ,房间要暗些 ,可将电视机屏幕的亮度随着房间的暗度调暗。这是因为屏幕调暗后 ,显像管的负担就会大大降低 ,图像的渗透及膨胀也随之降低 ,精确度却大为提高 ,显得格外清晰悦目。房间暗的好处还不仅于此 ,从欣赏的角度出发 ,在其他摆设很难看清的情况下 ,人的注意力便会更集中于画面上 ,尤其是对屏幕不大的电视机 ,这一点尤为重要。由于视线能够高度集中 ,在立体声的包围中 ,几乎已不再感到屏幕不够大了。调整时 ,可先调整对比度 ,然后再调整亮度 ,并相应地调整色彩等 ,以不耀眼、感到恰当为止。

环绕声的设置直接影响音响的效果。你可采用普通的矩阵式 ,但前方左右两声道的音箱应与电视机(中心声道音箱)保持相同的距离 ,约 30 厘米 ,以听到人物台词的位置与画面一致为宜。后方的环绕声 ,尽管只有一个声道 ,但却是产生立体移动感的重要声源 ,仍应使用两个音箱 ,放在身后两边 ,与前方的音箱形成矩阵 ,否则效果不佳。后置环绕声音箱不宜过高 ,以比耳朵稍高一些的位置为好。调整时 ,可能会出现发音有拖延现象 ,比前置音箱稍晚 ,则可调整它们之间的距离和转向。如果仍觉不顺耳 ,则可将它面向墙壁或朝上 ,利用反射音来获得满意的效果。前方的中置音箱主要的作用是定位 ,负责播放台词。但是 ,家用设置受到空间的限制 ,很难找到合适的地方 ,同时中置声道对扬声器的要求又非常严 ,除厂方指定的外 ,更难于选择到合适的 ,不然反而使音质变坏。因此 ,中置声道可以不设 ,将声音分配到左右两边的音箱中 ,效果仍很不错。有人使用普通音箱来代替专用的环绕音箱 ,这时只要将音箱转动一下 ,使其面向两耳 ,就能得到比较理想的听觉效果。

最后 ,要注意家庭影院的接线。在声音系统的声音部分 ,如左右

两声道,如同音响,应注意左右两个音箱的接线长度,应当完全一致,所用的接线也应完全相同,绝不能因为两音箱距离放大器的远近不同而使用长短不同的接线。由于左右接线的长度不同,信号的传播就会产生差别,即使这些细微的差别,也会影响声音的立体感。同时,所有音箱用的接线,也应和音响一样,采用专用线,即所谓的“发烧线”,不能以普通电线代替。所有接线,必须在切断放大器及所连接机器的电源时才可进行,以免万一不小心而损坏机器。每次接完以后,必须认真检查,确保万无一失。

二、家庭卡拉 OK

卡拉 OK 原意是无人乐队演奏的意思是一种不需要乐队伴奏自己也能进行演唱的自娱自乐形式。由于这种娱乐形式对设备要求不高,形式活泼,被广大年青人所钟爱,所以国内也很快风靡起来,而且愈演愈烈,在国内具有很强的生命力,一般家庭配置音响组合时,都要求具有卡拉 OK 的功能。

家庭卡拉 OK 系统通常是与纯音乐系统、家庭影院系统结合起来,很少有专门设置一套家庭卡拉 OK 系统的。配置和使用家庭卡拉 OK 系统之前需要了解这种系统的几个突出问题,这对音响系统的安全有重大关系:一是卡拉 OK 系统中由于使用了话筒,出现了系统之内的声——电正反馈回路而导致室内的高频啸叫。由于房间一般比较小,加之许多音响器材需要在较大音量下才能有好的效果,所以这种有害的正反馈更容易出现。一般要求用于卡拉 OK 的专用音箱要求高音单元能够承受比较大的功率。而且应注意选用指向性好的心型或超心型话筒,以抑制背面的声音、减少声反馈的发生。其次,纯音乐系统中一般不设家庭卡拉 OK 功能,这是因为纯功放中不设混响、延时等功能电路,另一个重要原因是纯音乐系统中的音箱一般价格较贵,也没有根据卡拉 OK 的要求去设计,一旦扬声器损坏,损失惨重。一般而言,对高档次的家庭影院为了防止扬声器的损坏,

系统中不设卡拉 OK 功能。

与营业性的不同,家庭卡拉 OK 仅仅是作为休闲消遣之用,不须添置价格昂贵的专用设备。一般,具备彩色电视机和音响功率放大机的家庭,只须增加一台卡拉 OK 混响器和播放碟片或录像带用的影碟机(LD 或 VCD)和录像机即可。卡拉 OK 混响器的典型电路是 2(III)3 路的话筒前置放大器,混响和音调控制电路分别输入话筒和伴奏音乐信号,对其进行音调补偿和调整信号的混响深度。这种混响器无功率放大设置,输出的信号须另行通过功放机和音箱播放,但它的价格低廉,还不到功放机的一半。如果要求不高,家中的电视机又有 AV 插口,可直接将混响器输出的信号输入电视机,利用电视机的功放机和扬声器进行放音。

演唱时,为了追求混响效果,要把自己的感情倾注于每一句歌词中,通过演唱,尽情地抒发出来。只有这样,才能算得上完美,才能从中得到最大的乐趣。同时,话筒可弥补歌声之不足,增加强烈高昂的气氛。演唱时,应随时调整话筒与嘴唇的距离。轻歌曼语时,话筒宜贴近嘴唇,使听者如在耳旁;高昂激越时,话筒宜稍拉开一些距离,以免失真。在演唱时还要注意自然放松,站立演唱,不要僵直不动,脸部宜随歌词内容作出相应的感情变化,演唱技巧很多,曲不离口,只要多唱,相信你会练就一副金嗓子。

三、汽车音响系统

经过短短 20 年的发展,现在的汽车音响不但具有传统 FM/AM 收音、卡带及 CD 播放等功能,而且还系统地溶合了卫星电视接收、图像显示、汽车卫星导航等先进技术,成为一种新兴的“移动多媒体”。汽车音响系统基本上和家用音响一样,由收音、卡带及 CD 播放的音源、对音频信号进行增幅放大的功率放大器以及作为声音输出的扬声器等三部分组成。

汽车音响主机一般是由播放机和内置功率放大器组成,通常安

装在仪表板一侧。在 1 或 2DIN(为一个德国标准的安装空间 ,高约 46 厘米)的空间内 ,集中整个音响系统的播放和调节机能。

目前 ,有些厂商在原有的选台显示、按钮操作、播放音乐等功能基础上 ,加装了电视调谐器 ,能够接收电视信号 ,这是对汽车音响视像化时代的产品。功率放大器输出的音频信号 ,最终是在扬声器的作用下得到还原。高音喇叭主要安装在仪表板上部两侧 ,一般同人的耳朵基本持平而创造最佳听觉效果。中音喇叭则置于前门的两侧 ,作为主要扬声器 ,它的要求很高 ,因其有方向性且具穿透力 ,在安装上必须合理 ,以消除外部环境噪音。而低音则无方向性 ,一般车辆后部空间较大 ,如需加装低音喇叭则可配置在后座 ,这样可获得非同凡响的音乐效果。

为了追求更佳音响效果 ,许多车辆均采用加装 CD 换片机的办法。一般而言 ,比较多的改装音响的方法是更换主机并安装 CD 换片机 ,而且最好是同一牌号的。但出于购买能力的原因 ,在一次改装过程中达到所求是不大现实的。由于随着音响技术的发展和产品的不断更新 ,考虑到整个系统的升级问题 ,应选择较高档的主机便于将来系统的升级换代。国产汽车一般在前门安装一对 10W 左右的扬声器。现在市场上出售的汽车音响中 ,除了部分比较低档的音响为 10W×4 或 20W×2 ,绝大部分音响的功率均为 25W×4 或更高。但是 ,扬声器可以说是有着举足轻重的地位 ,音响效果的好坏 70% 取决于扬声器。在拥有了质量较高的音响主机之后 ,该考虑的应该是更换扬声器。一分行情一分货 ,以选择价格较高的为好。另外 ,在后门、仪表板上安装扬声器将会产生更好的效果。这时 ,主机本身的功率已经无法负担 ,就需要另外安装功率放大器以推动这些扬声器。现有技术可以使消费者达到一个更加理想的境界。通过安装均衡器 ,可以产生消费者需要的任意一种效果 ,并能提供很多模拟环境供选择。另外 ,消费者可以选择低音炮来增强低音的效果。

四、电视电影欣赏

电视被人们称为第九艺术。它是发布新闻、传递信息、普及知识、提供文化娱乐的重要媒介,是20世纪科学文明的产物。从第一台机械电视机问世,迄今已有50多年的历史,半个多世纪来,电视日新月异,发展迅速,在全世界产生了巨大的影响。

现在,电视机业已进入我国的千家万户,受到人们的青睐,成为精神生活中不可缺少的教科书和娱乐工具。人们在劳累了一天以后,总想坐在电视机前,渴望看到赏心悦目、解乏消困的电视节目,得到娱乐和休息,以调节一天的生活节奏。欣赏电视,即要通过“看”去感知外部世界。欣赏者只有适应特殊的欣赏环境,才能受到欢欣愉悦的情绪感染,从而满足自己精神或心灵的需求。

为了健康,欣赏电视,要把电视摆放在一个适当的位置。电视机放置的高度应是荧光屏的中心点与观者的眼睛处于同一水平面略低为佳,这样眼睛不易疲劳,可避免颈部肌肉疲劳。电视机和观者的最佳距离,应为屏幕对角线的6倍,或屏幕高度的7(至)10倍。具体的计算方法为:9(至)12寸的距离约1(至)1.4米;14(至)18寸的距离为1.5(至)1.8米;20寸的距离为2米以上。观者最适宜的角度应偏离荧光屏正线,成30°左右的角度,这样可避免荧光屏强光刺激眼睛,以更好地保护观看者的视力。

在诸多电视节目中,最受青睐的莫过于娱乐性最强的电视剧了。电视剧诞生于1930年,首创国是英国。电视剧的形式主要是三种:一种是单本剧,即一次播完的电视剧,时间约30分钟左右;二是系列剧,每集人物有连贯性,而剧情相对独立;三是连续剧,一般在三集以上,每集之间设有悬念。欣赏电视片,特别是电视剧,对欣赏者来说,必须具有一定的欣赏能力和水平。欣赏的过程实际上是形象思维和理性思维相互作用的过程。对于欣赏者来说,知识底蕴、生活阅历等多种因素,都要参与到欣赏之中。因此,要提高欣赏水平,必须要增

加自己的知识,多方进行学习和积累。

为了更好地欣赏电视,最好订一份电视节目报,因为家中有了一份电视报,可帮助全家每个人掌握时间,安排生活,有计划、有选择地按时收看自己喜欢的电视节目,可减少盲目找台或频繁更换频道,既能节约时间,又可有效保养电视。

电影是一门大众化的综合艺术,以极其生动的直观性和逼近生活的真实感而具有广泛的适用性。但欣赏电影,也要求欣赏者具有多种艺术欣赏的能力。如果我们缺乏多种艺术欣赏的基础,欣赏能力薄弱,那就很可能在欣赏时“只见树木,不见森林”,也有可能“捡了芝麻,丢了西瓜。”

欣赏电影是一种高级精神活动。欣赏电影时,不仅要调动我们的视觉器官和听觉器官的积极性,在注意欣赏影片故事情节发展时,还要充分留心语言、表演、音乐、摄影等诸要素的作用,让我们的大脑进入紧张协调的工作状态,这样才能从接近生活的银幕形象的感受上,进行最大限度的再创造,在看电影当中获得最大的美感享受。同时,要善于发现银幕形象的闪光点 and 影片的艺术特色。银幕形象的闪光点是指影片刻画人物、描写环境、制造气氛等方面的精微之处,也就是影片闪耀着独创性艺术光彩的地方,它往往表现在人物形象的刻画上。但闪光点并不是影片艺术的全部内容,我们观看电影除了要找到银幕形象的闪光点外,还应善于全面发现影片的艺术特色。

电影艺术集文学、戏剧表演、音乐、舞蹈、摄影于一体。在表现社会生活时拥有最大的再现能力,而其再现生活的手段是多功能的。银幕形象强烈的逼真感会让观众“鬼使神差”般地进入银幕所展示的特定环境中,同人物“合一”,情感交融。电影镜头具有分切和组合的可能性,产生了“蒙太奇”这种艺术性极强的电影组接技术,它可以带给观众上天入地,回首远古,向往未来,潜入梦境,凡思维能及的地方都能极目可见。

观赏电影,除了注意领略电影语言本身的妙处外,还要领略演员

的表演艺术。一般是看演员能否塑造出个性鲜明的人物形象,能否掌握分寸,创造出真实可信的人物;演员的表演是否富于激情,光彩照人;表演是否有独到之处等等。演员的表演是电影艺术的表现要素,而且最初的艺术魅力也是由演员的表演带来的。演员出色的表演往往会给影片带来生命力和光泽,所以演员的表演艺术是我们鉴赏电影的重要内容。

与国产影片不同,外国电影镜头短,切割多,节奏快,表现手法丰富而前卫,有时还是原声电影,还可能有语言障碍。因此,在看片前,最好借助报纸上的评介文章,先了解一下该片的主要剧情、主要角色和历史背景,取得初步印象。一般而言,故事片是围绕剧中人物展开情节的,所以看片时要尽力记住人物的名字,用心分析人物活动、故事情节和潜台词,搞清楚各人物之间的关系。你要非常注意人物的对话和画外音,往往遗漏了一两句话,就会影响对整个影片内容的了解。同时还要逐渐习惯外国影片的语言风格。另外,还要注意外国电影的结构安排,如片头片尾,一般与主题有着密切的关系,在看电影时一定要注意联系起来,作整体思考,才能领略导演意图,获得最佳欣赏效果。

第四节 摄影摄像技艺高

摄影摄像,已成为人们当前休闲的一种潮流或时尚。随着人们生活水平的日益改善和提高,摄影摄像已成为人们日常休闲生活中不可缺少的内容。外出旅游或节假日相聚,访友探亲或结婚过生日等,都少不了用摄影摄像的方式来助兴,以增添生活的乐趣。

摄影者使用照相机,根据艺术创作构思,运用摄影手段塑造可视的画面形象来表达思想感情,反映社会生活和自然现象。摄影是一门年轻的艺术,从1839年面世至今才150多年历史,而摄影作为一门独立的艺术,则是20世纪30年代以后的事。但是,随着人们物质

生活水平和文化素质的提高,我国群众性业余摄影活动十分活跃,摄影已成为人们喜爱的精神文化生活中不可缺少的组成部分。

一、相机基本知识

(一)相机镜头

对相机拍摄影响最大的,可能就是相机的镜头了。镜头的种类很多,按其焦距的长短可以分为标准镜头、广角镜头、远摄镜头、变焦镜头、超广角镜头、鱼镜头、近摄镜头、微距镜头等。无论是135镜头或者是120镜头,上述分类都是以它们各自的焦距与拍摄底片对角线的关系来确定的。

(1)标准镜头。135标准镜头的焦距,一般是45毫米、50毫米、58毫米;120标准镜头的焦距,一般是75毫米、80毫米和90毫米。标准镜头的视角是50—53度,与人眼的视觉习惯相似。标准镜头成像的透视关系也符合人的视觉效果,拍摄的景物不变形。标准镜头是最常用的镜头之一,常用于普通人像、风光、花卉、翻拍、产品广告和新闻摄影等。

(2)广角镜头。广角镜头的焦距较短,135广角镜头的焦距为25(Ⅲ)35毫米;120广角镜头的焦距为65毫米以下。广角镜头的视角较大(一般在60(Ⅲ)90度),景深也大,拍摄范围广,可以在近距离内拍摄较大的场面。广角镜头的成像透视关系为近大远小,距离镜头越近,这种效果越明显,而且景物有一定的变形。广角镜头多用于大场面的风光、建筑物、新闻场面摄影和艺术创作中。

(3)超广角镜头。超广角镜头的焦距很短,135超广角镜头的焦距为10(Ⅲ)25毫米,它的视角很大(一般在90~135度),景深很大,拍摄范围很广,可以在很近的距离内拍摄大场面。景物变形夸张得很厉害,可获得特殊的效果,常用于艺术创作。

(4)鱼镜头。鱼镜头的焦距极短,一般在8毫米以下,视角

极大,又称为全景镜头,可以在极短的距离内将景物全景拍摄下来,但景物的透视关系改变极大,影像变形极其严重,用在某些特殊领域或特殊效果的拍摄中。

(5)远摄镜头。远摄镜头的焦距很大,适合拍远景。

(二)数码相机

由于计算机硬件及软件技术的发展,摄影艺术得到了更加广泛的发展。数字摄影技术是20世纪出现的最激动人心的技术之一。更为重要的是,数字摄影技术为专业工作者和业余摄影爱好者提供了同样的机会。数码相机是数字摄影技术的重要设备,可以用它拍摄到满意的图像,然后立即将其直接输入到计算机中,进行查看和处理。由于数码相机不需要胶卷,没有冲扩过程,可以提供更容易和更快的计算机处理过程,其艺术效果更为丰富,是现代休闲一族喜爱的活动之一。

事实上,数码相机的工作原理与计算机扫描仪、复印机以及传真机更为接近。大多数数码相机使用了名为电荷耦合器件(CCD)的特殊的光敏材料芯片。这个特殊的芯片与光作用之后,可以将作用强度翻译成数字等价信号;光通过红、绿和蓝色的滤色镜之后,对每一种单独的光谱、光敏反应都被记录下来。当这几种读数通过软件合并起来并进行计算之后,相机就可以确定图片上的每一部分的颜色和形状,所以,得到的图像实际上是数字数据的集合。

(三)相机的维护

由于照相机是一种比较精密的机械和光学综合性设备,所以,在使用中要很好地维护和保养。

首先,要严禁摔、震、挤、压。照相机结构精密,机件复杂,由多种细小的弹簧、杠杆和齿轮以及精密的电子元件构成,遇到挤压碰撞很容易损坏机件而发生故障。

严防潮湿,保持干燥。照相机应放在阴凉、干燥、通风的地方,切忌温度过高过低、潮湿和有害气体的侵蚀。此外,还要防止生锈、发霉。在雨雪天气拍摄要有防雨雪的设备。照相机不用时,应放在装有干燥剂的防潮玻璃罐内。

保持清洁,不受污染。在风沙和尘雾的环境中拍摄,应尽量避免灰尘的侵害。拍摄完毕,要盖好镜头盖,再放入皮盒内。要严禁用手摸或用手帕及其他东西擦拭镜头。如果镜头上有灰尘或脏物,应用特制的镜头刷或吹气球进行清扫,然后用镜头纸或脱脂棉轻轻擦净。如有指纹或油污,就应用酒精或镜头水进行清洗。

避免强光,保护镜头。相机镜头不能直接对着强光体。因镜头有聚光作用,强烈的光点,容易烧坏帘幕快门和镜头。

爱护机件,延长寿命。照相机除了镜头以外,保护快门也很重要,使用镜间快门照相机,要先定好快门速度,再上快门,否则容易出故障。在使用速度盘与快门联动的帘幕快门照相机,应首先将快门上紧,再调整速度盘,否则快门速度不准。无论用何种快门照相机,不用时,应将快门释放,使弹簧保持松弛状态,以免弹簧疲劳失效。

二、摄影基本要领

拍照的基本方法正确与否,是决定照片成败的关键。

(1)程序要正确。根据拍摄对象、具体环境和创作意图,先调整好光圈系数与快门速度,及时卷好胶片,以便不失时机地抓住良好的拍摄机会。

(2)只有测距准确,才能获得清晰影像。如用反光式照相机,必须看到聚集在磨砂玻璃上的影像清晰;如用双影或截影式照相机,必须要注意双影重合;如用没有自动测距的照相机时,就应根据目测距离调整好物距标尺。

(3)要注意基本的取景原则,一般要求取景端正,就是把照相机拿正。拍摄有透视比例和平直线条的景物,同时带有地平线或水平

线的背景,只有取景端正,才能保持景物的平直关系。否则,平直关系会产生倾斜现象。

(4)拍照时角度要适当。选择角度极为重要,各种物体都有正常的比例关系,尤其是人像和拍摄人物肖像,如角度过俯或过仰,人物形象会发生歪斜。角度过仰时,下腭突出,五官比例失调;角度过俯时,脑顶突出,下腭则短小。在使用双镜头照相机时,近距离拍摄人像,最容易出现角度过仰的现象。

三、摄影构图技巧

(一)黄金分割构图法

初学摄影,在取景时了解和掌握黄金分割法,对于提高作品美学价值很有帮助。

黄金分割法就是把一条直线段分成两部分,其中一部分对全部的比等于其余一部分对这一部分的比,常用 $2:3$ 、 $3:5$ 、 $5:8$ 等近似值的比例关系引进美术设计和摄影构图。这种比例也称黄金律。在摄影构图中,常使用的概略方法,就是在画面上横、竖各画两条与边平行且等分的直线,将画面分成9个相等的方块,称九宫图。直线和横线相交的4个点,称黄金分割点。根据经验,将主体景物安排在黄金分割点附近,能更好地发挥主体景物在图面上的组织作用,有利于周围景物的协调和联系,容易引起美感,产生较好的视觉效果,使主体景物更加鲜明、突出。另外,人们看图片和书刊有个习惯,就是由左向右移动,视线经过运动,往往视点落于右侧,所以在构图时把主要景物、醒目的形象安置在右边,更能收到良好的效果。

(二)对角线构图法

横画面、竖画面或正方形画面都有四个角,假若使画面主体和重要陪体分别部署在斜对的两角部位,或者画面主体本身占据画面斜

对的两角部位,这种布局就称为对角线构图。首先,要对画面按“井”字分割,分割线产生4个交叉点,同时,画面分割成比例相同的9小块,使画面主体和重要陪体(或者画面主体本身)分别部署在左上与右下,或者右上与左下对角点甚至对角的小块内。如画面左下是坐在水边的一位垂钓者,右上是一座远山。其次,分别处于对角位置的画面主体与陪体可以具有内在联系(譬如一个人仰首观赏一幅图画),也可以彼此并不相干(譬如画面左下角是正在打盹的一只懒猫,右上角是一盆吊兰)。另外,对角的主体与陪体一般情况下须保持彼此呼应的方向性或视觉效果,画面主体本身形成对角线构图布局时,动向、倾向、趋向的前方须有适当的空间。

(三)对称式的构图法

所谓对称式构图,是指所摄内容,在画面正中垂线两侧或正中水平线上下,对等或大致对等,从而使画面具有布局平衡、结构规矩,蕴含图案美、趣味性等特色。在现实生活和周围环境中,有许多情景和物体本身往往是左右对等的,譬如集体舞蹈表演和图案样式的灯组,又如飘荡在平静湖面的天鹅,趴在台桌玻璃板上凝思的少女,在锃亮的水磨石地面表演艺术体操的运动员等,由于所倚托的光泽面的反映,被摄体都会产生明晰的倒影。把实体连同倒影一起摄入画面,就成为上下对等的对称布局。

(四)巧用线条构图

掌握线条的结构变化,对照片的画面构图有重要作用。水平线条能够使人的视觉从左到右或从右到左地观察,从而产生广阔、平静的感觉。大海、草原、秧田、麦地的线条结构都是水平型线条,看了使人心胸开阔。其次是垂直线条。垂直线条能够使人从上到下或从下到上感觉景物的形象,给人以庄严、伟大的感觉。如粗壮的大树、矗立的烟囱、巍巍的井架、高大的塑像等,都在画面上如呈垂直线条的

表现。而景物在画面上呈斜线结构,画面的空间一端就会明显地产生扩大或缩小,给以动的感觉。斜线线条可以把人的视线引向空间深处,形成近大远小的视觉。飞机的起飞、运动员的奔跑、炮火射击等都是用斜线线条表现的。曲线线条能给人以曲折、跳跃、激烈的感受,增加画面的美感。起伏的群山、奔腾的大海、蜿蜒的小道、弯曲的河流都是曲线结构。

每一幅画面,都应有一条主线,我们在拍照时,一定要善于抓住主线,同时利用线条粗细、深浅的变化,经过组合形成一定的节奏和韵律,给人以轻重、快慢、强弱的感觉,表达摄影者的思想感情,揭示照片要表现的主体。另外,画面上的线条,有无形与有形两种,有形线条是画面上看得见的,无形线条是由照片中景物的内在意向引申的,如运动的方向,人的眼神视线方向等。运用线条时要形神兼顾,以达到最好的视觉效果。

四、空间表现技巧

利用人眼视物的错觉在二度空间的照片平面上反映出三度空间的被摄景物,这是摄影构图十分重要的任务之一。摄影要使二度空间的画面表现出三度空间和轮廓形式的条件有三个:一是线条的透视,二是影调的透视,三是光线的照射方向。

在摄影中要强调或减弱线条透视,主要靠选择不同的拍摄点,即物体与照相机的距离愈近,线条透视愈夸张,反之则愈小。广角镜头包括的景物多,往往需要靠近去拍摄,这样线条透视就愈夸张;长焦距镜头包括的景物少,需要从远距离拍摄,就减少了线条透视的效果。

同时,摄影时可以有意识地利用光线与色彩来增强画面的空间深度感。例如拍摄一些较大场面(特别是风光摄影),可以选取较暗的前景和较亮的背景,就能加强画面的纵深感。

要较好地表现深度感,除刻意构图外,还要使用一些特定的拍摄

方法:一是使景物重叠的拍摄方法。将几个开头相似的景物或几个同一种物体重叠放置(前后重叠),从透视出发,景物近大远小,明显地出现了前后分离的情况。一种是利用透视比例法。一般物体的视觉都是近大远小,人们在日常生活中,都很自然地运用这一习惯去判断物体的远近,相机镜头表现的近大远小的透视比例更为明显。一种是利用引导线增加深远感觉。如在拍摄街道、林阴道、河岸、铁路时,拍摄者不能站在它们的正中,而是靠在一边蹲下拍摄,使一边的建筑物或林阴道、铁路旁的行道树在镜头的下角开始形成对角线,并逐渐从画面的中央向远方延伸形成交叉趋势。另外,还可利用空气透视来产生深度感。空气透视可造成距离感觉,因光线穿过空气时被雾汽、尘埃等扩散,距相机近的扩散不明显,色彩也接近物体本来的颜色,距相机愈远的地方,扩散现象愈明显,物体的色彩也就愈浅淡。

要增强空间感,还要恰当利用前景。如拍摄雨景、雾景等朦胧的景色,往往缺乏纵深感,但如果结合近景,哪怕仅仅是一块山石、一丛小草、一支树桠,就可反衬出画面其他景物的深远。前景可均衡构图布局,画面需要一定的空白,这可以是白、灰、黑单一色调背景的空景物处,但若空白太多,会导致画面失重。因此须适当摄入某些前景,用以填补空白,使构图布局均衡协调。另外,利用前景可使画面具有装饰美感,如表现春耕场景,在画面一角摄入一枝甚至一树桃花;拍摄静悄悄的湖光山色,摄入几枝芦苇作为前景;或者透过喷水池美妙的水柱拍摄城市建筑等等。

五、专题摄影技法

(一)如何创造旋转影像

照相机前面的被摄体有动、静之分。对于那些呈动态的被摄体来说,采用追摄,是使照片产生动感的一个很有效的方法。所谓追

摄,就是指摄影时,相机跟随运动着的被摄体同步运行,在移动中进行曝光。

由于运动体运动的方式不一致,所以追摄的方法也不尽相同。有两种最常见的方法是横向追摄与竖向追摄。如要记录下一辆疾驶的车,就可采用横向追摄;要是想拍摄高山滑雪镜头或是马车正从陡峭的山道上奔驰下来,采用竖向追摄就很有效。当然,除此之外,还有别的形式。

选择这种旋转式追摄,必须遵循以下几个要点:

(1)需要选择一个合适的背景。浅色的、空荡荡的背景(如明净的天空、明晃晃的水面等)会削弱被摄体的动感效果,所以忌用。最好是选择深色景物作背景,拍彩色照片则背景上最好能有明亮的色彩,在照片上会产生引人入胜的色块效果。

(2)动感效果与所用的镜头有关,在相同的拍摄距离上,焦距长,动感强烈;焦距短,动感微弱。

(3)采用这种方式拍摄,拍摄位置应选择在运动体直接从照相机正前方通过的地方,而不要从侧面取景拍摄。

(4)拍摄时照相机要与被摄体保持一定的距离,不要太近。因距离过近,主体物在画面中所占比例就大,衬景很少,这样不利于刻画主体的动态。

(5)相机在运行时应力求平衡,并在一个水平面上活动,不要作前后移动,否则会造成影像虚松。

(6)拍摄时快门速度不能用得太快,以选择 $1/30$ 秒以下的较慢速度为宜。若快门速度过快,被摄体将会被“凝固”在画面上,这样,动感就会丧失。

(二)海滨拍摄

海滨拍照时,同陆地相等光线条件下的曝光量,应该减少一档。因海面反光极大,如按一般曝光量选用光圈和速度,会造成画面曝光

过度、使景色出现白茫茫一片无层次的影像。

在拍摄海滨照片时,无论是进行人像摄影,还是拍风光照片,都应该多选用大海或海岸景物作背景,如平静的海面、岸边的礁石、沙滩等,以使画面更加完美和充实。

在拍摄海滨照片时,采用逆光或侧逆光线最有利,尤其采用侧光最理想。要避免用顺光拍摄,尤其是夏季、强烈的阳光会使所拍画面既平淡又无层次。

在海滨拍摄时,相机镜头要尽量加上遮光罩,以免杂光进入镜头,影响画面效果。另外,如需区分天空和海水的颜色,可在相机镜头上加桔红或中黄滤光镜,使画面达到预期效果。

(三) 旅游纪念照

在旅游的过程中,每个人都希望能在美好的山川湖泊及风景名胜留下自己的身影以作永久的纪念,一般而言,你可注意以下几个方面:

(1)选景构图。如选景构图时,要处理好主体与衬物,前景与背景的关系,拍摄人物和景物照片时,应主次分明,不要只注意了背景忽略了人物主体。在选景构图时,应尽可能避免游客密集的场所,保证画面整洁、自然。

(2)合理用光。逆光摄影,有时也会使旅游照片带来一些意想不到的效果,如拍水花四溅的喷泉、飞流直下的瀑布等,用三十分之一秒的慢门拍摄,画面景色也会更加壮观。但人尽可能避开正午拍摄,因为此时是从上至下的顶光,会使人像照片非常难看。

(3)正确调焦。拍人像照片时,应以人像眼神为调焦对象。拍景物照片时,则应以景为主、调焦至景物清晰透彻为准。通常情况下,光圈小,景深大反之景物就小。只有合理的调焦,才能拍摄到满意的旅游照片。

(四) 在溶洞摄影

溶洞摄影需事先做好准备。最好选用带有内测光的单反照相机,口径越大越好,若能使用带广角的变焦镜头最好。要准备一只手电筒,用来提供照明以便操作。

溶洞内一般有装饰灯,所以摄影时要注意避免灯光直射镜头,并使用镜头遮光罩。

溶洞摄影应使用闪光灯。如有条件可以多备几个,并配好同步感应器。溶洞内一般湿度较大,加上洞内外有明显温度差,相机进洞后常会在镜头上蒙上一层水汽。防止的办法是,进洞之前,先用塑料袋将相机封好,进洞30分钟后再拿出来使用。

(五) 山景的拍摄

拍摄山景,旅游摄影爱好者就要付出一定的体力代价。那种站在山下举起相机仰拍的摄影者,很难拍摄出好作品,因为许多人对这个视角效果的照片习以为常,没有新颖的感觉。如果摄影者站在所要拍摄山峰的同一高度举起相机,镜头里的山峦叠嶂,错落有序,画面就有了层次。当旅游摄影者站在山峰之巅向下俯拍,又有“一览众山小”的视觉效果。

拍摄风光照,初学摄影者常问:横拍与竖拍有什么区别?其实这要根据拍摄的场景,以及摄影者想要表现的主题来决定。将相机横拍、竖拍各有所长。譬如,横拍山景可以较好地展现山脉的延伸、广袤,很好地表现山脉的波浪式线条;竖拍易于表现山峰的高大和险峻,能够加强画面的纵深感。一般来说,拍摄山景常用竖拍方法。

拍摄山景时,画面多以天空为背景,但这一部分比例不可过大,否则体现不出山的气势。在光线处理上,可以采用顺光拍摄山景,这种效果画面明亮,色彩还原充分,但山的立体感较差;也可以采用侧光拍摄山景,因为侧光可以描绘出山体的线条,从而展现山岭的层

次,画面更具立体感,并有色调的明暗对比,视觉效果较好。

拍摄山景经常使用中长焦距镜头,因为山脉之间距离较远,用中长焦距镜头拍摄具有压缩主体之间距离的视觉效果,使主体不至于松散。初学摄影者担心长焦镜景深小,不宜拍摄风光照,其实这是误解了景深的关系。景深的大小不完全在于镜头焦距长短,还与所拍摄主体距离远近有关,主体越远景深越大。举例来说,使用 80(Ⅲ)200mm 镜头的长焦拍摄远处山峦叠起场景,光圈 F8(Ⅲ)F16 的景深足矣,这时别忘了用三脚架!

(六)水景的拍摄

旅游,人们所到之处不外乎山山水水,大到江河湖海,小至山涧涓涓细流,所谓山重水复又一景,因而风光摄影中水景的拍摄占有很重要的部分。水景的拍摄大致分为:海滩、河流、小溪、湖泊等。

在海边拍摄风光,海滩上往往显得空旷,摄影者选取画面时要多观察勤思考,适当选择安排前景(礁石、椰树)、中景(行驶在海中的渔船)、远景(天边的云彩)。在海边取景构图还要注意海平面的平衡,否则照片中抢眼的斜线就会使观者感到别扭。同时,因海滩线条缺少变化,摄影者可选择较高处位置以海浪或海滩为对角线拍摄,营造出一种视觉效果。构图相对多用横幅以表现大海的宽广。另外,海滩光线充足,胶卷用 ISO100 即可。这里还可以告诉摄影者一个办法,如果海面天空没有云彩,画面平淡,可在镜头前装上高坚彩虹镜,拍摄出来的效果会让你有眼前一亮的惊喜。拍摄河流时,摄影者构图时应截取河道弯曲部位,利用曲线引导人们的视线,注意调整不同的影调层次,利用岸边的花草树木做前景。早晚拍摄河流(海景),可用加减补偿曝光的办法多拍几张,以获得不同影调效果的照片。

拍摄山涧小溪时,由于场景小,摄影者可多选择在溪正中或对角线拍摄的构图手法,同时用竖拍以加深画面的纵深感,获得较大的场

景效果。拍摄小溪多为信手拈来的小品,故摄影者还要在用光线和色彩上取胜。由于山涧溪流光线较暗,拍摄时应用三脚架稳定照相机。拍摄小溪或瀑布,摄影者既可用较高的快门速度(1/500秒)来凝固清晰的画面,也可以用慢速(1/30秒,具体视流速而定)创作出如梦如幻的似烟雾一般的流水。如果光线明亮,也可以在镜头前装高坚的减光镜,如果旅游者没有减光镜,可采用多次曝光的办法达到同样的效果。只是此种方法要进行曝光值的换算,故不建议初学者使用。拍摄小溪风景时,由于地域狭窄,树草茂盛,光线较暗,故摄影者准备ISO200胶卷为宜。

拍摄湖面景色时,由于水面平静如镜,旅游者可注重拍摄水中倒影,表现出湖面的宁静。当然,在平静的水面投入一块石子,激起层层涟漪,或划过一叶扁舟,可以增加画面的动感,形式就活跃起来。所以说,拍摄湖面水景可动可静,都不失为创作的办法。

(七)拍摄人像

如在家里拍摄高调人像,被摄者的衣服应穿得浅些,白色就更好。背景和环境也要浅淡,白色、黄色、浅蓝色的墙壁都可以。被摄者站在靠窗的浅色墙壁前,并设法消除投影。曝光应比正常拍平调照片时开大光圈1.5(Ⅲ)2.5档。高调人像照片里,最黑的部位应该是头发、眉毛和眼睛。同时应注意衣服要与背景溶于一体,呈白色。

如在家庭拍摄低调照片,被摄者的衣服应穿深暗色,灰、蓝、红、绿、黑都可以,以便在画面上形成大面积的黑色调。光线运用以侧光、侧逆光、高逆光为佳,以便造成沉重的低调效果。被摄者的姿势以侧面为宜。另外,可能选择临窗的地方当作拍摄点,让阳光直射人物脸部,也可以漫散射光作为主光源照射人物。另外,可以用浅色的饰物丰富画面构图。如拍摄低调少女照片,可以在头发上别以一支浅色的发卡,这样画面既不显得呆板,又美化了照片。

只要有人像,就一定有姿势。如果半身像,可将身体转向一侧,

使双肩与照相机形成一定的角度,以增加深度感。

拍摄特写人像照片时,一般可让被摄者将头稍微倾斜一点,使画面显得有生气。如果拍摄的是大半身像(即四分之三像),被摄者取坐姿,那么他坐的东西,高低要合适。被摄者取坐姿时,身体一般宜向一侧微转。如果拍摄的是全身照,被摄者的重心不宜过分压在脚跟上。站姿一般也不宜太正,还是取身体微侧、头稍转、面对相机为好。

一般而言,确定照相机的高度,要依拍摄人像的类型而定。拍摄头像(包括特写头像与半身胸像),可把照相机的镜头,放在与被摄者眼睛水平的高度上;拍摄四分之三全身像,把照相机置于与被摄对象胸平的高度上;拍摄全身像,把照相机架在与被摄对象腰平的高度上。这样拍摄的照片,人物形象还原较真实,人物姿势自然、文雅而又沉着。

如果拍摄集体照,配备一个28毫米或33毫米的广角镜头是必要的,因为广角镜头的视角大,拍摄者可在有限的空间无须退得太远就可以把被摄者收入取景器内。另外,70(Ⅲ)135毫米的中等焦距镜头也可以使用。如果合影人数不多,又有条件后退的话,中焦镜头的优点就能体现出来。而最合适拍合影照片的镜头是介于广角镜头和中焦镜头之间的标准镜头,它能应付几十人的合影用。标准镜头拍摄不用后退太远,又有令人满意的景深,而且用它拍出的照片还不变形。

如果是手持相机拍摄,又是标准镜头或广角镜头,快门速度是好定的,只要不慢于1/60秒就可以了;如果光线条件不允许,可以放慢速度到1/30秒或1/15秒,这样就不能手持相机拍摄了,必须把相机固定在三角架上拍摄。如果是在室外,一般情况下是采用顺光或45度角侧光。顺光或45度角侧光可以按照相机内测光表给定的曝光组合。一般而言,在拍合影时,把焦点调在稍靠前几排上,可以保证全部人物都清楚。另外,一般把高个的人安排在中间,矮个的人安

排在前面,后面的人最好高于前排一个头。

如果是拍幼儿照,最好不用闪光灯。若在室外拍摄,也不可用顺光拍摄。如拍摄老人照,在拍摄前,一定要根据老人不同的外形,选择不同的拍摄姿势和角度。例如,要拍驼背老人的照片,可让他摆一个正面端坐、专心读书看报的姿势,采用近景特写镜头,这样拍出的照片,可避免耸肩躬背的不良形象。再如拍大腹便便的老人照,可让他坐在宽大的沙发椅子里,这样就隐去了他的外形缺陷。同时,一般应采用半逆光和正面光,因用半逆光时,脸部的大部分都处于深暗的阴影中,能有效地隐去脸部的皱纹和松弛的皮肤纹路,看上去就显得光洁,而用低角度的正面光时,可显著地冲淡人物脸上的皱纹,使肌肤显得饱满,人看上也变得年轻和精神多了。

(八)特殊景物的拍摄

1. 烛光

用感光度高的胶片,通常情况下可使用 ASA400/27 度的胶片和 F2 口径的镜头,并用 1/30 秒左右的速度拍摄。拍摄时,若用三脚架固定照相机,那不仅可以收小光圈,比较慢的快门速度拍摄,获得较大的景深,而且还能创造虚实相间的艺术效果。

2. 烟火

要事先观察烟火升起及散开的情况,然后将相机固定在三角架上,将光圈调到 F8 或 F11 均可,快门时间调在 B 门上,距离标尺对在 B 处。将相机镜头对着天空中烟花升起散开的大概位置,卷好片,上好快门,当烟花升到一定高度时,即可按住快门按钮,待烟花散开,即放手,完成一次曝光;再上好快门,待第二次烟花出现时,如前再曝一次光。每张底片可如此曝 3(或)4 次光,这样拍得的照片,画面上的烟花就繁花似锦,避免了一次曝光时单调的场面。

3. 建筑物

宜把它安排在街道上明显的位置。但注意不要安排得过远或过

近,安排得过近就会影响热闹的局面;安排得过远则会影响地方特点的表现。拍摄时要注意站在适当高的位置,这样才能使街道上建筑物的线条平正,表现出景物的深远和街道上的热闹情景。

4. 山村

拍摄时应选择一定的制高点,取全景,同时使山村主体与周围环境相互映衬,富有层次。拍摄时可以用侧光或逆光,也可利用早晚的斜光或者薄雾天的散光。遇到山区梯田的拍摄,应注意场景大,线条曲折多,为了突出立体感与曲线美,可采用全逆光或全侧光拍摄。太阳光的位置高低,应根据地势地形而定;拍摄者的立足点,也应根据具体情况而定,可用平角、仰角或俯角。如果是高山上的梯田,用俯角拍摄可以表现出曲曲弯弯的地形线条和山势体形美,而遇到低矮的梯田,若用俯角拍摄则显得更低矮,可采用平角或仰角,并注意适当减少天空在画面上所占面积,以重点突出梯田的坡度与线条,显示美感。

5. 太阳

为了把太阳拍得大一些,可用长焦距望远镜头,把太阳拉近。另外,要掌握好曝光时间,切忌曝光过度。可采用一种折中曝光方法,即先用测光表量出天空光值和太阳光值,然后加在一起,取其平均值作为曝光指数。如果没有测光表,可根据自己的经验估计曝光时间。比如拍摄彩霞时光圈是F8,拍摄太阳时光圈是F11,快门速度都可用1/60秒。为了照顾彩霞和太阳光亮明暗适中,也可把光圈放在F8(Ⅲ)F11之间,快门速度定为1/60秒。

6. 月光

模拟拍摄月光时要加用红色滤光镜,并在加用滤光镜后曝光量的基础上,再减少一挡到二挡,使曝光略不足,以取得夜晚的效果。最好在下午日光偏斜的时候,用逆光拍摄,使画面上的近景成为黑色的剪影,远景也只有模糊轮廓,这样可以表现出月夜朦胧有景象。可以把太阳直接拍入画面,模拟月亮的形象。尤其是当水面上闪烁着太阳的倒影时,效果会更好。当太阳躲在薄云后面时,也可以烘托月

夜气氛。倘用彩色片拍摄时,可在日光下选用彩色灯光片,在这种情况下,拍出的片子会出现偏蓝色调。

7. 云彩

一般多使用滤光镜。相机镜头加用了滤光镜后,在一定程度上限制了天空中部分蓝、紫光线的通过,蓝天呈现出灰暗色调。拍摄作陪衬景物的云时,以加用中黄色滤光镜为宜。拍摄一般景物最好以稀疏的白云作陪衬,这样易于控制画面的结构,显示出景物的宾主。但有时也利用白云作主体而让地面景物作陪衬,使它占有大部分的画面。这时应根据白云的明亮程度曝光,以使地面上的景物曝光不足而突出白云。

8. 闪电

可使用一次曝光法。因闪电时间很短,按地面景物进行长时间曝光时,即可把闪电拍摄在内,也可以使用两次曝光法。先拍摄地面景物,然后待闪电时再进行第二次曝光。如果认为一次闪电不够时,还可以多次曝光。多次曝光拍闪电,应避免闪电结影重叠。还可以用两张底片拍摄,一张拍景物,一张拍闪电,然后在暗房制作时把两张底片重叠和放大。另外,拍摄闪电的相机一定要固定在稳固的三脚架上,并用快门线操纵。

9. 雨景

如果为了突出大雨的气势,可以选择较深色的背景作衬托,用 $1/30$ (iii) $1/125$ 秒的快门速度,使雨滴形成线条。一般来说,风和雨是同行的,拍摄时应注意风向,最好是侧风拍摄,使雨点形成斜线,借以渲染风雨交加的气势。如是烟雨莽苍苍的中雨,以中、近景为表现为宜,如拍摄城市街道景物、乡村景物、雨中人物活动等。拍摄时一般以 $1/30$ (iii) $1/60$ 秒的快门速度就能把雨拍成条状的效果,同时可以避免较近处的人物模糊。如果稀疏的小雨,可借助雨景中的雨衣、雨伞或能表现降雨的特殊环境,来含蓄地表现出“雨”的效果。

10. 雪景

首要问题是进行适宜曝光,可采取曝光补偿法解决。其次,晴天拍雪景,不宜用顺光,而应用侧光或侧逆光去表现雪的层次和质感。拍摄时,最好选择深色的背景作衬托,以显示白雪的质感。例如粗大的树木是深色的,堆积在树枝上的雪是白色的,这一鲜明的对比,才能显示出洁白的积雪。阴天拍摄雪景时,为衬托白雪,可采取从高处向下俯拍的方法。这样一来,山林、田野或是马路、车辆等景物的某些黑色、深色就会把白雪衬托出来。如拍摄正在飘落的鹅毛大雪,要想拍摄出雪花飞舞的线条,必须采用 $1/15$ 秒以下的慢速快门,同时也应以俯摄去找深暗背景衬托。

11. 雾景

拍摄时应正确控制曝光量,避免感光过度或感光不足。雾景的景物反差小,雾天的漫射光照度随着雾气的浓淡也会有所不同,拍摄时宜采用慢速或中速快门,采用逆光拍摄,通常要比拍摄普通景物增加一级曝光量。大雾、浓雾能见度较低,光度比较暗淡,景物能见度范围也较小,所以适合拍近景。也可加上黄、橙色滤光镜,滤掉蓝、紫色光波,增强光线透过力,减弱浓雾的影响。小雾、薄雾雾气较淡,背景朦胧,远近景物浓淡有致,在逆光的照射下,有较强的半透明质感,最适宜摄影。最好在云雾飘散、能见度较好的情况下拍摄,要选择远山、树林和高大建筑为背景,以表现薄雾的气氛。曝光时间也要比一般摄影时间稍长一些,以更好表现雾气。你可以选择雾中有景的画面,也可以选择景中有雾的画面。大雾弥漫时,可以拍摄雾中有景的照片,并尽量选择有近景、中景、远景的景物,以表现景物的纵深感,使近景景物主体突出,层次细腻,使中景景物影纹清晰,景色悦目,使远景景物若隐若现,空蒙淡雅。轻烟薄雾时,可以拍摄景中有雾的照片。

六、摄像机拍摄常识

(一)家用摄像机的操作使用

每一位摄像者都应正确操作摄像机,藉以延长其使用寿命。首先,你要正确安装电池。将充足电的电池安放于电池仓内,注意极性不要装反,同时检查电源接通情况。

其次,将准备拍摄节目用的录像带放入带仓内。放入之前,应先检查录像带是否完好。若保险片已折断,需用胶带将片孔贴住,若使用 S—VHS 格式录像带,为了发挥其功能,应将开关拨通。

拍摄之前,要把各功能开关调整一遍。可将“摄像机/录像机选择开关”置于摄像位置,否则,不能启动摄像机开关。然后将各状态选择开关置于“自动”位置,如自平衡方式、调焦方式等,这样便于迅速拍摄画面,同时又可保证拍摄图像的质量。如选择“手动”则进入手动调整状态。

拍摄开始时可先在每一盒带的开头先拍摄 10(Ⅲ)20 秒的黑场(盖住镜头盖空拍),一是防止录像带带头不良,二是留有将来插入字幕或其他说明的位置。

(二)执机拍摄的方式

摄像机的执机拍摄一般可分为三种方式:支架式、肩架式和徒手式。

支架式是指把摄像机固定在三角架、轨道车、升降机和防震架等特殊装置上进行拍摄的方式。支架式拍摄的最大优点是稳定,它能使拍摄获得均匀而稳定的画面构图。在使用三角架式拍摄时,摄像师的两腿要分开站稳,右手握住摇把,左手控制电动变焦开关或聚焦环或光圈调节环。为了避免拍摄时呼吸对画面稳定性的影响,摄像师的身体不要靠在摄像机或三角架上。

肩扛摄像机进行拍摄机动性比较大,可对外界的变化作出迅速的反应。肩架式的基本方法是,将摄像机放在肩上架稳,右手通过镜

头手持皮带操纵电动变焦开关,左手控制聚焦环,或光圈调节环,脸部靠紧摄像机机身,右眼贴紧录像器眼罩。肩架式拍摄,常用的操作姿势有站立、走动和跪姿等。

徒手持机拍摄,是非专业摄像中应用最多的一种方式,其操作方法与肩架式基本相同。拍摄时,可尽量找一些物体作为支撑点,同时要控制好呼吸,一般采取屏息法,即在开机至关机这一段时间中屏住呼吸。徒手执机,可以采取任何可能的姿势,如站立、走动、跪姿,也可将摄像机抱在胸前,或提在手中,或放在地上进行拍摄。

具体拍摄时,在画面布局上,要注意突出主体,注意背景的选择和前景的运用。同时,景物中的水平线和垂直线要直,以求得画面的稳定和均衡。也可利用大小、明暗、方向、情感、质感、运动方向的差异进行对比,以突出被摄主体的特征。另外,具有韵律感的构图是最美、最富有诗意的画面。若能将其考虑进构图,则画面会更加自然而流畅。

拍摄时要有强烈的距离感。拍摄距离不同形成的画面形象是不同的,主体在画面中的大小也发生了变化。我们称这种不同的取景范围为画面的景别。景别的划分通常是以人物的身体在画面中占据的部位为标准,一般分为远景、全景、中景、近景和特写等。远景是各类景别中表现空间范围最大的一种景别,相当于人们在很远的距离上观看人物和景物,人物在画面中所占的比例极小,微不足道,与环境形成点与面的关系。

全景是指表现成年人的全身或一个场景全貌的画面,视距相当于我们在剧场里观看舞台表演。与远景相比,全景有较明确的表现中心,一般都有主体与背景这两个结构元素。在全景中,人物的外沿轮廓应是清晰的,具有视觉形状,并且要有一定的活动空间。前景、陪体等其他结构元素,也可以同时出现在全景中。可以说,全景是表现构图元素最多的一种景别。

中景是表现人体膝盖以上或场景局部的电视画面。它可使得观

众看清人物半身的形体动作和情绪交流,有利于交代人与人、人与物之间的关系,是表演场面中的常用景别。中景以被摄主体富有表现力的局部为主,而环境则降到次要的地位。中景的最佳特点是以其生动的情节吸引观众,中景里人物的手势和动作常常是画面中的主要部分,如果使用其他景别,把镜头推进或拉远,富有表现力的手势和姿态,动作或者在画面中比例缩小,形象不突出,或者没有进入画面,都将失去画面形象语言的说服力。中景拍摄物体、景物时,一定要揭示其典型意义之处,表现一个事件,舍其全貌,重其要害,更有利于展现事件的特殊性、典型性。由于中景在电视画面中所占比例较大,就要求摄像者在处理中景时应注意使人物和镜头富于变化。运用中景时,常常需要交待背景或动作线路,如果把它和展示全貌的全景镜头交替使用,会相得益彰。

近景是表现成年人胸部以上或物体局部的画面。这是一种近距离观察人物与物体的景别,视觉效果鲜明而强烈,在电视节目中的应用较多。拍摄近景,需要选择适宜的视点、视距和拍摄角度。多采用平角度(齐或低于人物的视平线)进行拍摄。近景长度一般不应少于3秒。

特写是表现人体肩部以上的头像或对被摄对象的细部进行描述的电视画面。在电视作品中常被用来刻画人物,或细腻地表现某一物体细部的特征,揭示特定的含义。在所有的景别中,特定的视觉冲击力最强。马尔丹称特写是“电影具有的最奥妙的独特表现之一”。拍摄特写时要注意,特写镜头一般不孤立使用,只有穿插到一定数量的其他景别中,才能发挥其“特写”的作用。特写的运用要恰到好处,不能滥用。另外,特写内容单一、信息量少,故画面不宜太长。特写长度一般不少于2秒。

七、实用摄像技巧

(一)多人场面的拍摄

拍摄多人场面时,要以主要人物为画面构图的中心,用全景拍摄人群与主要人物的关系,展示环境全貌。同时,要沿全景镜头的共同视轴,近景拍摄主要人物,并以此人近景作为枢轴处理。如要拍摄其他人物,要注意他们的视线必须与画外主要人物的视线相呼应。如果是人物众多的大场面,可以分区进行拍摄,但必须有一个枢轴演员贯穿,并利用他的视线或侧背为前景,来拍摄其他人物。

(二)晚霞的拍摄

如果使用的是具有在室外拍摄时能够按标准设定白色平衡功能的摄像机,就能拍出晚霞原来的色调。但如果摄像机上没有专门的标准设定,就要通过调整白色平衡后再进行拍摄。拍摄前你要在摄像机前用一张蓝色的纸进行白色平衡调整,然后再拍,这样就能再现美丽的晚霞。另外,可也在白天日光下,把滤色片的色温调至5600K,然后调整白色平衡,并把它记忆下来,到晚上拍摄晚霞时使用,以这种方法拍出来的彩霞效果也很不错。

(三)夜景的拍摄

要拍夜景,最重要的是保持好夜景的气氛。夜景主要是指夜晚灯光或自然光下的景物。拍摄时,要注意拉开画面亮度的反差。一般要求画面中一定要有最暗的部分,它占的面积要大,而亮的部分占的面积要小。用光最好用逆光、侧逆光,少用或不用顺光,亮度最好也不超出轮廓光。同时还要使用效果镜,以加强灯光的艺术感染力。拍摄夜景时,最好使用手动光圈,并使其曝光不足。画面中最好要有发光体,如路灯、车灯、信号灯等,并用灯光来创造空间距离,以加强夜景气氛。拍摄灯光时一定要表现出灯光光线的照明效果。

(四) 雪景的拍摄

拍雪景时,要用深暗的景物为背景作衬托,来突出漫天飞舞的雪花,增加雪花飘落时的动感。前景要充分利用带雪或挂满冰凌的树枝、树干、建筑物等。选择好前景能渲染下雪后的气氛,提高雪的表现力。这样能给观众留下画面变化的感觉,而且增加了空间深度感和人们对雪景的感受。当雪后天晴时,拍摄雪景能表现出被摄景物的起伏和层次,表现雪的质感,描绘出具有光亮轮廓的影像。如果采用逆光或侧逆光作为主光来拍摄,就能收到较好的画面效果,使白雪的质感得到较好的表现。同时,景物的投影还可以使空旷的雪地上增添不少生气。如果主体物是人物,这时曝光量就要依据人脸的反射亮度而定,并适当注意衣服的亮度。由于雪与人脸及衣服的亮度反差很大,当拍摄人物时,要注意给人物适当的补光,以改善画面的影调,避免反差过大。拍摄纯雪景时,主体景物就是雪,曝光就要以雪的反射亮度为主。

(五) 雨景的拍摄

拍摄雨景,应选用深色建筑物、灰墙、树林、山峦等为背景,以利于衬托雨丝。同时,最好选择逆光或侧逆光。另外,间接表现雨景也很重要,如乌云、电闪雷鸣以及雨伞等物,能很好地渲染气氛。曝光要精确,既可手动,也可自动。

(六) 雾景的拍摄

拍雾景时,在画面构图的安排上,应尽量选择有远景、中景、近景的景物,以表现景物的纵深感。前景、中景应尽量选取深暗色调的景物。在用光上,尽可能采用逆光拍摄,这样能加强雾的效果,如果拍摄人物时,要使用人工照明。这时要采用极其柔和的散射光,以免在人物脸上留下明显的阴影。曝光应该非常注意,不能以景物的亮度

为准,要考虑到雾的亮度,光圈略收小一些,同时千万不要曝光过度,否则,会使雾的形象“虚化”消失,失去雾天的特点。

(七)森林的拍摄

在用光上,可以用反光板对阴暗部分进行补光,以弥补光线不足。在摄录树林景色时,要选择疏林区拍摄,此时太阳光线能射入林中,勾画出枝叶轮廓,使森林的图像鲜艳美丽。用逆光或侧逆光摄录时,可以选用晨雾、霏雾或烟雾柔化图像,使森林画面神秘壮观。

(八)婚礼的拍摄

在迎亲阶段,可以拍一些新郎家准备迎亲的画面,如贴喜字、备喜礼、准备鲜花、招待来宾等,还应拍摄新娘化妆的画面,此时的新娘是最美丽的,对于新娘告别家人的场面,也应拍摄下来,这最易表现出她幸福而又难舍的感情。

在婚礼阶段,拍摄时仍应以新郎新娘为主线,选用中近景来表现他们幸福的神情,选用长镜头来拍摄司仪致词、父母致词、新郎新娘致词、来宾致词等场面,要连续拍摄,为防止画面呆板,可变化景别,改变焦距,或移动机位等对会场的来宾、环境等进行拍摄。同时注意同期录音,以突出婚礼的喜庆气氛。

在闹洞房阶段,注意抓拍人物的自然情绪和姿态,取其热闹气氛,为了烘托气氛,拍摄时还可选取一些新房的环境布置,如漂亮的家具、装饰等。

(九)生日的拍摄

首先,要根据生日的特点来确定拍摄主题和基调,如儿童、青少年应以活泼、快乐为主,而老年人则应以全家团圆,表现天伦之乐为主题。拍摄儿童生日时,可考虑分几个阶段进行,如亲友、小伙伴到场祝贺、赠送生日礼品、点燃生日蜡烛、唱生日祝福歌、吹灭烛火,分

切蛋糕、丰盛的宴席等等。每一阶段的重点均要拍摄到,但应突出儿童的特点。在拍摄过程中,还要注意拍摄内容的相对完整性,例如在吹生日蜡烛的过程时,要用长镜头,以保证画面和同期声的完整记录。拍摄老人生日时,要围绕老寿星和前来祝寿的亲戚、宾客拍摄,突出一个“团圆”和“热闹”的场景,使画面呈现吉祥、隆重的气氛。对老人的拍摄一般多以中近景为主,特写不宜多用。如果能将老人过去的一些照片、纪念品按时间顺序穿插其间,可给人们以各种联想和追忆。另外,还可让老人在寿礼前拍摄,为了活跃气氛,还可多拍一些儿孙们的活动内容。

(十)孩子成长的拍摄

拍摄孩子,一般可分为两类:一类是对于天真可爱的动作或趣事进行即时拍摄;一类是拍摄孩子在节日、生日里的活动。对于记录孩子的成长过程,无论拍摄哪一类型,都在避免做作,尽量拍摄自然活动的镜头。记录孩子成长过程首先要重视时间的纵向顺序。拍摄孩子的各种活动,要多用长镜头来记录一个完整的片断,要任其自然,任其完成各样动作,无论孩子是由跑到摔跤,还是由“咯咯”笑到“哇哇”地哭,或是把身上弄脏等等,都可以如实记录。有时还可以抢拍或是偷拍。拍摄孩子多用与孩子同等高的平角,孩子有正常的透视,才能表现他们正常的神态。当摄像机对准孩子进行拍摄时,孩子的声音也同时被录进去了,这时不要对其进行解说,只要在拍摄前把时间、地点等加以注解就可以了。

第六章 电脑玩家

因特网是信息高速公路的重要组成部分,只要你加入这一网络,就可以把自己的计算机和世界上几乎所有提供公开服务的小型机、中型机、大型机、各种各样的数据中心、信息中心,以及数千万台甚至数亿台个人计算机连接起来。也可以这样说,一旦你加入因特网,你的计算机就不再是原来的它了,它所能发挥出的功效,将远远超出你的想象。

只要你是因特网用户,而且有适当的软件,并且了解正确的连接命令和密码,就可以随心所欲。现在,网上冲浪,已成为人们休闲娱乐生活的重要组成部分。

第一节 网上冲浪

网络是虚拟空间,但又贴近我们的真实生活,在这个万花筒里,我们可以展开双臂,尽情翱翔。可以说,在网络上,没有办不到的,只有想不到,强大的网络,使我们的生活变得日益精彩。

一、因特网主要功能

首先,因特网用户可以利用网络收发电子邮件。用电子邮件方式通过因特网传输信息,速度之快是其他任何方式都无法相比的。从理论上说,用电子邮件方式传递书信,从按动发出键的时候算起,一秒钟之内就可以将其发送到目的地。由于因特网传输信息是通过遍布全世界的各个局部网络采取接力方式一站接一站传输的,实际发送一封电子邮件到目的地所用的时间有可能不是一秒钟,而是数

秒钟到一两分钟。用电子邮件方式在国与国之间传输信息,其费用之低也超出常人的想象,传输每一千个中文字的费用只相当于一两分钱人民币。另外,用计算机创作出来的东西,全都可以用电子邮件方式进行传输。用这种方式传输东西,人们不必担心会遭受日晒、风吹和雨淋,也不必担心会丢失。

因特网向用户提供的是全天候和全自动服务,世界各地各个局部网络上的计算机每天 24 小时不停地运转,因此,在全年 365 天的任何时候,只要用户自己的局部网络不出现断电和不发生机械故障,你希望发送的信息就可以发送出去,其他用户发送给你的信息当然也可以传输进来。

不仅如此,用户还可以通过因特网获取信息。由于因特网是计算机化的全自动服务系统,只要用户知道正确的联网命令和联网地址,就可以利用这一功能向提供信息服务的远方的计算机发送指令,使其按照指令反馈信息到指定地址,其收取信息过程显得十分迅速快捷。

其次,我们可以利用因特网获得大量信息。因特网覆盖全球,连接全世界各个国家成千上万个不同的联网公司的跨国计算机互联网络,同时还连接着世界上所有重要的信息库、资料库、数据库。因此,从某种意义上说,它是一个不分门类的,没有边际的巨大的信息源。因特网上的信息,几乎涵盖了人类知识的全部领域,凡是人们能够想到的,留有文字、图像、声音等等记录的一切东西,只要已经储存到计算机里,并且已经与因特网联网,通过它都可以查到;如果用户有适当的软件,就可以得到图文并茂的信息资料;如果用户拥有多媒体计算机,进而还可以享受到声情并茂的信息服务。可以说,因特网就是一个横跨古今,包举宇宙的巨大信息资源库。

二、部分网站介绍

在网上冲浪时,你可以查到自己喜爱的各种信息。比如体育:由

于 Internet 可图文并茂地发布体育比赛新闻,所以 www 世界的用户们不仅可以及时得到各个项目的比赛图像、角逐结果和有关的新闻背景材料,更可以了解此项比赛的历史、运动员的现况,和一些无法在传统新闻媒介上看到的花絮。甚至还可以进入聊天室将你对某场比赛的看法一吐为快,或参与到一场激烈的网上中国足球大讨论!

(一)部分体育网站及域名

ESPN(<http://www.espn.com>):这里每天都有最新、最全、最准确的体育信息,能让人很快了解体坛动态,并且还有篮球、垒球、赛车等体育比赛的分类链接,可以说是体坛内外,无所不包。

路透社主办的综合性体育站点网上体育(<http://www.sportsweb.com>)继承了路透社报道新闻的特点。新闻滚动播出,随时更新。

中国体育万维网(<http://www.sportschina.com>):这个网站是面对全世界中国体育迷的,所以这里的内容分成 GB 码和 BIG5 码两种方式,里面 GIF 图片版的中文体育报道汇集一周新闻,在这里你可了解最新比赛安排及其他相关信息。

“竞技风暴”(<http://sports.inimedia.com>):1998 年法国世界杯期间,它的“法国 '98 足球风暴”访问量在众多的中文世界杯网站中雄居榜首,由于消息迅速(每天 24 小时连续更新)、网民参与性强、图文并茂和制作精良,它倍受广大网民青睐。

中央电视台体育频道(<http://www.cctv.com/sports/index.htm>):中国体育新闻界的大哥大,信息量大、报道及时,而深受体育迷的欢迎。可以在这儿找到国内外的重大体育新闻,还可以找到“CCTV 赛事”、“五环夜话”、“运动休闲”、“足球之夜”、“节目预告”、“体坛经纬”、“棋牌世界”和“体坛观点”等深受欢迎的内容。

<http://www.geocities.com/colosseum> :足球全方位报导的绝佳站点。

“中国足球协会”的网页(<http://www.sport.gov.cn/org/soccer/soccerindex.htm>) :包括了各种足球消息。

“新浪网”的“竞技风暴”(<http://sports.sina.com.cn>) :内容似乎更侧重于足球新闻。

Internet 网上最大的足球站点之一的足球网(<http://www.soccer.net>) 最大特点是资料翔实、丰富。在这个站点中,可以找到世界各大足球杯赛、各个参赛队的世界杯热身赛的详细报道和数百张图片。

NBA 的权威网站(<http://www.nba.com>) :能使你全方位地了解 NBA,如最新战报、球员转会、球队动态,及本周十大进球的精彩回放等等。

广州日报社主办的网上《足球报》(<http://person.zj.cninfo.net/hl/1232/soccer.htm>) :一份有着十多年历史的中国第一家专门报道足球的全国性的而且比较著名的报纸。

世界体育周报(<http://www.sport.gov.cn>) :一份出色的网际快报。

<http://www.swww.com.cn/soccerwind> :足球风

<http://www.sww.sport.gov.cn/paper/soccer> :中国足球报

<http://www.peopledaily.com.cn/sports> :人民日报体育文摘

<http://www.ez-online.hb.cninfo.net/home> :围棋报

<http://www.netsports.com.cn> :体育周报

<http://www.sohoo.com.cn/sports> :搜狐体育栏目

<http://www.arroweb.com/morflal/links> :武术技巧

<http://cyberboxingxone.com/boxing/cyber> :拳击

<http://sport.chinaroad.cn.net/sports/zglq> :中国篮球

<http://www.monkeyhill.com/sportschina/frchess> :棋牌乐园

<http://www.sport.gov.cn> :中国体育信息网

<http://www.gogame.cn.net> :中国围棋网

<http://www.lnl.edu.cn/lnsport/lnsportc> :体育天地

<http://www.cchess.com> :中国象棋网

<http://www.tennis.com> :网球天地

[http://www.nease.net/\(viii\)luwen](http://www.nease.net/(viii)luwen) :围棋信息库

如果你是一个追星族,你想去饱览一下你心爱的明星风采吗?网上影视让你在第一时间掌握最新的电影信息、内容简介,追踪你所衷爱的影星动态,还可以查询过去的影视资料,唤起你美好的回忆。

(二)想寻找心中明星,可以到下列网站去冲浪

<http://china.muzi.net/stars/> :中华明星页的世界时

<http://www.charlieyong.com> :Charlie Young's Mansiony 采妮阁
网易 <http://www.163.com> 明星朱茵的资料库。

[http://www.ucalgary.ca/\(viii\)msyting/ghop/grasshopper](http://www.ucalgary.ca/(viii)msyting/ghop/grasshopper) :草蜢

<http://www.mavisfan.com> :范晓萱

[http://www.singnet.com.sg/\(viii\)changsk/leonl](http://www.singnet.com.sg/(viii)changsk/leonl) :黎明

[http://www.columbia.edu/\(viii\)bcw6/jet](http://www.columbia.edu/(viii)bcw6/jet) :李连杰

<http://starnet.163.net/star/linyilian/files> :林忆莲

<http://www.netvigator.com/ente/comies/issue/fbi> :刘德华

Internet Movie Database(<http://www.us.imbd.com/>)保存了75290部电影、4408部电视连续剧、125439个男演员、70872个女演员、15945个导演、14377个传记、13577幅图画等有关资料。该站点极易访问,速度特别快,被誉为最佳的电影站点。“中国电影资料库”(<http://www.ecenter.com.cn>) :可使用影片名、演员、导演等关键词来进行检索,可以使我们对中国电影的历史与现状有一个全面的认识。

<http://www.siff.com/> :上海国际电影节

<http://www.hollywood.com> :好莱坞影城

<http://www.scifi.com> :科幻世界,可欣赏到最新科幻片的介绍

和剧照,以及经典影片的回顾。

<http://www.drcasey.com> “caligayi 博士陈列室”

<http://www.msstate.edu/Movies/moviequert> :Cardiff 电影资料数据库(Cardiff Movie Database Browser)Web 服务对你一定很有用处。在这里你将会发现已知和未知影片的各种资料。这个 Web 系统提供交互式的信息查询功能。你可以按照影片的名称、剧中人的姓名、演员的姓名进行查询。还可以了解美国电影“学院奖”的评选情况,可以得到排名最佳和最糟的 40 部影片。

<http://www.cs.cmu.edu/8001/afs/cs.cmu.edu/user/mleone/web/movies> :由卡内基 - 梅隆大学建立的电影档案服务(Movies Archives) ,收集了大量现在的和历史上的电影资料 ,如历届奥斯卡奖情况、各个电影制片厂情况和迪斯尼动画片情况等。

<http://www.timeinc.com/ew> 《时代杂志》“娱乐世界(EW)”

<http://www.discovery.com> :发现频道

<http://www.lifetime.com> :生活电视

<http://www.east.cn.net/movie/cmc2> :中国“电影椅子”

<http://www.hotfilm.com.cn> :银幕空间站

<http://movie.chinaroad.net> :影视天地

<http://www.disney.com> :Disney 主页

<http://www.h2.ohhne.sh.cn/hotved/index> :热门 VCD

<http://www.he.cninfo.net/htdocs/cfilm/21> :中国电影发展史

<http://serve.cei.gov.ch/sg> :中国经济信息网影视信息

<http://www.scgyb.com/relax/stars> :影视频道

<http://www.vin.com.cn/jx/whyfilm/film> :影视大篷车

<http://22.imbd.com> :互联网电影资料库

[http://www.cat.pdx.edu/~\(iii\)caseyh/horror](http://www.cat.pdx.edu/~(iii)caseyh/horror) :Sony 电影

<http://www.mgmua.com/MGM> :米高梅影城

<http://www.cctv.com> :中央电视台

<http://www.phoenixtv.com> :凤凰卫视台

(三)如果想看一看汽车,有以下网站可供选择

<http://www.chrysler.com> :克莱斯勒

<http://www.opel.com> :欧宝主页

<http://www.toyota.com> :丰田汽车

<http://www.honda.com> :本田汽车

<http://www.mazda.com> :马自达汽车

<http://www.hmc.co.kr> :韩国现代

(四)网上文学世界网络推荐

<http://www.xys.org>

中文网络上最早的文艺类电子刊物《新语丝》。《新语丝》在国内外都具有极高的知名度,以网为主的撰稿人的作品非常有学术水平,体现了一定的艺术水准和思想深度,可以说目前为止最好的中文书库非它莫属了。

<http://www.home.sj.net.cn> :中文文学作品

<http://www.aan.net/shuyuan> :亚美书院(BIG5)

<http://www.xaonline.com/new/culture/wenxue> :古城书苑

<http://www.huazhao.com> :《花招》杂志,是上网女性的不错选择。

<http://book.kstar.com> :嘉星文学网

<http://139.146.233.34/novels/cnovel> :亦凡书库

<http://xkj.windmoon.nu> :侠客居

[http://www.cs.uslberta.ca/\(\m\)xun](http://www.cs.uslberta.ca/(\m)xun) :阿拉谈书屋

<http://life.fhl.net> :心灵小憩(BIG5)

[http://www.netease.com/\(\m\)talk](http://www.netease.com/(\m)talk) :书路

<http://www.zhanjiang.gd.cn/home/goldbook> :黄金书屋

<http://www.see.online.sh.cn/cH/author/LJ> :莱因哈特的家

[http://www.wz.zj.cninfo.net/\(viii\)lehuan](http://www.wz.zj.cninfo.net/(viii)lehuan) :王家铺子

当然,还有其他各级各类网站,如要冲浪痛快,你可在各网页上细心查询,相信你会获得不小的收获。

三、邮件操作小技巧

随着网络用户的日益增多,人们通过 E-mail 的方式联系也越来越普遍,相信每个人都有过同时给多个人发信的经历。如果分别给每个人单独写信,实在太麻烦了。利用 office97/2000 的邮件合并功能,可以大大地简化这类工作。

邮件合并涉及两个文档:第一个文档是邮件的内容,这是所有邮件相同的部分,下文称之为“主文档”;第二个文档包含收件人的称呼、地址等,每个邮件有不同的内容,以下称之为“收件人列表”。

在执行邮件合并操作之前首先要创建上面说的两个文档,并把它们关联起来,也就是标识收件人列表中的各部分信息在第一个文档的什么地方出现。例如,指定在主文档的哪些位置应当出现收件人列表中的“称呼”。完成后就可以“合并”这两个文档,为每个收件人创建邮件。以后再次给这些人发信时,只需要创建主文档或对已有的信件进行修改,然后再运行邮件合并功能就可以了。

(一)创建收件人列表

打开已经准备好的主文档(主文档中包含信件内容)。选择“工具→邮件合并→创建→套用信函→活动窗口→获取数据→建立数据源”,以定义收件人信息。在“建立数据源”对话框(见图1)中系统已经自动创建了许多域,我们还可以删除和添加域。完成域名定义后,单击“确定”,输入该收件人列表的文件名,点击“保存”按钮。

回到“邮件合并帮助器”窗口,单击“编辑→数据源”,在数据表单中输入第一个收件人的各项数据。单击“新增”,接着输入下一个

收件人信息 ,重复上述过程直至输入所有收件人的信息。

(二)插入合并域

返回主文档界面之后 ,接下来的任务是将合并域(例如姓名等)插入到主文档的合适位置。将插入光标移到域内容应当出现的位置 ,单击“邮件合并”工具条上的“插入合并域” ,在下拉列表框选择合适的域 ,比如当光标所在的位置应当是收件人的姓名时 ,就选择域“姓名” ,重复上述过程直至加入了所有的域。

如果要查看合并后的效果 ,单击“邮件合并”工具条上的“查看合并数据”按钮 ,此时就会出现将收件人列表第一个记录内容合并到邮件正文后的邮件文本 ,利用“上一记录”、“下一记录”按钮可以改变所合并的收件人记录。如果要作修改 ,单击“查看合并数据”按钮 ,修改间隔或位置 ,然后再检查合并后的效果。

(三)执行合并操作

编辑好待合并的主文档后 ,选择“工具→邮件合并...→合并” ,从“合并”对话框中选择“新建文档” ,选中“数据域为空时 ,不打印空白行”以保证空域不会以空行形式出现在最终文档中 ,最后单击“合并”按钮就可以合并主文档和收件人列表。

合并结果将出现在屏幕上 ,写给各个收件人的邮件依次排列 ,此时最好再检查一下 ,然后打印或保存合并后的文档。

以后要再次执行合并时 ,只需打开主文档 ,然后选择“工具→邮件合并...→合并”就可以了。在退出 word 时 ,会提示保存收件人列表文档 ,选择“是” ,否则将丢失这个收件人列表数据。

(四)生成电子邮件

将邮件合并结果发送到 Outlook 中成为电子邮件 ,方法是 ,在“邮件合并帮助器”对话框中点击“合并” ,从“合并到”列表中选择

“电子邮件→设置”在对话框中的“含邮件/传真地址的数据域”中选择各种“域”。在“邮件消息主题行”中输入电子邮件的主题。有必要的话,选中“以附件形式发送文档”。

返回“合并”对话框,单击“合并”就可以了。如果在 Outlook 的联系人列表中有该联系人的地址,则新生成的邮件自动放在 Outlook 的发件箱,如果在 Outlook 的联系人列表中没有该联系人的地址,则可根据提示建立一新联系人。新联系人建好后,则新生成的邮件自动放在 Outlook 的发件箱。在发出邮件之前,最好能随机检查一下邮件,以验证合并效果。

(五)注意事项

如果在邮件合并操作中指定现有的数据作为收件人数据来源,当数据源中的收件人数量远远大于本次合并操作的收件人数量时,可以使用查询限定目标收件人。具体实现方法是:在打开主文档后,选择“工具→邮件合并→查询选项”在“查询选项”对话框中选择查询域及条件。如果指定多行查询条件,各行之间根据实际情况用“与”或“或”连接。以后执行合并操作时,数据源中只有那些符合指定条件的数据才参与合并。

四、清除上网后遗症

相信大家驾驶着 IE 战车驰骋在 Internet 战场,感觉相当惬意吧。但征战沙场久了,别忘记打扫战场啊!

(一)清除 Cookies

Cookies 翻译为汉语就是小甜饼,小甜饼味道当然好了,不过吃多了可要防撑着。打开 c:\hwindows\hcookies(如果你的 Windows 系统装在别的文件夹下,则需做相应调整,如 c:\hwin98\hcookies,下同),是不是有很多 Cookies?这些小甜饼都是一些网站白送的(白送≠有

便宜可占)。在该文件夹下按“Ctrl + A”全选,再漏选掉“index.dat”文件(系统自身所形成的文件),点击“编辑→删除”。

(二)清除已浏览网址(Url)

按一下地址栏的下拉菜单,已访问过的站点无一遗漏,尽在其中。我可不想让别人知道我刚才访问了哪些站点,怎么办?用鼠标右键点击桌面上的IE图标,打开属性,在常规栏目下点历史记录项目的“清除历史记录”。若只想清除部分记录,单击浏览器工具栏上的“历史”按钮,在右栏的地址历史记录中,用鼠标右键选中某一希望清除的地址或其下一网页,选取“删除”。

也可用编辑注册表的方法达到目的,找到HKEY—CURRENT—USER\hSoftware\hMicrosoft\hInternet Explorer\hTypedURLs,在右栏中删去不想再让其“露脸”的主键即可,记着要让urlx(x代表序号)以自然序列排列。

(三)清除已访问网页

为了加快浏览速度,IE会自动把你浏览过的网页保存在文件夹c:\hwindows\hTemporary Internet Files下。当你确信已浏览过的网页不再需要时,在该文件夹下全选所有网页,删除即可。或者打开IE属性,在常规栏目下单击“Internet临时文件”项目的“删除文件”按钮(这种方法不太彻底,会留少许Cookies在文件夹内。)如果浏览过的网页较少且希望保留部分网页时,在上述文件夹中查找并删除不想要的网页即可。

(四)清除文档

“开始→文档”快捷方式下藏着你最近打开过的文件(包括你刚从网上Down下来并打开过的文件),要清除它们,只需打开“开始→设置→任务栏和开始菜单”,点击“开始菜单程序”栏目下的文档项

目的“清除”按钮,若要不完全清除,进入 c:\windows\recent 文件夹删去不需要的即可。

(五)清除临时文件

在 c:\windows\temp 文件夹下存放着程序运行后留下的临时文件,可将其全部删除。最后提醒一下,以上所提到的删除操作并未实现“真正删除”,怎么办呢?打开回收站,点击“文件→清空回收站”或者选取要删除的文件,点击“文件→删除”即可。

五、上网故障巧处理

哎呀,怎么上不去了?

相信很多网友都有过这样的经历,本来上网好好的,突然就不能上网了。这是一个较为普遍的问题。因为出现这种情况的具体原因很多,解决的方法也各不相同。

(一)“软”问题

一般电脑在使用中出现问题,应该本着“先软后硬”的思路进行检查,这个问题当然也不例外。确切地讲,我们说的“软”问题,并不是指软件的程序问题,而是指硬件的相应软件(如硬件的驱动程序)的安装、配置上出现了问题,或者指软件设置出现了问题。

①是不是“中毒”了?不管三七二十一,先杀毒再说。建议用正版杀毒软件,而且杀毒软件注意随时更新病毒库,这就是软件设置问题。

②检查网卡、Modem 等设备的驱动程序是否有问题。建议删掉有问题的驱动程序,进行重新安装,或者升级驱动程序。注意硬件冲突问题。

③检查网络配置参数。例如 TCP/IP 协议的设置情况,网卡、Modem 等设备的参数设置

建议在网络正常工作的时候 ,将网络配置参数做一下备份 ,以便对照检查。

(二)“硬”问题

所谓“硬”问题 ,在这里主要指的是接口接触和硬件使用环境的问题。

①检查网卡、Modem 等接口是否松动、是否灰尘太多、是否老化等。

建议关掉电源 ,重新插拔一下 ,或者换个插槽试试。

②电压是否稳定 ,环境温度是否过高(过低)以及网络线路是否繁忙。

建议使用稳压器、UPS 或空调。如果是线路繁忙 ,那就请你多重试几遍吧。

③网卡、Modem 使用替换法 ,检查其是否正常工作。

建议借一个工作正常的网卡或 Modem 装上试试。也许是你的设备真坏了 ,但愿不是这种情况。

(三)其他问题

①若已能(拨号)建立连接 ,但是在浏览器中不能浏览网站 ,这可能是当地 DNS 服务器出现了故障 ,请与你的 ISP 联系。

②你的用户名或密码不正确 ,可能是因为你错误的输入所致。用户名与密码是有大小区别的(一般来说均用小写)。请确认输入无误。

③你不会忘了打开 Modem 电源吧 ? 和主机的连线是否松了 ?

④你的用户名和密码是否另外有人在用 ?

⑤以目前的网络现状 ,也许有时需要你更多的耐心 ,请多拨几次。

总之 ,可能出现的问题是多方面的 ,上面也只是笼统地谈了谈。

不管怎样,解决这类问题还得“软”“硬”兼施。

第二节 游戏人生

通过因特网不仅可以获得有关电子游戏软件的最新信息,有些游戏甚至可以在万维网上玩。需要两个或者多个人来参与的游戏,每个玩家在自己家里利用计算机通过万维网即可参与,而参与同一游戏的各方有可能分散在世界上不同的国度里,虽然各方无法通过语言相互交流,却可以互相酣战,共享网络游戏之趣。

按设计的方式,目前的网络游戏可分为二种:一种是专门用于网络联网玩的专门性网络游戏,如部落(Tribes)、雷神之锤3代(Quake III)、网络创世纪(Ultima online)、万王之王(King of Kings)、人在江湖、黑暗时代(Dark ages)以及众多的MUD泥巴游戏;另一种是既有单人任务,又可联网对战的游戏,如红色警戒(Red Alert)、星际争霸(StarCraft)、横扫千军(Tatal Annihila - tion)、帝国时代(Age of Empires)、三角洲特种部队(三角洲特种部队)、FIFA系列、博德之门(Bude's gate)、魔法师传奇(Magic of Magicer)等。

如今电脑游戏的分类如下:

角色扮演类(RPG):如《仙剑奇侠传》、《金庸群侠传》和《凯兰迪亚传奇》等;

格斗动作类(ACT):如《街霸》、《DOOM》系列、《武林争霸》等;

战略策略类(SIM):如《三国》、系列、《天使帝国》系列等;

模拟驾驶类(SLG):如《超级卡曼奇》系列、《F-17》等;

体育运动类(SPG):如《FIFA '96》、《GOLF》等;

博弈益智类(PZG):如《仓库世家》、《将》等;

即时战斗类:如《命令与征服》、《红色警报》和《魔兽争霸》系列等;

真人互动类:如《银河飞将》系列、《死亡地带》等。

现在新出来的游戏大多数都支持网络对战(MULTIPLAYER GAMES),联网方式既可以 IPX/SPX 协议连接的局域网,也可以是 TCP/IP 协议连接的广域网(INTERNET),有的还支持两台单机之间直接电话拨号联机对战。随着单人游戏越来越被挑剔的玩家所厌烦,一批在多人联网方面性能出众的游戏赢得了广大玩家的欢迎。下面是一些适合网络对战的经典游戏:三角洲特种部队(三角洲物种部队)、红色警戒系列(Red Alert)、星际争霸系列(StarCraft)、帝国时代系列(Age of Empires)、横扫千军系列(Tatal Annihilation)、沙丘 2000(Dune2000)、暗黑破坏神 I、II(Diablo)、雷神之锤(Quake)、原罪(Sin)、彩虹特警队(Rainbow Six)、玩具兵大战系列(Armymen)。

如要华山论剑,提高自己的游戏水平,你可到一些经典的游戏站点走一遭:

<http://www.games.net.cn> :中国游戏网(GB)

<http://tv.games.net.cn> :中国游戏网电视游戏站点(GB)

<http://emu.games.net.cn> :中国游戏网模拟器游戏站点(GB)

(Big5)

<http://q2nf.yeah.net> :NEWFACE 总部(GB)

<http://home.gz.cninfo.net/jiabin3> 游戏狂阁(GB)

<http://sub.yeah.net> :网海快讯(GB)

[http://person.zj.cninfo.net/\(Ⅷ\)winding](http://person.zj.cninfo.net/(Ⅷ)winding) :泥潭王国(GB)

<http://ova.yeah.net> :OVA 天地(GB)

<http://mysl.bisp.com> :书剑(GB)

<http://games.bisp.com> :游戏天地(GB)

<http://game.dj.net.tw> :台湾游戏 DJ 网——游戏战区(Big 5)

<http://elc.yeah.net> :凡人主页(GB)

<http://darkinn.yeah.net> :有间客栈(GB)

<http://slyj.yeah.net> :网事如烟(GB)

<http://netskies.yuah.net> :蓝心箭电脑咨询(GB)

<http://cdisnl.cdisn.cd.sc.cn/relax/game/index.html> :天府热线
游戏街(GB)

<http://sfgame.163.net> :小鱼军团系统网站(GB)

<http://www.pcgamer.com.tw> :电脑玩家(GB)

<http://shgame.yuah.net> :太阳岛游戏咨询网(GB)

<http://game1.zj.cninfo.net> :浙江信息超市游戏天地(GB)

<http://www.tianfu.net/wolfman> :游戏密技大全(GB)

<http://www.xt.xa-online.sn.cn.wjtd.htm> :玩家天地(GB)

<http://cyber.fj.cn.net/game/gameheaven.htm> :游戏天地(GB)

<http://www.chnmail.com/ad/games/g.htm> :游戏世界(GB)

[http://www2.nn.gx.cn/\(viii\)star/index.html](http://www2.nn.gx.cn/(viii)star/index.html) :星客的别墅(GB)

[http://www.nease.net/\(viii\)gzaecd](http://www.nease.net/(viii)gzaecd) :网吧(GB)

<http://www.fortunecity.com/skyscraper/firelli/448> :游戏设计者
俱乐部(GB)

[http://www.nease.net/\(viii\)davo/game.htm](http://www.nease.net/(viii)davo/game.htm) :游戏古模(GB)

<http://www.zdnet.cn.net.games/index.hxm> :游戏基地(GB)

<http://www.t-zone.com.tw/hotgame/hotgame.index.html> :热卖
游戏(Big 5)

[http://www.taconet.com.tw/\(viii\)andyhsiu](http://www.taconet.com.tw/(viii)andyhsiu) :模拟飞行俱乐部(Big
5)

<http://www.nj.col.com.cn/fqy.227.thm> :游戏大观(GB)

<http://www.itc.cn.net/freestuff/games.html> :网上最好的免费游
戏(GB)

<http://www.games.net.tw> :捷友咨询科技(Big 5)

<http://www.ccri.ac.cn/info/htm/game.htm> :游戏大全(GB)

[http://www.tianfu.net/\(viii\)richard](http://www.tianfu.net/(viii)richard) :GAME 大观园(GB)

<http://www.lyg.js.cn/net/net.htm> :网络天地(GB)

<http://www.bm.fz.fj.cn/Netfun/default.htm> :网上互动游戏

(GB)

<http://www.acertwp.com.tw/index21/Search/help./htm> :新游戏时代搜索引擎(GB)

<http://www.nease.net/johnny> :网上截击之金太阳(GB)

<http://202.100.4.11/backup/game> :新网络游戏之梦(GB)

<http://hugang.yeah.net> :侠客岛(GB)

[http://cc.hwh.edu.tw/\(viii\)s5831343/Hotlinks.htm](http://cc.hwh.edu.tw/(viii)s5831343/Hotlinks.htm) :各大电玩公司站(GB)

第三节 聊天交友

网络生活最吸引人之处应算是网上聊天了。在聊天室里可以高谈阔论而不用看别人的脸色 ;可以隐姓埋名与一位不知是男是女的人演绎一段浪漫恋情 ;甚至可以大打出手而不必担心会头破血流 ;当然你也可以静坐一旁 ,慢慢品味发生在网络里的是是非非 ,仔细看看那一张张与现实世界相似而又不同的面孔。网上聊天 ,已成为许多人必不可少的休闲方式之一。

(一)Web 聊天

最简单的聊天方式 ,是 Web 聊天。因为它不用专门的软件 ,进入 Web 聊天室就像浏览一般的网页一样轻松。对于新网民来讲 ,这是一种最快捷的网上聊天方式。当然它的缺点也很明显 ,那就是当聊天用户很多的时候 ,它的速度非常慢 ,而且功能不很强大。

(二)IRC

IRC 1988 年起源于芬兰 ,是 Internet Relay Chat 的缩写 ,目前已广泛应用于全世界 60 多个国家和地区。IRC 是多用户、多频道的聊天系统 ,许多用户可以在一个被称为 Channel(频道)的地方就某一

话题一起交谈或两个人私下交谈。它允许整个 Internet 的用户之间作即时的交谈。每个 IRC 的使用者都有一个 nick - name(昵称) ,所有的沟通就在他们所在的 Channel(频道)内 ,以不同的 nick-name(昵称)身份进行交谈。

(三)BBS 的聊天室

BBS 是“ Bulletin Board System ”的缩写 ,其中文意思是“ 电子布告栏系统 ”。BBS 最初是为了使 PC 可以通过电话线远程传送邮件和信息。以后由于用户的需求 ,BBS 已经不再是一个简单的“ 电子布告栏 ”了 ,它包括了很多的服务 ,例如 :讨论区、信件区、聊天区和文件共享区等。其中聊天区可以为你提供一个和其他人交谈的小天地。

(四)OICQ

OICQ 是最流行的一种聊天工具 ,想必大家都非常熟悉。在 OICQ 你可以改变自己的形象 ,这些图像都是 bmp 格式的。具体操作方法为 :

(1)用画图软件设计一个自己的形象 ,当然也可以借用扫描仪的力量。

(2)找到 OICQ 程序中“ Face ”的安装位置 ,一般是 c : \hrprogram files \hoicq \h ,将这个目录下的“ Face ”子目录及其中文件复制一份 ,以备今后恢复原有形象。

(3)添加图像。在“ Face ”子目录中有两种文件 ,一种是代表肖像的 XX - 1. bmp、XX - 2. Bmp、XX - 3. bmp(XX 表示组的编号) ,共有 66 组 198 个。其中“ - 1 ”表示在线状态肖像 ;“ - 2 ”表示离线状态肖像 ;“ - 3 ”表示暂时离开状态肖像。而另一个名为 Face. ini 的文件则是关键的 OICQ 肖像搜索设置文件。它可以用记事本修改编辑 ,第一行是告诉程序要搜索文件的个数(198) ,下面的列表则表示

要搜索文件的名称。请记住：要把第一行的 198 改为 $198 + 3 \times N$ ，其中的“N”表示你已经加入的图像组的数目。

(4) 扩展工作完成之后，就可以重新运行 OICQ 来看看成果了。当然，你需要重新选择自己的头像，方法为：单击 OICQ 的系统选单，选择“个人设定”命令；单击“头像”下面的下拉框，选择你新加入的图像即可。不过，如果你希望网友也能在网上看到你的新形象的话，你需要将图像文件传给他，并让他做同样的修改。当然，更简单的办法是，你用扩展的头像覆盖默认的头像，这样别人也只需覆盖图像文件就可以了。

同时，你也可以修改系统声音。OICQ 提供了四个声音文件，“客户信息”，是用来提示有好友或客户传来了消息；“系统消息”，用来提示有系统提供的消息，如果你设置了要验证才能将你加为好友的话，当有人要将你加为好友时，系统就会发出该声音揭示你；“新上线”，用来提示有新朋友刚刚上线；“组”声音，在来设置组时提示用的。这四个文件都是 WAV 文件，如果要修改它们，可按以下方法实现

(1) 首先，将制作好的声音文件(WAV 格式的)存放到 C:\Program Files\hoicq\hsornd 文件夹中，当然也可以放到其他文件夹中，这是为了查找方便。

(2) 单击系统选单中的“系统参数”命令，打开“参数设置”对话框，在该对话框中单击“声音设置”标签，在下面“声音选择”框中可以对声音文件进行设置。

要删除自己的账号信息。使用 OICQ 非常方便，但是其中一些信息非常容易被他人捕获。例如，到网吧上网，经常会出现许多人共用 OICQ，很多私人的秘密就可能被他人看到。

在 C:\ProgramFiles\hoicq\h 下，可以看到许多账号。进入任意一个账号，可以看到 cfn 文件，那就是这个账号的配置文件，还有很多 .msg 文件，这些 .msg 文件的文件名就是 OICQ 朋友的账号；用记事本

打开 sysmsg. lst ,里面记录的是某某账号在何日何时将本账号用户列为好友?再用记事本把 friend. v30 打开 ,里面有好友的登记资料以及用“收发信息”交谈的内容 ,还包括陌生人、黑名单方面的内容
.....

删除的方法简单 ,鼠标右击该账号的目录 ,选择“删除”命令即可。

正确设置系统参数好很重要。参数包含窗口风格和综合设置两项。只需打上勾即可将窗口设置成总在最前面、Win95 任务余风格、好友上站的时候系统会自动通知你以及自动检测网络状态。如果你觉得每次上 OICQ 都出现登录提示框很烦的话 ,将前面的勾去掉就可以关掉这项功能。OICQ 有一个“暂时离开时自动回复”功能很实用 ,免去了离开时和在线朋友告别的麻烦 ,只需输入简单的话语 ,单击 OICQ 旁边的小企鹅按钮 ,选择了“离开” ,所有在线的朋友就会收到这句话。

(五)网络用语

如果是一位刚闯入聊天室的初学者 ,那么懂一些网上的“黑话”对你就显得很有必要 ,下面是网上常见的部分“黑话”:

约会用语

765 :去跳舞

7998 :去走走吧

809 :保龄球

平时用语

456 :是我啦

095 :你找我

596 :我走了

5776 :我出去了

881 :拜拜

886 拜拜□

55646 我无聊死了

5366 我想聊聊

6868 溜吧溜吧

4457 速速回机

1414 意思意思

168 :一路发

饥饿用语

246 饿死了

282 饿不饿

5252 我饿我饿

245 饿死我

误会用语

70345 请你相信我

5376 我生气了

53719 我深情依旧

51020 我依然爱你

584520 我发誓我爱你

259695 爱我就了解我

574839 我其实不想走

5871 我不介意

08256 你不理我

狂恋用语

70 亲你

20999 爱你久久久

1392010 :一生就爱你一人

0594184 你我就是一辈子

59420 我就是爱你

2010000 :爱你一万年
732016 :今生爱你一人
35925 :想我就爱我
20863 :爱你到来生
5201314 :我爱你一生一世
3344520 :生生世世我爱你
246437 :爱是如此神奇
1314925 :一生一世就爱我
594230 :我就是爱想你
360 :想念你
1372 :一厢情愿
08376 :你别生气了
3307778 :想和你去吹吹风
8006 :不理你了
25873 :爱我到今生
3399 :长长久久
1573 :一往情深
234 :爱相随
3456 :相思无用
1799 :一起走走
918 :加油吧
8013 :伴你一生
04551 :你是我惟一
0487 :你是白痴
995 :救救我
5203344587 :我爱你生生世世不变心
748 :去死吧
3030335 :想你想你想想我

520 :我爱你

53880 :我想抱抱你

3344520 :生生世世我爱你

热恋用语

721 :亲爱的

20184 :爱你一辈子

25184 :爱我一辈子

1374 :一厢情愿

1573 :一往情深

初恋用语

360 :想念你

530 :我想你

0564335 :你无聊时想想我

3854335 :三不五时想想我

77543 :猜猜我是谁

82475 :被爱是幸福

06549335 :你若无事就想想我

(五)网上交友

网上不仅可以聊天,还可以交友。现在最时尚的交友方式就是网上交友。一个好的交友网站会有无数资料翔实的候选者供你挑选。有以下网站可作为你选择:

<http://yuan.sina.com.cn/> :新浪网交友站点

<http://asiafriendfinder.com> :亚洲交友中心

<http://www.fallinlove.com> :恋爱大学

<http://www.sweet-time.com> :心动时刻

<http://www.tdohk.com/tdo-free-talk/freetalk-fp> :Free Talk

(六)网络电话

只是书信往来,显然还不太过瘾,那么在網上能像真实世界一样打电话吗?回答是肯定的。现在有许多网络电话软件,如果你装上它,可以使你用电脑打国际长途到全世界任何一部普通电话上,所需费用比传统国际长途费用最多可节省95%,这是因为你的语音信号是通过 Internet 国际互联网传输的。与过去的 IPhone 网上电话不同,接收电话的人不必懂国际互联网,甚至不必拥有电脑,他只需一部普通电话!当你打电话去,他一样会听到铃声,你们可以像平常一样交流思想感情。

网络电话靠相关软件支持。你可以从 <http://www.net2phone.com> 免费下载最新版的 Net2phone 软件,也可以用 PC 话机直接插在声卡上,这样,就可以消除 IP 电话背景噪音和回声,效果与使用普通电话机一样。

第四节 电脑音乐

电脑在以惊人的速度发展,音乐也在不断向高科技靠近,越来越多的“电脑人”和“音乐人”都不约而同地关心起同一个话题:何时我也能用电脑来“玩”或“搞”音乐!

现在的计算机一般都是多媒体,大都具备了播放音乐的功能。

专业的 MIDI 音乐系统目前几乎全部在 Windows 环境中运行,故计算机内必须正确安装有 Windows 操作系统、声音卡的音频和 MIDI 驱动程序、音序器应用程序(如 Finale、Master Track Pro、Cakewalk Pro、Musicactor、Encore 或 Jammer Song - Make 等)。上述音源应用程序中有侧重 MIDI 编曲的,有侧重五线谱绘谱的,也有智能配器的程序。如果需要数码录音或采样功能,就要安装波形录制与编辑程序,通常声音卡带有通用的波形编辑程序。最低配置要求是:

一台 486 以上的电脑(电脑的档次、硬盘的容量、内存的大小取决于不同的音乐软件); 一台或一台以上带有 MIDI 接口的电子乐器(如电子合成器、合成器音源、甚至一台电子琴等); 一个具有 MIDI 能力的接口(盒或卡); 鼠标一个 ; 录音设备(具有线路输入的普通家用音响、录音机或一副立体声耳塞机); 一个与电脑、接口及乐器适应的音乐软件和必要的 MIDI 音频电缆。如此这般 , 一套最简单的电脑音乐系统即大功告成。

现在 , 网络音乐愈来愈走向火爆。特别是 MP3 音乐 , 音质良好 , 且占用空间不是太大 , 倍受网迷们喜欢。当然还有其他类型的网上音乐 , 像刚出来 MP4 , 是可执行文件 , 不用任何播放器就能欣赏到美妙的音乐 , 但是短时间内还不能普及。Internet 为了方便听众的需要 , 各种音乐网站都提供了 MP3 音乐的下载和网上点播 :

<ftp://166.111.60.96> 这里提供了中文、英文、日文各种 MP3 歌曲。比如我很喜欢英语歌曲 , 那单击“ Englishsongs ”, 再单击“ May Black - the Collec - tion ”就会出现 MARY BLACK 的 MP3 收集。

<ftp://ftp.cs.pku.edu.cn/music/mp4> : 有几首 mp4 歌曲 , 不过都是摇滚的 , 可以试听一下。

<http://www.muslab.com> : 有很多 MIDI 音乐 , 可以前往欣赏一番。

<http://chineroad.cn.net> : 非常音乐

<http://www.iscs.nus.sg/yakshuhe/chinese> : 中国音乐

<http://www.classicaliscool.com> : 经典特快

<http://www.island.stanford.edu/xiaoyu/chmus> : 中国音乐网

[http://sunsite.unc.edu/jpub/multimedia/chinese - music](http://sunsite.unc.edu/jpub/multimedia/chinese-music) : 中国音乐大全

<http://multilobs.hn.cninfo.net> 88 : 至上音乐城

<http://www.bj.cninfo.net/relax/music> : 音乐彩虹

<http://www.sc.cninfo.net/yule/eden/> : 伊登音乐

<http://www.cs.westc.edu.cn/musical> : 摇滚站点

<http://www.scar.toront.edu/94chenzh/frame/rockN> :中国摇滚黑名单

<http://www.scaar.toronto.edu/94chenzh/tang/tangchao> :唐朝乐队

<http://www.hkstar.com/wezard/beyond> :BEYOND

<http://www.fanso.com> :化云坊明星档案

<http://www.ia.com.hk/cutie-campus> 梅小惠

<http://mypage.direct.ca/b/bcheesma/anita2> 梅艳芳

[http://home.hkstar.com/\(viii\)wizard/meihome](http://home.hkstar.com/(viii)wizard/meihome) 孟庭苇

<http://137.189.21.117./cass/cass> 彭 羚

第七章 饲养栽种 :四时花物总关情

人类是大自然的杰作,亲近自然,走入自然,永远都是人类心灵的向往。花卉是大自然的英华,在人们生活中占有重要的地位,它是美化人们生活的使者。鸟类是人类的朋友,自古以来深受人们的喜爱。鸟儿展翅飞翔时,那翩翩的身影吸引着人们多少双关注的目光。鸟儿悠扬婉转的歌声,为大自然增添无限的诗情画意。养鱼斗蟋蟀也是人类长久以来喜爱的休闲项目。金鱼的美丽形象千余年来深印在人们的脑海中,在民间还流传着许多有趣的故事。玩虫雅趣横生,颇有乡野风味。四时花物,虽是方寸天地,却有万种风情,令热爱自然的人们足不出户便能尽享与万物交融的休闲情趣。

第一节 家庭栽种

在对于花木的观赏活动中,能体现中国人别具一格的生命感悟方式。中国人对花卉有一种特别真挚的感情,单从中国人对花木的命名就可见花与人亲密无间的程度,如君子兰、含羞草、仙人掌、罗汉松、美人蕉、湘妃竹等等,所有这些无不充满了人间烟火味。

随着社会的进步,人们居住条件和生活条件日益得到改善,人们的休闲时间也越来越多。庭园、窗台、阳台栽培花卉已引起人们极大的兴趣。花木千姿百态,姹紫嫣红,当你倚窗眺望窗外花木的嫩枝绿叶和绚丽多彩的鲜花时,定会心旷神怡,精神倍增。

鲜花又是幸福、美好、吉祥、友谊的象征。家庭养花,能使周围环境绿叶扶疏、四季飘香,还可以丰富人们的生活,增添生活的乐趣,并能净化空气,有益身心健康,陶冶人们性情,增长科学知识,是当代的

都市一族休闲生活中最为放松惬意的一页。

一、阳台种花的技巧

阳台种花 ,首先要注意花卉品种的选择。窗台和阳台的南面、东面 ,早晨和下午阳光较充足 ,可以栽种球根海棠、香豌豆、倒挂金钟、牵牛花等。有些花卉能忍受灼人的阳光 ,如松叶菊、天竺葵、半枝莲等。东北面和西北面可栽种常绿植物、某些多年生观赏草、木本攀援植物。西面和西南面 ,可栽种耐热花卉 ,如锦紫苏、矮牵牛、半枝莲等。

在窗台和阳台种花 ,除了传统的陶制花盆和粘土烧制的瓦盆外 ,还可用箱子(木箱、塑料箱)、石制容器等栽种。石制容器坚固耐用 ,但是不透水 ;瓦盆透水性好 ,在阳台上使用时 ,为避免被风吹翻 ,应选用大尺寸的。

轻质土含腐殖质而松软 ,酸度适中 ,营养物质含量低 ,用温床土与泥炭、砂或珍珠岩(一种人造树脂碎屑)混合的比例为 1: 1: 1。这种土壤用以播种种子 ,培育花卉秧苗。粘重土可从温床中挖取 ,加菜园土 ,拌入适量沙子。此外 ,还可用草根土、堆肥、泥炭、落叶土等混合配制作作为盆栽用土。一般扦插用土以园土 1 份、苍糠灰 1 份混合 ;兰花用土可用腐叶土加少量黄沙 ;杜鹃用土可用腐叶土 2 份 ,垃圾土 0.5 份配制。

一般而言 ,硬水不仅水质差 ,而且含有氯 ,对植物有害 ,可在水中加一把泥炭或每毫升水加 1 克过磷酸钙 ,使之起软化作用。一般以雨水浇花较适宜。浇水量 ,一般喜潮湿的秋海棠类、兰科植物、瓜叶菊、慈姑花等要多浇些水 ;结实期、休眠期少浇水 ;干燥的晴天多浇水 ;夏天蒸发量大 ,要多浇水 ,秋天少浇水 ,冬季和阴雨天少浇水。浇水时 ,阴天较晴天少浇 ;室内花卉不宜在晚上浇水 ,因为晚上空气温度下降 ,叶子蒸腾作用减弱 ,此时浇水会使花卉感染病虫害。最适合的时间是早晨和午饭前。夏季炎热时 ,应每天浇水数次 ,尤其是向阳

面的花卉。

在营养方面,盆栽花卉以施液体为宜,用人粪尿、饼粕、家禽粪等置于有盖的缸瓮,兑水两倍,经充分腐熟后施用。苗期粪肥掌握2~3成浓度,大苗3~4成浓度,使用时,加5~6倍清水。可使用花卉专用肥。还可将硼肥、镁肥、尿素等进行根外追肥,浓度宜在0.5%以下,幼苗浓度为0.2%。施时防止沾着叶面,施后于次晨浇清水,以利吸收。生长季节施肥次数可多些,寒冷天气,室温不高可少施,室温高可多施。

花卉病害大致有病毒病、真菌病害、细菌性病害、虫害等。病毒病多半由带病毒的材料在无性繁殖时引起,或在块茎、鳞茎繁殖时引起。蚜虫是主要传播者。防治方法:选择健康的材料繁殖,消灭蚜虫。真菌病害因植株未经消毒、高温度、天气突然变暖等容易诱发。预防原则:栽植时用消毒过的土壤,冬季室内宜降低温度,盆栽时,摆放在阳光充足处。防治方法:植株营养部分以汞剂消毒,鳞茎、块茎在栽前用福林混剂消毒,用代森锌消毒种子。细菌性病害多由器官传染,不良栽培条件下,易传播此病无防治方法。在治虫方面,如发现叶线虫,可喷洒甲基1605、甲基乙拌磷;红蜘蛛,可用甲基乙拌磷、马拉硫磷、除螨脂等防治;蚜虫,可在刚形成甲壳时用肥皂水清洗被害部位;粉虱为害叶片,可用速灭磷、除螨脂、硫威钠等,每6~10天喷一次,花卉应置于室内通风处。虫害严重时,可用敌敌畏、敌百虫等稀释至2000~4000倍液喷洒。

二、阳台养花的工具

“工欲善其事,必先利其器”。阳台养花,也要准备一些必要的工具。

首先,你要准备手铲,它主要用于盆花栽种时作填土和覆土之用。平时管理盆花,也可用于松土。

筛子也不能少,它主要用于筛选盆土,根据筛孔可分大、中、小三

种,根据栽种用土需要,选用不同筛孔的筛子。筛子有竹篾的,也有金属丝制的。

准备一把专用于盆栽花卉后清理盆面的棕刷。

在盆栽花卉时,为了理顺根系,需用竹签掀实根间覆土。在花叶花木枝叶上有介壳虫时,可用以剔除。

修枝剪包括芽剪、根剪、弹簧剪。芽剪主要剪芽,根剪主要修根,弹簧剪主要用于修剪枝叶,在栽植花木时,均需应用。平时整形修枝亦需用到。

在养护管理用具方面,需准备喷水壶,包括长嘴喷水壶和小喷水壶。长嘴壶水喷主要用于浇水和追肥施水,小喷水壶主要用于小盆喷水和喷叶面水。如仅在阳台养花,使用小型喷雾器即可。主要用于喷洒防治病虫害的药剂溶液,也可用于喷叶面水。施肥用具包括小勺子和小水桶。配制稀释肥水,进行日常追肥用。最后,尚须准备用于花木截干、修剪大枝的手锯。

三、假山盆景的制作

在闲暇时,如能自己动手做假山,那无异是生活中的一种极大享受。

你可用水泥做山。先按预计的山石大小和形状用木棍或铁丝作成骨架,放在玻璃板或者塑料布上。用水泥、石沙、锯末和好的泥浆堆制,并及时雕刻出山石的纹理。待半干时放在背阴处,每天洒点水,养护一周后即可使用。

也可用炉渣做山。选择形状较好的炉渣,先把底部凿平放稳,之后用水泥、锯末搅拌的泥浆,或是用胶土、白灰和成的泥浆从上到下刷三遍,待干后放在阴湿处,让其经风自然风干,过一段时间即可使用。

泥瓦也可做山。一是将和好的胶泥,用刀刻成自然山形,待半干后放在火炉上盖好,烧一昼夜即成;二是利用现成的砖瓦雕成自然山

形,然后放在阴湿处养护,生青苔后再用。

有人利用木、炭做山。用木和炭做假山,既可选用自然风化或者经过火烧而形成山形的树根作材料,也可用木料、木炭拼接雕刻成假山。如不上青苔,可涂上颜料并刷上清漆,如准备生青苔可刷泥浆,养护方法同前。

使用纸浆做假山,也是一种别出心裁的好方法。把旧书报用水浸泡,搅拌成浆后用手压挤,堆制成山。待半干时刷上水泥沙浆或泥浆,这样制成的假山石轻如浮水石,也可吸水生青苔。

另外,还有人用泡沫来制作。珍珠岩泡沫保温瓦是一种建筑材料,瓦质轻、松软、吸水性好,易于加工,经适当加工可模仿各种各样的山石盆景。制作工具为一段废钢锯条和一个大铁钉。泡沫瓦表面光滑,不符合盆景要求,必须用锯条或铁钉雕刻出类似自然山的形状和纹理,然后用水浸泡一下,凡需粘合处先涂上糊状水泥,再撒一层加工时锯下来的粉末,这样,水泥干后就自然浑为一体而看不出粘合用的水泥了。粘合后4~5天即可拿动,注意要拿基部,而不要拿顶部,以免折断。

如嫌不逼真,想消除泡沫瓦的白色小颗粒并掩盖其浅灰色,你可用茶叶水浸泡12小时,这样景物的颜色就会更为浓重而自然。颜色的深浅与茶水的浓度成正比。泡沫瓦质很轻,但吸水后质量可增加一倍左右,置于盆钵中很稳,无须担心景物歪斜。

制作好假山以后,下一步就是要使其长出苔藓,以达到以假乱真的地步。一般来讲,你可使用以下方法促进山石盆景长苔。

首先,你可使用贴苔法:先将山石用水浸泡数日后,取出晾干备用,同时用粘土掺以少量淀粉并用淘米水调成稀薄的泥浆,沾满山石,取自然生长的青苔逐块贴在沾有泥浆的山石上,将山石置于背阴潮湿的地方,或着地养护,或水盆养,数日后便鲜活了。

其次,你可从野外取回长满青苔的地皮层,将其轻轻搓碎,并按上法在调剂泥浆时将青苔均匀掺入其中,然后浸涂山石,并将山石置

于阴湿处保养,也会很快长满青苔。

如果住家附近没有现成的青苔可取,那就将山石置于浅盆中,经常用淘米水或菜叶、豆壳浸泡过的液肥淋撒之。每次淋撒后罩上塑料袋以确保潮湿,如果气温在 20℃ 左右,并在早晚略见阳光,则只需 1 个月左右就变得绿茸茸了。

如果一盆假山石里只有青苔和石头,显然也无多大趣味可言。为了增加美感,你要稍作点缀。所谓点缀,是盆景的有机组成部分,有人物、动物、楼台、亭榭、房屋、塔、桥、帆船等。点缀要适当,不宜太多。一般地说宝塔不宜置于主峰,而应放在陪衬的山峰,亭子宜放在山腰,亭榭宜临水际;人物应在高远意境中,宜前置,站在前山看后山,成远望之势;在平远意境中,应站在高处,以俯视。建筑物应合理设置,如桥梁的架设、房屋的安置、人物的姿势,应视情况而定。总之要根据整个山水盆景的设计构造意图,进行合理的安排。原则上应恰到好处,应避免杂乱、主次不分、画蛇添足而破坏了原来的构思。

四、树桩盆景的制作

制作树桩盆景,材料的选择是关键所在。选择的树桩材料既要注意植活率,又要重视外形。树桩材料的挑选要注意新鲜,皮色嫩活,切口清新,水分多,树脂丰富。能带有青翠的小叶,树根上沾上些湿润的泥土的则更理想。树桩的成活还必须要有根须,除了主根外,侧根、根须尽量要求完好。丝根越多,吸收水分营养也越多,小根舒展得快,成活率也高。

树桩盆景的外形是审美者的着眼点,也不可轻易忽视。树桩盆景的造型,原则以曲为美,以疏为美,切忌直、正、密。应选择树坯基部大,头隆起,多坑槽,苍劲古雅,树势雄伟,盘曲多姿的。树根的基部应四边长根,裸露土面生长,根的大小以 1 厘米左右为宜,树根成风车形,向各生长方向自然生长伸展,互不交搭在一起为最好,树干应从基部节缩小,形似竹笋状,树的基部、树根和树干三部分的比例

要配合得当。

具体而言,在树种选择方面,应以植株粗壮、枝叶纤细、有一定弯曲度,且生命力强的树种为主。其中,六月雪、枸杞、雀梅、枫、虎刺、石榴、杜鹃、迎春等均较适合。

许多树桩都要进行加工,可依植株的自然形态进行艺术修剪,固定造型,可适当悬根露爪,使之古雅苍劲,充满生机。

好马配好鞍,好树桩也须要选配恰当的盆子。用盆要求造型古雅,色彩调和,一般多喜爱宜兴产的紫砂盆。注意掌握植株与盆的比例,最好树桩大于盆,以突出植物形状,至于一些生活器皿,只要选配合理,也会产生较好的观赏效果。

由于盆小土少,养料也少,故应选好土壤。一般培养土以内含有机物质较多的山泥为佳,它稍呈微酸性,透气性好,适宜栽培喜酸树种。一般树种则可用山泥、腐叶土、草木灰等掺和作培养土。植株上盆时要注意保护根部,在土面覆盖青苔,以保持盆土水分。为增强观赏效果,还可选配石块、石人、石亭等配件。

绿色是生命的象征,树叶是树桩盆景的主要观赏对象,树叶造型布局的好坏,不仅影响盆景的色彩,而且整个影响到盆景的艺术效果。

传统式枝干自然地曲折成6曲,约在每1曲的部位生出1树枝,这种可供生出上下参差的3对树枝,每1树枝上的树叶约剪扎成1片,这样高高低低交错分层的6叶片叫6合。在6个叶片后面,树干间隙中,视线又易生3个树枝,叶子也剪成片状,此3片称3托。1顶就是树木最顶部枝叶剪成片状。这样树木有10个分层而生的叶片。

自然式的叶片造型灵活多变,丰富多彩,有的仅留一个叶片的,亭亭如盖,叶片虽少,也不觉单调。也有剪成两片的,似雄鹰展翅,白鹤起舞。有剪作3~4片的,错落相间,交相辉映。还有满树叶片的,状若云梯、重翠叠碧,十分美观。

补枝也是桩景制作的一道工序,一般采用人工方法进行。

对普通人而言,常采用“丁”字枝腕接法。“丁”字枝即一横枝的分叉枝,成“丁”字形的枝条。先用锋利的刀在树干需“长”枝的部位,切成凹字形切口(切口大小看枝条而定),再把枝条的靠接部位切成凸字三角形,枝干和枝条两边切口嵌合缝宜紧不宜宽,有利愈合,别把切口周围的皮层弄伤,以免影响成活。要求双方的形成层对准,压紧固定,用塑料绳扎紧。

移株靠接法是一种仿照自然界连理木形成的嫁接法,利于接穗与砧木各自的植株根系正常生长,提高接活率,常用树种是细叶福建茶接中叶福建茶。还适用大元叶、大瓜子叶榆树接靠细瓜子叶榆树的枝条,十里香树桩靠接细瓜子叶榆树的枝条,十里香树桩靠接九里香的枝条等。接法是:以细叶福建茶为例,接穗植株与砧木植株两者均选适当位置作接合口,各削去接合口枝条的近一半,互相对准形成层,如两者宽度不等时,应使一边形成层吻合,用塑料绳扎紧,待伤口愈合完好后(大约100天左右)即可将接合口以下细叶茶母体株切去,母体的细叶茶枝条成为树冠后,再将砧木的接合口外原枝条剪去,便可形成冠根共生的细叶福建茶新株。

老桩芽接法,亦称老桩交接法,适用于嫁接多色花杜鹃、毛杜鹃嫁接西洋杜鹃等。可采用生长较旺的紫色花紫薇老桩头作砧木,嫁接红、白色花紫薇为接穗,以提高欣赏价值。接法是:以紫薇为例,用修剪摘顶芽,促使砧木植株在较低的位置上多出几个分枝,待分枝已木质化时,把它横向切断,切口中央向下直切长约3、4厘米的切口,然后在红花、白花紫薇上选一枝比砧木较小已成半木质的枝条作接穗,长约5、6厘米并带有2、3个芽位,在接穗的下半段两边相对地各削一斜面,使成楔形,插入砧木切口中,用塑料绳扎紧。

五、干花的制作技巧

干花,具有自然鲜花的鲜艳与原型,富有装饰性,被称为是“永

不凋谢的鲜花”。那么,干花怎样制作呢?

欲保持原色原型的干花,鲜花材料的选择应当慎重。我国的花卉野生资源相当丰富,可利用的野生花草种类很多,而且成本低、取材广,可适应多种需要和用途。干燥的过程愈短,就愈能够保持花草原来的鲜艳色彩。应尽可能采用花瓣或枝叶水分较少或是纤维较多的种类。如含羞草、麦蒿菊、红花草、朝鲜蓟、千日红、鸡冠、狗尾草以及常用的蔷薇、霞草等。亦需注意花朵的开放时机,例如采摘蔷薇最好是开了七八分的。采摘时间,为免使花草枯死,最好选择花朵水分较少的大晴天,或是露水已经蒸发的上午较为理想。

对鲜花进行干燥的方法很多,大规模生产可采用世界上最先进的微波干燥技术,也可用冰冻干燥或真空干燥等方法,但均需一定的设备。传统干花制作技术还可以将鲜花经过漂白、染色、软化等工序后晒干而成,但工艺复杂,一般家庭可运用常规干燥法:自然干燥法、硅胶干燥法、液体干燥法。

自然干燥法,是一种最为简便易行的方法。即将整束花倒吊着,使花草的水分在空气中蒸发干燥,大约一星期以后,就变成了美丽的干花。吊挂的场所应选择空气流通、容易干燥的地方。若要加快干燥速度,就必须将重叠在一起的花枝分开,并尽可能剪去水分多的叶片。

硅胶干燥法,是指将鲜花埋在硅胶中,待硅胶吸去花中的水分后,就产生了具有鲜花本色的干燥花卉。如果埋一株花时,只要用一大玻璃杯或碗即可。埋花的容器最好选择不吸湿的塑料盒或饼干盒。容器的深度应以埋没花朵为宜。先在容器里铺平3厘米厚的硅胶(硅胶应选择规格一致、大小均匀的变色颗粒,直径为1~1.5毫米,烘干后作为固定剂和干燥剂),再将花朵摆在上面。若花卉比较复杂,数量较多,就必须先用石膏作成模型,再放入容器中。然后用硅胶颗粒缓缓地撒入容器中,使之自然地充满标本的每个缝隙而不改变花卉的原状,直至完全埋没花朵。最后将容器放入干燥器中,或

装入塑料袋中 ,密闭 5 天即可。

使用液体干燥法时 ,要将丙三醇与温水以同样分量混合 ,装在小口径瓶里(防止快速蒸发)。将花插入 ,由于植物体内的水分慢慢由丙三醇代替 ,而逐渐得到干燥。为了使丙三醇能够快速到达叶片的前端 ,所用花枝的高度最好不要超过 50 厘米。此外 ,亦需将花切口上 10 厘米的花茎表皮除去 ,以增加花枝吸收丙三醇液的能力。并用脱脂棉沾些丙三醇液 ,擦拭第 1 片叶子。

六、培土施肥的技巧

花卉的用土 ,要求疏松、肥沃、排水和通气性能良好 ,含有丰富的腐殖质。如挖土比较困难 ,可就地取材 ,自己配制。

秋天收集落叶 ,堆入坑内 ,浇一些人粪尿或洗鱼肉的下脚水 ,用泥封盖严密 ,经过半年以上充分沤熟即可挖掘出使用。这种土不仅结构较疏松 ,且呈微酸性 ,适合多数花木的需要 ;

距郊区近的地方 ,可利用假日到郊外挖运菜园土备用 ;

普通山地黄土 ,又叫山泥 ,酸碱度在 5.5 左右 ,适合喜酸性土花卉的需要 ;

冬季挖掘塘泥或河泥 ,晒干呈灰黑色 ,经冰冻、敲碎后再用 ;

收集枯枝落叶或园土 ,按一层落叶一层土间隔堆积起来 ,用泥封盖 ,然后引火慢慢燃烧焖制 ,过筛使用 ,内含有较多的钾素物质 ;

稻谷壳燃烧后的灰 ,呈中性或略偏碱性 ,掺入土中 ,疏松通气 ,排水性能好 ;

用碎骨或畜禽蹄角、毛鬃煨烧而成 ,也可浸入沤腐发酵后使用。内含大量磷肥及钙质 ;

黄沙透水性好 ,掺入其他土中 ,以利排水。使用时 ,可根据各种盆栽花卉的需要 ,对上述材料灵活配制。一般常用的配制比例是 :腐叶土 30% ,菜园土 40% ,粗沙 30% ,外加适量的碎骨末儿 ;

用蛋壳施花肥 ,将蛋壳充分沤制 ,取其水做追肥 ,这样可以避免

得益,有利于花卉的生长;

将豆饼压碎,先加 10 倍水发酵腐熟,取其上部澄清液,再加 5 倍水稀释后使用效果最好;

以鸡粪水加 10 倍水发酵腐熟,再加 15 倍水施用;

将动物蹄角切碎后加水浸泡,取其液汁稀释后施用;

备一小坛,将厨房里的下脚料,如豆渣、鱼汤、虾杂、蛋壳随时投入坛中,取其水作肥料;

最后,注意除掉花肥的臭味。如用杂骨、鱼骨、马蹄、豆子为原料发酵制作液肥,常有一股难闻的臭味。其实,只要你将几块桔子皮放入肥水内(干湿皆可),即可除掉花肥臭味。因为桔子皮中不但含有大量香精油,而且发酵后也是一种很好的肥料。所以,用桔子皮泡制出来的花肥,不但肥效不会降低,而且花肥中还带有一定的桔香,大大增加你赏花休闲的乐趣,可谓是一石双鸟。

七、病虫害防治技巧

(一)用药

在配药方面,近年来颇受欢迎的是波尔多液。波尔多液是以硫酸铜和石灰乳配制成的天蓝色药液,呈碱性,有效成分是碱性硫酸铜。由于配制容易,防病害种类多,药效显著,多年来被广泛使用。可防止黑痘病、霜霉病、褐斑病、炭疽病、白腐病、立枯病、梨锈病等多种病害。

波尔多液应在木桶或陶缸里配制。选用的石灰应为无杂质的块灰。配制方法是:先在容器内用 10% 的水将石灰拌成石灰乳;以少量热水溶解硫酸铜,再放入 90% 的水溶化硫酸铜液,然后将硫酸铜液慢慢倒入石灰乳,边倒边用棍棒搅拌,搅匀即成。宜随配随用。如植株比较幼嫩,常用比例为硫酸铜:石灰:水=1:1:200,也就是 0.5% 的等量波尔多液,如果植株老健,则可采用 1:1:100 的比例。

一般药效可维持半个月左右。容易受石灰伤害的葡萄可选用 1:0.5:200 的比例,容易受铜伤害的桃、李等一般不宜使用波尔多液;若必须使用时则宜在秋季落叶后至春季发芽前喷洒。

有时,一个花盆可以孳生着几百条,甚至上千条蝇蛆!为了防止花盆里孳生蝇蛆,最根本的措施是不使用鱼肠、鸡肠之类的废弃物做肥料。一旦发现了盆里孳生了蝇蛆,可以浇水浸泡,因为多数的蝇蛆受不了水浸,对于不耐涝的花卉可以使用杀虫剂,如 1% 的敌百虫水溶液或 0.1% 硫酸磷乳剂都可以。但如果蝇蛆多数已经化蛹,使用杀虫剂效果比较差,就只好选用换盆的方法了。

(二)黄叶防治

如管理不善,盆花常会有叶子发黄的病态,这主要是由于水、肥、土三方面的比例失调所致,倘要治疗,须对症下药。

因水而叶黄的,分水黄、旱黄两种。水黄,即水分过多,症状为新梢顶心萎缩,嫩叶淡黄,老叶渐趋暗黄。原因是积水久湿,土壤缺氧,部分根腐烂。对此应迅速松土,控制浇水。可结合盆花换盆、套盆剪除烂根进行,或用搁盆沥水的办法,即盆底用小砖 3 块搭成个三角形,使盆底临空。以便流水蒸发,克服久湿霉根的弊端。旱黄,即少水或缺水,症状为顶心和新叶叶色正常,而下部叶片逐渐向上黄或枯焦。究其原因是长期没浇透水或已脱水,引起下部叶枝老化。对此应适量浇水,保持盆土湿润。

因肥叶黄的,分肥黄和饿黄两种。肥黄,即用肥过量,形成新叶肥厚有光泽,但一般凹凸不舒展,老叶渐落。对此应立即停肥,增加浇水量,贵重花木也可在盆内撒点萝卜或小白菜种子,出苗几天后即拔去,以消耗盆内肥料养分。也可用换生土的办法,降低泥土肥分。饿黄,即缺肥,这是因久未换盆或棵大盆小、肥水不足、盆内宿根衰老或过密所致。有的喜阳花卉,因光照不足而致枝嫩、节长、叶薄嫩黄等。解决的办法是,及时倒盆,增加肥土,或增加肥水,或加强光照。

采取的措施,要因花、因盆而异。

碱黄,也是常见的叶子发黄病症,这是一些喜酸性土壤的花卉,如茶花、杜鹃、白兰、栀子等因盆内水土偏碱而使叶子渐渐褪色变黄或脱落的症状。对此可用调换盆泥的方法,即增加酸性土。一般山上的红壤土就属于酸性土。也可用加有0.1%硫黄粉的培养土栽培,使盆土疏松排水畅通。亦可用青草泡水,经腐烂后浇灌,效果更明显。

另外,还有一种干黄现象,这是因红蜘蛛等虫害而引起的叶面粗糙干黄,如系药害或污染引起的则表现为叶尖或局部焦黄。性喜凉爽环境的倒挂金钟、君子兰等,在夏季高湿高温时,如通风遮荫不当,也极易引起叶黄脱落。还有因花叶病毒而引起叶片出现黄点的,并且迅速蔓延成片。这类叶片应及时摘下毁掉,然后用药防治。

(三)其他病害防治

在盆花的栽种中,还常常有以下一些情形。

落蕾、落花:可能由于室温过高或过低、水肥浇用过量 and 遭受油烟、煤烟损害造成。可换移地方、调节室温或减少水肥。

花蕾萎缩:由于土壤中缺硼造成,可增施含硼肥料。

花开不繁:施用氮肥太多。

嫩枝低垂、叶子萎缩:由于干旱漏浇水造成。可移至半阴处,先少浇水和向叶面喷水,待茎叶复原挺起后再适量浇水。

成株死亡:可能由于盆小、根须多或肥水施用不当所引起。可用换大盆、调节肥水施用方法来处理。

花蕾干秕:可能是由于水分、养料不足,或施用硫酸亚铁的浓度太高造成的,应及时浇水、施肥或停施硫酸亚铁。

叶片打蔫:可能由于花盆内积水或土质过干及阳光曝晒造成。针对上述情况分别处置。

叶子自行脱落:由于盆土内酸度过高,破坏了花木根系的正常呼

吸和养分输送 ,应立即换土、洗根 ,重栽后用塑料袋罩上 ,并置于阴凉处。

叶子先发黄并逐渐枯萎 :由于盆土内碱性过大造成 ,应立即换酸性土 ,或施硫酸亚铁以增加土壤的酸性。

叶子发黄不脱落 ,其原因可能有三 :①浇用的水质含碱性较大或缺少某种矿物质 ;②大多数由于浇水过多 ;③土壤中缺氮 ,或日照过多、过少。浇用雨水和追施适量的硫酸镁溶液 ,可增加酸性及矿物质。

叶面无光泽而枝芽纤细 :由于光照不足 ,室温过高或肥料施用不足造成。可喷水降温 ,并把花木移到朝南窗前增加光照或增补肥料。

绿叶变粉色 :由于光照不足造成。

叶面和叶子四周出现斑点 :可能由于室温高、水肥施用不当和浇水温度太凉。

八、各类名花的栽培

(一)兰花

家庭种植兰花要配制培养土 ,最好选用山地林下腐叶土加少量粗沙 (比例 3: 1)。盆栽兰花要选择泥盆 ,上盆前要在盆底垫一层碎瓦片 ,厚度约占盆土的 1/3。栽兰花时最忌土没兰茎。古人总结兰花有“四戒” :即“春不出、夏不日、秋不干、冬不湿”。所谓“春不出”是因为春季干燥多风 ,兰花在室外叶子容易出现干尖现象。“夏不日”则是说 ,兰花夏季移到室外 ,必须设置荫棚 ,不能强光曝晒。“秋不干”是指秋季气候凉爽 ,要保持土壤和空气湿润。兰花切忌水大 ,阴天盆土不干不浇水 ,晴天应在早晚浇水 ,同时要经常在地面上洒水 ,以增加空气湿度。“冬不湿”是说兰花冬季进入室内 ,盆土要比夏、秋两季略干些 ,否则极易腐烂 ,会出现叶黄和黑斑病。兰花系肉质根植物 ,施肥不宜浓度过大 ,要“薄肥勤施” ,在生长旺期 ,每隔 7 ~

10 天浇灌 1 次稀薄有机肥水。

蟹爪兰繁殖方法简单, 莳养者可在 4~9 月, 选一块肥厚的白毛仙人掌, 作为嫁接的砧木先行栽培。半月后, 在仙人掌接受阳光最充分、维管束排列紧密整齐的顶部, 用接穗刀插入, 深度为 2~3 厘米。刀子不要马上抽出, 使之立于砧木顶部, 再选取生长健壮、无病虫害的蟹爪兰变态茎 3~5 片接穗。用消毒刀片从母体上切下, 在蟹爪兰变态茎基部的两面约 1.5~2 厘米处, 略带肉质向下各削 1 刀, 削去带皮肉的粗皮, 露出维管束, 使接穗基部成为楔形。削好后立即抽出砧木上的接穗刀, 顺势将楔形接穗插入砧木, 一定要插到刀口底部, 再用仙人掌刺横穿过砧木的接口处, 锁住接穗, 使之固定。嫁接后放在阴凉通风处。1 周后, 如果接穗硬挺鲜绿, 就是成活的象征。这时早晚可以逐渐接受阳光照射, 促进仙人掌和接穗分生组织的愈合, 20 天左右, 接穗开始萌动, 发出新叶, 这时, 便可进行正常管理。

玉兰栽植时, 要掌握好时机, 以早春发芽前 10 天或花谢后展叶前最为适宜。移栽时, 无论苗木大小, 根须均需带着泥团, 并注意尽量不要损伤根系, 以求确保成活。栽植前, 应在穴内施足充分腐熟的有机肥作底肥。栽好后封土压紧, 并及时浇足水。玉兰花较喜肥, 但忌大肥, 生长期一般施 2 次肥即可有利于花芽分化和促进生长。一次是在早春时施, 再一次是在 5~6 月份进行。肥料多用充分腐熟的有机肥。玉兰的根系肉质多, 不耐积水, 新栽植的树苗可不必施肥, 待落叶后或翌年春天再施肥。开花生长期宜保持土壤稍湿润。入秋后应减少浇水, 减缓玉兰生根, 促使枝条成熟, 以利越冬。冬季一般不浇水, 只有在土壤较干时浇 1 次水。玉兰枝干伤口愈合能力较差, 故一般不进行修剪。

(二) 牡丹

牡丹又名木芍药、谷雨花、富贵花、洛阳花等。牡丹花大色艳, 素有“花王”之称。它不仅有雍容华贵的仪表, 更有“百般颜色百般香”

之娇媚。

牡丹生长环境比较特殊,它畏热喜凉,喜燥恶湿,惧烈风酷日,喜疏松、肥沃、排水良好的砂质壤土,适宜栽植在中性或微碱性的土壤中。土壤过碱或过酸均对其生长不利。

每年秋分到霜降时间,可对牡丹进行分株。分株的母体常选取4~5年生的植株,整墩挖起,轻轻将根上附土去掉,晾晒1~2天,待根变软后分根。嫁接时间在9月底10月初。以芍药根作砧木,选牡丹优良品种的“土芽”作接穗,采用嵌接法也称半面劈接法,进行嫁接。

延长牡丹花期的方法是移放到室内或者去掉棚盖。要求春节开花时,应在秋季移于露地,度过低温锻炼,然后于春节前60~70天移入室内,并逐渐将室内温度由5℃提高到30℃,同时注意通风,保持盆土湿润。

宁干勿湿是给牡丹浇水的基本原则。浇时不宜过多注水,一般2月份天气暖和时浇,3、4月份可逐步增加浇水次数,开花时不浇水,雨水多时须排水。牡丹好肥,应在栽植时施足基肥,用腐熟的饼肥作基肥,并在开花前后追肥。

(三)水仙

其花球有小球大球两种,小球产于上海崇明。故称“崇明水仙”,大球产于福建漳州,又称“漳州水仙”。

用沙石或粗沙压在已有花头的水仙球的根部。为了增加美观,也可用雨花石和石英磨石子沙。加水一般以淹没鳞茎球1/3为宜。开花以前须放在向阳处培养。可每隔3天换水1次,使用石英沙的可适当减少换水次数,但须补足盆水的深度。换水时先取出石子,然后轻轻拿出水仙。养水仙要保持适当温度,一般不高于12℃,白天尽量移到阳光下照晒。

开花期若赶不上节日的需要(时近春节,有许多人都盼它为佳

节增添几分雅趣),可人工增温催花。最常用的方法是:扣上塑料罩,用电灯光增温,待罩内温度提高到23℃时,即可停止照射。也可在水盆内放入少量温开水,使水温上升到12~15℃,直到开花为止。

培育水仙花,还可按照个人的兴趣,精心雕刻成蟹爪、茶壶、花篮、鸟型等形状。如喜欢蟹爪型,可选择仰质形似螃蟹的花球,取其6~8株叶、花芽,剥去花球一侧鳞片,按每边同等数量芽体,一边削左,一边削右,使其水育后成长的花、叶分两边向内弯曲,就像螃蟹的爪足。花球雕刻后,必须在水中浸泡1天,然后把刀口上的粘液全部洗去,用一团脱脂棉,均匀地敷在根部,水加到根盘上面0.5厘米处,使根须全部浸在水里,直到供置观赏时,再将棉花取去,即可见到它的娇嫩容貌。

如果在养殖水仙花的水中放入1~2片阿司匹林,能使花儿长得粗壮而茂盛;当花全部盛开时,再在水里放入少许食盐,能使花开得持久。但是,在还有含苞待放的花蕾时,切不可放食盐,这样会抑制花蕾开放。

(四)月季

月季也是我国十大名花之一,已有两千多年的栽培历史。在花卉中,属那种四季开花的蔷薇科植物。所谓“花落花开无间断,春来春去不相关”,指的便是月季。

月季小叶卵状长椭圆形,有锯齿,花常数朵簇生,丛生灌木,枝干多刺,羽状复叶,逐月开花,所以又叫月月红、长春花。月季品种繁多,目前,全世界共有月季品种16000余种,因此成为风靡世界、誉满全球的观赏花卉。按花色分,白色的有佳音、白天鹅等;黄色的有金琥珀、苏丹黄金等;绿色的有青心玉、蓝天碧玉等;粉色的有迎春等。

月季的根系比较发达,适宜在家庭中盆栽。盆栽的管理要善于缩枝。缩枝一般在花枝的基部向上留2~3芽(2~3片复叶),其余剪去,这样可保证枝壮、花旺、树有姿。月季盆栽,宜每年翻盆,修根

换土。小盆逐年加大。翻盆于越冬前进行为宜。

月季的浇水要因季节而异。夏季需早晚各浇 1 次,水量应多些,尤其是傍晚一次应当浇足。春秋每天早晨或日落时浇 1 次水,但早春、晚秋以及梅雨季节应控制浇水。冬季保持土壤稍湿,只要不干透就行。

月季花喜肥。浇水时,每隔 1 周酌加液肥(最好用豆类、鱼内脏等的腐熟液)于水中施用,能常保叶片肥厚深绿而有光泽。早春发芽前,可施 1 次较浓的液肥。如已萌发,开始放叶,这时正旺生新根,则不宜施肥。5 月盛花期忌施肥。6 月花谢后,腋芽未放前,可施一次中等浓度的液肥。9 月间第 4 次或第 5 次腋芽将发未发时,再施 1 次中等液肥,以促进秋花繁茂。12 月休眠期施腐熟的有机肥越冬。

月季的生长环境,宜阳光充足(每天至少能晒 4~5 小时)、排水通气良好之处。盆栽月季应经常进行松土,不使土壤板结,这也是保证月季叶绿花大的要诀之一。月季耐冬寒,但畏早春冷风。冬季只要置于避风处,保持土壤一定湿度,一般都能安全越冬。但初春萌发新芽时,要避免寒风侵袭,稍一疏忽,植株就会迅速脱水而枯死。

月季的常见病害是黑斑病与白粉病。防治的主要方法是,于早春叶芽萌动之前,喷施石灰硫黄合剂,或抽芽时喷波尔多液。发现白粉应及时刮除,严重的病枝需随即剪去并烧毁,以免蔓延。也可用合成洗衣粉水涂洗,过 2~3 分钟后,用清水漂净,隔天进行 1 次,2~3 次后即可消除。增施磷钾肥,可增强植株抗病力。月季常见的虫害是蚜虫和红蜘蛛。月季几乎整个生长期都脱不了它们的侵害。用家用灭蚊敌敌畏 1000 倍液喷杀比较有效。也可用 40% 乐果乳剂 1500~2500 倍液喷杀,1 周后复喷 1 次,效果很好。

月季花扦插的最佳时期是梅雨季节,因为这段时间可利用全日照扦插,生根较易,成活率高。可选取花后顶端枝条 3~4 节,枝条取下后切勿直接插入介质中,应该用锋利的刀片将伤口削成“马耳形”,这样,有利于愈伤组织的早日形成。目前,普遍使用的介质有

砗糠灰、蛭石、山泥等,其中以砗糠灰为最佳。介质使用前,应在强光下曝晒2~3天,杀死病菌。处理好的插穗应及时插入介质中,一般深度为枝条长的1/3~1/2,插后及时喷水,置于阳光下,在炎夏的晴天,切勿使枝条失水,一定要保持扦插盆周围的湿度。否则,枝条就会干枯死亡。

(五)杜鹃花

杜鹃要种植在酸性土壤中,忌含石灰质的碱性上和排水不良的粘质土,杜鹃花喜阳,但忌太潮湿;喜光,又忌烈日曝晒。开花前追施磷、钾肥,以供给植株充足的养分,使其枝叶健壮,花朵艳美。

在开花时,应该及时疏去部分过弱枝条的花芽,使其养分集中。开花后要及时将长枝、密集枝剪除,使主枝壮大,来年开花茂盛。同时还要及时松土,改善盆土的透气性能,每天给叶面喷清水1次,保持一定的温度,10天左右浇1次腐熟的稀薄人粪尿或豆饼水,可以使杜鹃尽快复元。如果这时杜鹃花已经造成了肥害,应该及时将植株从盆中取出,在水中将泥土洗净,换上新土,半月内放在遮荫通风处,杜鹃花病枝便有希望成活。但肥水不要太浓,否则,杜鹃花细胞所含的水分会渗透到肥液中去,使枝叶脱水、枯萎、皱缩,造成“生理干旱”而夭折。

有时,杜鹃花可能会由于生理缺陷而引起叶片枯萎、发黄,这时只需在浇水时掺入0.5%~1%的硫酸亚铁即可治疗。

(六)菊花

这种花适应性强,对气候和土壤要求不严,我国各地均可栽培。在含腐殖质丰富、排水良好的砂质壤土及通风凉爽的气候条件下生长良好。

菊花花色多样,花型丰富,有黄、白、红、紫、淡红等色,有平瓣、匙瓣、管瓣、钩瓣、带瓣、须瓣、武瓣、托冠等形状。花形变化也极大,小

菊系有梅花形、桂花形、荔枝形、万铃形等 ;大菊系又有圆盘形、荷花形、牡丹形、绣球形、扭丝形等几类。

盆菊一般在春季或夏季扦插 ,插芽可用根部的脚芽 ,或用越冬母株春暖后发出的枝条的顶部 ,长为 5 ~ 7 厘米。插芽生根后应及时上盆 ,以阴天上盆为好。盆土以园土 5 份、堆肥土或垃圾土 2 份、腐叶土 3 份配制而成。5 月份开始摘心 ,当菊苗长至 5 ~ 6 片叶时 ,仅留基部两片大叶 ,余下的全部去掉 ,以后凡由叶腋抽出的新枝 ,长至 5 ~ 6 片叶时 ,将心摘去 ,如此不断进行。摘心能抑制菊株向上生长 ,促使养分合理分配。立秋前控制水肥 ,立秋后加大浇水量 ,并开始施肥 ,待花显色时停止施肥 ,即可开始赏菊怡心。

(七)茶花

茶花花色有白、红等颜色 ,花型有单、重瓣之分 ,为常绿灌木。茶花花朵色彩绚丽 ,花期在春节前后 ,是家庭冬季观赏花卉良种。

为了让茶花在春节多开花 ,茶花的夏季管理是很重要的一环。山茶夏季转入生长阶段 ,花芽开始分化 ,应施以磷钾为主的肥料 ,每隔 10 天左右施一次鸡鸭兔粪肥液 ,切忌施氮肥 ,以防春梢继续生长 ,难现花蕾。茶花忌高温酷暑 ,气温高于 35℃ 茶花不易育蕾。此时应将茶花移入荫棚 ,避免日晒。茶花喜湿润 ,早晚应各喷一次水 ,但忌盆中积水。为使能有充足养料集中用于花芽分化 ,当夏芽萌发到绿豆大小时应及时摘除。长势过旺的植株 ,不利于花芽分化形成 ,可将部分过旺的根切断 ,减少对肥水供应 ,意在控制春枝徒长和推迟夏梢萌发 ,确保花芽顺利分化。及时疏蕾是管理中不可忽视的一环。夏末秋初 ,当已能分辨出花芽时 ,要进行一次疏蕾 ,一般每枝留 1 ~ 2 个花芽 ,其余全部摘掉 ,使其养分集中 ,花蕾硕大。

入秋以后 ,气温下降 ,这个时期如何管理呢 ? 首先 ,要作疏蕾工作。茶花花蕾与腋芽共生 ,众多的花蕾生于同一植株 ,为了集中养分 ,使花朵硕大 ,且利于第二年的腋芽发育 ,将生长过密及发育欠佳

的花蕾疏去一部分,一般说来1枝留花蕾最多3个。其次,要巧妙施肥。蕾期需要施含磷、钾高的肥料,如鱼腥水、饼肥水,配合适量氮肥,每隔10天施1次。施肥时应注意待盆土稍干时进行。另外,在秋季要防蛀虫、黑蚜虫,可用乐果或敌敌畏喷洒,注意浓度不可太高。

(八)仙人掌

仙人掌不仅外形清雅,而且有特殊的功能。人们从养花实践中发觉,仙人掌科植物可以减少室内空气的污染。因为仙人掌科植物白天关闭气孔,不让水分蒸发掉,而在夜间则打开气孔,吸收二氧化碳,制造氧气。所以在室内放置仙人掌,可以增加室内的新鲜空气,使室内空气中的负离子浓度增加。另外,水若含有杂质而混浊不清时用仙人掌可以净化。方法如下:取1块新鲜的仙人掌,在一端砍几条口子,稍加揉压,放入水里,搅拌几分钟,当水出现悬浮凝聚物时,静置不动,一会儿即可澄清透明。仙人掌只要不干,半个月左右仍有净化效果。

仙人掌在夏天开红色或鲜黄色花,非常美丽。花后结椭圆形果实,熟时呈黄色或紫红色,浆果肉质,有甜味,可当普通水果生食。

家庭栽培仙人掌类植物,大多采用扦插法进行繁殖,成活率极高。时间以夏季最宜,春秋两季也行。插穗宜用较老而坚实的茎块或球,太老太嫩都不适合。将母株上的茎块切下,置半阴通风处晾5~7天,待切口干燥,皮层略向内收缩时,再行扦插。但仙人球可随摘随插。插后浇水须少些,和一般花草不同。以后见干则浇一点,稍带潮润即可。用土必须利于透水,不能积涝。仙人掌扦插后约20天生根,仙人条、仙人球30~40天生根。扦插3年,可望开花。仙人掌类的根须一般都少而短,在土中吸收营养的范围有限,所以需经常翻盆。翻盆时即使不换新土,只将原盆土上下翻翻身也是可以的,将会促进植株生长。一般每年应翻盆2~3次以上,以春秋季节进行为好。花盆宜小不宜大,一般只要比植株形体稍大即可。盆土宜用排

水、透气性好的疏松土壤,较粘的土壤可以掺进老墙石灰末、草木灰或煤球灰予以改善。栽时不要太深,只要能在盆中立稳即可。

仙人掌类能耐干旱,但并不是愈干愈好。一般说来,春、夏、秋生长季节,水要适当多浇,而冬季休眠时期,则应绝对少浇,只要使土壤不干透即可。仙人掌类植物以多晒日光为栽培之要诀,光照愈充分愈好。但在酷暑季节仍要适当遮荫。肥料可用腐熟而稀薄的人粪尿或豆汁水,在生长季节每隔10天或半个月施1次,冬季停施。

第二节 家庭饲养

一、金鱼的饲养技巧

(一)金鱼品种的选择与鉴别

在家里饲养金鱼,现在已成为人们休闲娱乐生活的重要组成部分。

要养鱼,首先要挑选适宜的品种。当鱼苗长到1厘米以上时,可以用放大镜来“择优录取”。如“红头帽子”头红的部分一定要齐到鳃盖,全身洁白无杂色;“虎头”要选身短、粗胖、周正、背鳍扁平 and 尾鳍大且呈四开者;“水泡眼”则水泡要大,两眼均匀一致,脊背光滑,眼朝天的部位要平正等等。初养金鱼者,如怕看不准,可多留些鱼苗,待它长大一点,好坏自然分明。以体形端正、尾鳍分缝、背鳍整齐、鳍条不残缺、双耳对称者为好。

一般来讲,上品金鱼应是肥胖匀称,体宽圆而短,左右两眼对称,头部肉瘤丰满发达而无畸形。在挑选时要注意金鱼应无破鳍、掉鳞;鳍是否分叉成四开,如不是四开而是三开或不开叉,就是废品。在游动时,鱼鳍应宽大舒展,形如飘带。金鱼遍体要肤色光泽明亮,清晰鲜艳,颜色纯正。如有的金鱼品种原是黑色的,如变成灰色或黑灰色

则不是佳品。在挑选金鱼时,还要注意金鱼在水中是否游动?游动时是否合群?是否经常浮头(即叫水)?如果是靠在一旁不动或只是晃着脑袋而不动身子,显得很疲倦的样子,那则是一尾病鱼。好的金鱼应合群、不浮头。购买金鱼时,你最好用塑料袋将金鱼和水同时装进,以免碰破鱼的鳍鳞。

如何鉴别金鱼的雄雌?一般在二到三月后才能进行辨别。雌鱼一般身短而有明确的分界痕迹,四鳍呈椭圆形且软,腹部柔软膨大,泄殖孔松而大,在繁殖期胸鳍和鳃盖上无白色小点,而雄鱼身较雌者为长,腹呈椭圆状,腹部鳞片排列紧密,泄殖孔紧而小,四鳍为菱形且硬,行动较雌鱼活泼,在繁殖期胸鳍和鳃盖上生有排列整齐的银色星点。在春季金鱼产卵时,雌鱼表现为大腹便便,雄鱼则犹如灿灿银星,细心观察是不难区别的。

(二) 喂养基本技巧

经孵化出来约1周后的鱼苗,大约能长到1厘米长,并开始觅食,可以在喂蛋黄的同时,加进鱼虫,以群鱼虫为好。盆中之水应该加进一些“老绿水”(被污染的不能用),因老绿水中含有大量人眼看不见的微生物,是鱼苗极好的辅助饵料。大约经2~3周后,鱼苗长到2~3厘米长,这时,应留意换水。水温应与鱼缸中的水温相当。鱼苗长到3厘米以上时,便要分盆喂,因鱼多、池小,有限的养料、氧气不利于发育生长。鱼盆或鱼缸应放置在通风而温暖处,但不要放在太阳下曝晒,也不要上面加盖或放入过多水草。

另外,请注意,一般的鱼虫是无法被稚鱼吞食的。需将捞来的鱼虫用细布过滤一次后,再将滤下的水喂稚鱼。有一种微小的称“灰水”的鱼虫,色黄细小,也很适于喂稚鱼。此外,也可将熟蛋黄研细喂给,但喂量须少。金鱼主要饲料水蚤(俗称水蛆、鱼虫、红虫),主要生长于各种泥塘里。投放前应先用清水扬过一回;也可做成水蚤干贮存,做法是在玻璃上铺一层活水蚤,晒干成厚厚一片,用时取1

片放在水里会自行溶解。除水蚤外,还可用水蚯蚓、蚯蚓、熟肉、熟蛋白、蟹卵、面条、饭粒、面包、馒头等作饲料,但后两种须捏成小颗粒喂给。这些饲料中以动物性为好,每天喂量不宜过多,以2小时内吃完为准,大约1寸长的鱼3~4尾,喂以带水的鱼虫1匙即够,面包和饭粒更须少喂。

也可制作人工饲料来喂养金鱼。一般常用鸡蛋馒头作原料来配制。成分是生鸡蛋、面粉、发酵粉、浓猪肝汤等。先把生鸡蛋充分搅和,加入适量面粉、发酵粉少许,浓猪肝汤少许,拌和蒸成馒头,晒干备用。具体数量可按需要量增减,并可适当加入微量维生素B(粉剂)及食盐。

混合颗粒饲料也常为人们使用,其成分为蚕蛹粉(脱脂)30%、骨(鱼)粉10%、大麦粉或面粉60%,发酵粉少许,以及微量食盐和维生素A、B、C粉剂等。将蚕蛹粉、骨(鱼)粉、发酵粉按比例混合待用。然后用一定量(按需要量灵活掌握)的大麦粉用滚开水或文火调成厚糨糊状,再把和上面同样的混合粉料慢慢掺入拌和成像蒸松糕样的颗粒即成。随做随喂,也可晒干备用(如果是晒干备用的,还可加入微量的明矾粉防腐)。

怎样识别是否适量呢?这可以从金鱼粪便的颜色来辨别,如粪便是棕色的、墨色的,表明饲料适量;如粪便是灰白、浅黄色的,饲料就可能过多了。金鱼刚刚买回来,不要马上喂饲。先喂以少量的红虫或其他人工合成饲料,然后再转入正常的饲养。给金鱼喂饲料,一般每天3次。金鱼饲料以蛋白质、矿物质、碳水化合物及维生素为主,如子子、蚯蚓、水草、细面、小麦粗粉等。金鱼最怕含油质的食物,如饼干、蛋糕等,因此,不要喂这些食物给金鱼吃。

如果长时间外出,那么你可采用以下方法自动为你喂鱼:取1块与鱼缸截面一样大小的有机玻璃,在上面开几个直径为2~3毫米的小孔,并将它放入鱼缸内,将鱼缸隔出一小格,小格内放入鱼虫。这样,鱼虫会渐渐地从小孔钻入大格内供金鱼食用,你离家后就不用担

心金鱼会饿死。

(三)常见病的防治方法

金鱼常见病及防治方法如下：

白点病 鱼体上长出很多小白点，治疗方法是把发生白点病的鱼池(盆、水族缸箱)用石灰或高锰酸钾彻底消毒，经过10天后再放养。如鱼体发现小瓜虫，可用2ppm的硝酸亚汞洗澡约1~2小时。

体烂病 此病是由鱼体外伤被病毒或细菌感染而发生。可用高锰酸钾溶于适量水中，水呈淡紫色为宜，然后把鱼放在高锰酸钾溶液中浸洗3~5分钟，捞出后用漂白粉涂抹患处，每天治疗1次，痊愈为止。

水霉病 轻者鱼体上有一层白膜，重者体表呈白色棉絮状物，似白毛，治疗方法是将鱼移入小容器中，放入医用呋喃西林，亦可用3%~5%盐水将鱼浸洗15分钟。每天3次，痊愈为止。

烂腮病 此病死亡率高，对金鱼危害极大，常因鱼腮失去正常功能，呼吸困难，窒息而死，常见鱼腮下部出血。初期可用3%的食盐水在腐烂处擦洗消毒，另可用硫酸铜或硫酸铜和硫酸亚铁混合剂(两者的比例为5:2)，在发病鱼池中泼洒，但这种方法仅能挽救病轻的鱼，一般严重的鱼，多非药物所能奏效。

“白粘病”：又称“擦伤病”，是鱼体受伤后被细菌感染的一种病症。不健康的金鱼，在水温15~20℃时，易生此病。治疗的方法：逐渐升温到25℃，就能使细菌在这水温中因不能适应而死亡。

“防重于治”，在饲养金鱼时，对新引进的金鱼缸，要进行消毒和长时间的浸泡才能使用，以后还应进行定期消毒，一般应每隔两个月消毒一次。目的在于杀灭容器壁上的细菌或寄生虫。方法是：先把容器洗干净，再用高浓度的高锰酸钾溶液，或青霉素溶液、漂白粉溶液对鱼缸浸泡5分钟左右，此时可将鱼虫网、舀水盆、气泵头、过滤器、打皮板等和鱼缸同时进行消毒，然后用清水把药液洗干净，再注

入新水准备使用。

对金鱼本身也要进行消毒处理。新购进的金鱼很可能带有细菌或寄生虫,如不及时除掉,不仅自身染病,也会直接传染其他的鱼。原缸的金鱼身体上可能会有病原体,也必须清除掉,防患于未然,对原缸鱼每隔1~2个月要进行消毒。方法是:用粉红色的高锰酸钾溶液浸泡鱼体15~30分钟,或用2ppm的漂白粉溶液,浸泡鱼体20~40分钟。太阳是杀灭细菌的有利武器。但要谨防金鱼缺氧,如果金鱼浮头,细菌常常会乘虚而入袭击鱼体。

要保持水质清新,使金鱼生活在舒适的碱性水中,防止酸性的雨水进入鱼缸中,还要保持水体的清洁,经常给金鱼换水、打皮,定期全部换水。换水时要注意水的温差。一是兑入鱼缸的新水要与原缸水的温差不得大于1~2℃;二是注意早晚温差和夏天、冬季的水温。在做到以上各点的同时,还要认真对待鱼食问题,要饲喂新鲜干净鱼饵。活饵喂前要反复冲洗去掉杂物,无论什么饵料一次饲喂量都不宜太多,以免败坏水体。

(四)配种与孵化

同种、同类相配是金鱼配种的常用方法,如果将“龙种”与“草种”相配,所生杂种不伦不类就很不像样。一般应选择两龄或三龄体质健壮、体型标准的鱼,1尾雌鱼配2~3尾雄鱼。雌鱼卵未完全成熟时,尽量少换水,因新水刺激性强,如再遇阴雨天气,会使雌鱼泄殖腔闭塞,引起难产而致死亡。

母鱼产卵是每年的春季。产卵前,应将预先备好的水藻(水草)或棕片、麻皮放入缸内,让母鱼钻进里面产卵。因卵珠有粘着性,散在水藻上,就会像成串的水晶球似的挂着。母鱼产卵后,要将有卵的水藻取出养于敞口的浅缸口孵化,如不取出,老鱼就会吞食卵珠,甚而胀饱而死,且耽搁一夜后水即腥恶难闻,老鱼也会因此死亡。

一般说,产过卵的水不宜养稚鱼,产卵后的鱼也不太适宜养于新

水。但如逢母鱼产卵时不及放水藻,那鱼就会将子散在缸沿上。此时须立即将老鱼另换新缸饲养,原水和卵珠不去动它,任日光照射,稚鱼也会出生。

金鱼孵化期一般为一星期左右。刚产卵珠如水晶一般,外有粘膜一触即破,隔2~3天变得不很透明,胞外长有毛形似的东西,这是两、三龄老鱼力足之故,不是死苗;再隔1~2天,中生一黑点,即鱼眼珠;又一日黑点外生一黑线,黑线渐大成膜中稚鱼,不久即破膜而出,但不会游动,仅以嘴挂于缸边或水藻间,最后稚鱼逐渐长成,也会吃小水蛆了。金鱼孵化时,须注意阳光和水温的影响,凡低温与阴天,孵化时间长,出鱼少且畸形次品者多;温度适宜、阳光好,则出鱼多。

二、热带鱼饲养技巧

热带鱼是人们休闲生活中的新宠,其饲养原理与金鱼相似,要求水面宽阔、数量合理,并有充足的氧气保障。

饲养热带鱼,水温应保持在20~27℃之间。水温如果过高,鱼的代谢旺盛,会消耗过多的氧气,对鱼的生长很不利;水温如果过低,热带鱼的一切生理机能便会减弱,会使食欲降低,很容易得病致死。此外,还要避免水温的急剧变化,一般允许变化的温度范围为2℃。

热带鱼食欲的旺盛,一般在投喂活鱼虫时可以适当多投喂,投喂量以2小时以内吃完为宜。投喂干饵料要少些,要控制在10分钟左右吃完为宜。仔鱼、幼鱼每日可以多喂几次,成鱼每日只投食一次。

饲养热带鱼,每天有2小时的直射光就足够,只要把鱼缸放在光线明亮的地方,热带鱼就能生活。光照过强,会使水温升高,青苔极易繁殖并且非常茂盛,这种青苔很不利于鱼的生长,还会影响鱼缸中水草的生长。玻璃缸若生青苔会影响视线,妨碍观赏。为了控制青苔的生长和繁殖,可以在缸内适当养一些外形美观的螺蛳以吞食青苔,澄清水质。

下面介绍几个热带鱼品种的具体饲养方法:

(1)菠萝鱼 :菠萝鱼体长可达 20 厘米 ,应使用较大水族箱饲养。菠萝鱼适应能力较强 ,生长迅速 ,对水质无特殊要求。菠萝鱼食量大 ,食性杂 ,在生长发育阶段应保证充足的饵料以提供它们生长发育所需 ,但不宜使用人工饲料。不同月龄的菠萝鱼均不能和小型鱼混养 ,小菠萝鱼混养时会因饲料的不足影响发育 ,较大月龄的又会侵扰小型鱼的生活。菠萝鱼宜净缸饲养 ,并保持充足的光照。饲养时可每日换 1/5 左右的新水 ,水温需保持在 24 ~ 28 之间 ,饲养正常的菠萝鱼 6 月龄时体长可达 15 厘米左右 ,并进入性成熟期。

(2)红裙鱼 :又名灯火鱼、红半身鱼 ,脂鲤科 ,原产地为巴西 ,鱼体呈纺锤形 ,侧扁 ,身体前半部较宽 ,后半部突然变窄 ,体长可达 5 厘米。头部和背部为暗绿色 ,头部后边为浅黄色 ,身体后半部为红色 ,背、腹、臀、尾鳍均为红色。能耐 21 的低温 ,适宜水温为 23 ~ 26 ,喜 pH6.5 ~ 6.8、硬度 5 度的弱酸性淡水 ;性情温和 ,对饵料也不挑剔。

(3)地图鱼 :原产地为南美洲。呈椭圆形 ,侧扁 ,尾鳍呈扇形 ,原产地地图鱼可长达 30 厘米。鱼体呈黑褐色 ,体侧有不规则的橙黄色斑块和红色条纹 ,形似地图 ,故名。因其颜色暗黑 ,又称其为黑猪鱼。在其尾柄基部有一黑色镶金边的圆形斑块 ,形似闪亮的星星 ,故又称其为星丽鱼。对水质要求不严 ,水温要求 22 ~ 26 ,喜食动物性活饵料 ,属于食性凶猛鱼类 ,不宜和小型鱼类混养。

(4)红玫瑰鱼 :又名樱桃鱼 ,鲤科 ,原产地为斯里兰卡 ,鱼体呈梭型 ,长 4 厘米 ,体为红色 ,体两侧中部各有一条从吻端至尾部的由金、黑两色组成边缘不齐的宽条纹。适应性强 ,对水质没有特殊要求 ,22 ~ 28 的水中都能生活 ;不挑食 ,性温和 ,宜混养。红玫瑰鱼为卵生鱼类 ,易于繁殖 ,水温以 25 左右为宜 ,pH6.5 ~ 7.5 ,硬度为 4 ~ 6。繁殖前先在缸底铺一层金丝草 ,将挑选好的雌雄亲鱼按 1: 1 的比例倒入繁殖缸里 ,亲鱼追逐蹦跳 ,有时会跃出水面 ,应予注意防止。

(5)天堂鱼 :又名中国斗鱼、菩萨鱼 ,攀鲈科 ,原产地为我国华

南、台湾等地,鱼体呈长圆型,稍侧扁,尾鳍呈深叉型,体长可达8厘米。体色呈红蓝绿三色,体侧有11条蓝色和红色横向条纹相间,头部有黑色条纹,鳃盖后边缘有一绿色斑块,眼眶为金黄色。易于饲养,适宜水温20~25℃,对水质无苛求,和暹罗斗鱼一样长有褶鳃,可直接从空气中吸取氧气。这种鱼雌雄不易鉴别,一般雄鱼体色鲜艳些,延长的鳍条较长。雌鱼产卵极多,多者可高达1000粒左右。另外注意,天堂鱼好斗,不仅互斗,还撕咬其他品种的热带鱼,适宜于单独饲养。

三、笼鸟的饲养技巧

鸟是人类的朋友。家庭中饲养1~2笼观赏鸟,会增添不少乐趣的。观赏鸟特有的体态、色彩、歌声可陶冶人的性情。

在选鸟时,以生动活泼、体躯肥壮、羽毛紧凑光泽、趾爪齐全的为好。品种根据各人的爱好选择,有的鸟能学人语,如鹦鹉、鹩哥、八哥;有的鸟善于鸣唱,如芙蓉、画眉等;有的鸟能歌善舞,如百灵、云雀;有的鸟羽色鲜丽,如娇凤、八色鸟等;也有的鸟能驯以技艺,如蜡嘴能空中衔弹交还主人。

1. 鸟的驯养

养鸟,首先要懂一点止翔之术。所谓止翔术,就是为了防止鸟类飞失,使之只能在一定的范围内活动的方法。可分暂时性止翔和永久性止翔两种。暂时性止翔可用软绳将鸟两翅上的初级飞羽捆住,或剪去飞羽上的羽绒。永久性止翔术是使飞鸟永远失去飞翔能力的一种技术,又可分断腱法和烧烙法。常用的是断腱法,因为此法不损害飞鸟的美观,对鸟的生理机能破坏性也小。

驯鸟表演大致可分为放飞、接物、撞钟、截面具四种。无论哪一种鸟技,均要求鸟有饥饿感,而每次表演成功后一定要给它喂苏子,以示奖励。适合作杂技训练的鸟,有芙蓉、黄雀、灰文鸟、长尾蓝鹊等。放飞,是指把鸟扔向空中,鸟会飞翔一圈,然后飞回到你手中啄

食。接物是用弹子投向高空,敏捷的鸟会飞上去用嘴接住。撞钟,利用鸟啄食钟槌上的饲料而推动钟槌击钟。戴面具是让鸟嘴衔住面具的细螺丝。

鸟饲料多种多样,如带壳谷物类饲料,有黄粟谷、高粱、白苏子、菜籽、火麻仁等只要筛清洁就可使用。但有些却需要加工配制后才能使用。常用的有蛋粉配制法:一般用0.5公斤米放在锅内炒至微黄盛起,稍凉后,放入0.25公斤鸡蛋的黄(去蛋清)拌匀,过半天就可用来饲喂。要使鸟吃得好些,也可以多放些蛋黄。其次是蛋粉配制法:用0.5公斤粉(炒熟的苞米粉0.35公斤与熟黄豆粉0.15公斤混合)再用0.25公斤煮熟的鸡蛋去壳后放入粉中搓碎即成,其比例也可根据需要进行调整,但蛋粉不耐久存,只可少量配制、现制现喂。

2. 常见鸟病的防治

防治鸟病是养鸟休闲生活中很重要的一环,与人一样,鸟的很多疾病多是因饮食不当或者是器具环境不卫生而引起的。如果鸟患了病,必须及时治疗。平时要对鸟笼经常进行消毒杀菌,以免留下致病后患。下面是常见鸟病的症状及防治办法,可以作养鸟的参考。

脚趾病:鸟在笼内跳跃活动时,脚趾被划伤或被蚊虫叮咬后伤口被鸟粪污染,造成细菌感染,发炎化脓。可用消毒后的利刀划开肿块排脓,再用生理盐水冲洗伤口,然后涂上碘酒,涂敷消炎药膏。

寄生虫病:鸟口腔内分泌物多,喉部有黄白色斑,难以吞食饲料,可用驱虫净2~3毫克滴灌,以驱杀体内寄生虫。

肥胖症:吹开鸟腹部羽毛能看到皮下一层黄色脂肪,行动迟缓,不再鸣唱,稍一飞扑就呼吸急迫,可限制油脂性饲料,增加青绿饲料的分量,同时激使鸟在笼中飞扑以增加运动量。

肠胃病:鸟类最容易得此病且死亡率很高。患病后全身羽毛松弛,肛门四周和尾羽上常沾有粪便。可用痢特灵0.2~1毫克溶于糖水中滴喂3天,或用1~2毫克的磺胺甲基噻啶连续饲喂5天。

眼症:眼眶内有黄白色粘液,并流泪不止。可用温开水稀释的硼

酸水擦洗病鸟的眼睛,再滴入金霉素眼药水。

肺痛:鸟患病后,食欲减退,精神呆痴,眼睛和鼻孔内有分泌物。可用2~4毫克的土霉素或四环素溶于糖水中进行滴喂,每日2次。

3. 常见笼养鸟的喂养要领

(1)百灵鸟:百灵鸟产在内蒙古辽阔的荒漠草原上,外表非常朴素,是著名的笼鸟。背部羽色大都是土棕色,两翼和尾部是黑褐色,腹部呈沙白色,它有一个天赋的歌喉,是有名的“花腔男中音”,鸣声音域宽广,音韵婉转多变,并能学其他各种鸟叫,多达10种,如芙蓉、燕子、麻雀、雏鸡等叫声,学得惟妙惟肖,甚至还能模仿狗叫、猫叫。百灵不但能唱,而且能边唱边舞,能站立高台上,两翅扑开而鸣(称“蝴蝶开”),能边飞边鸣(称“飞鸣”),以后者为最上品。

养百灵的鸟笼不用跳梗,而在鸟笼中间竖一圆形高台,以供百灵登台鸣唱。为适合百灵原在荒漠生活的特点,还在笼底铺以细沙,以供百灵沙浴,铺设的细沙每隔2~3天要清理1次,筛去其中的脏物,沙要保持干燥。

作笼鸟的百灵最好是幼鸟。每年6~7月是百灵鸟的繁殖季节,有经验的捕捉者事先找到鸟窝(百灵鸟在荒漠草原地面窝陷的地方做窝)做好记号,经常注意观察,在雏鸟孵出后5天左右捕来人工喂养,因为过了7天幼鸟就会出窝跑动,野性难改,当地人称为“爬窝子”,看到人就乱跳乱蹦,不易驯服,老的野百灵也很难驯服。

新来的小百灵可养在较小的圆笼内,中间的台也应很低,以后逐步将鸟笼换大换高,中间的台也逐渐升高,这样可使百灵鸟从小得到逐步的训练,以达到“蝴蝶开”、“飞鸣”。但要作为1只好鸟,还必须“都不怕”,要不怕红绿色,不怕戴帽的人,不怕伞等等,看到这些都不惊跳才算佳品。

养百灵鸟,从小百灵起就要让它经受各种训练,有的就挂在马路旁让它得到锻炼,每天早晨也须与画眉鸟一样到绿荫处悬挂,让它与其他鸟一起鸣唱,可练习它鸣唱的技艺。喂小百灵鸟只要将蛋粉略

加水调成厚糊状就可以了,待长大后可以喂一些麻仁及黄粟谷与几条虫子。还有与百灵同类的云雀、凤头百灵、角灵,鸣声也都婉转多变,也是颇受青睐的笼鸟品种。

(2)黄鹂:又名黄鸟、黄莺、黑枕黄鹂等,广泛分布于我国东北、华北、四川等地。黄鹂体长约25厘米,雌鸟羽色黄中带绿,雄鸟羽色金黄有光,背部黑色,从额部至眼圈到枕部有一条黑纹,翅羽乌黑有光泽,中央羽尾黑色,其余羽尾末端有较大金黄色斑。

黄鹂食物以昆虫为主,也吃植物的果实和种子,是树栖性鸟类。刚捕捉的黄鹂较难饲养,可先将黄鹂养在板笼内,使鸟保持安静,身体也可以活动,但又不能飞撞。当黄鹂适应新环境后,可将黄鹂移至自制的 $90 \times 60 \times 60$ 厘米的中型方笼或八哥铁丝笼中饲养。在此期间黄鹂成鸟可能拒食,可用活昆虫诱食,如诱食不成功,就要采取填食了。每日填喂4次,每次填食后让鸟饮水。填食后再诱食,诱食的方法是将玉米面100克,豆饼面50克,搓碎的熟鸡蛋1个,制成稀粥状,倒入食罐内,粥的表面再放几条活昆虫,并将笼内的水罐取出,减少填食的次数。当鸟饥饿干渴时,就到食罐去啄食,经观察鸟可以自己吃食。

最好饲养黄鹂幼鸟,用昆虫和混合饲料饲喂,容易成活。混合饲料是用熟蛋黄、碎肉、碎虫、豆粉、钙片混合拌匀,用这种混合饲料喂雏鸟4~6个月,新羽长成,羽色艳丽。

黄鹂的主食饲料有肉类(如牛肉、瘦猪肉、鱼肉)、昆虫(如面包虫)、面食(玉米粉、豆粉)、熟蛋黄及西瓜、苹果等。供应的肉食要切成细丝,并拌入少量的维生素 B_1 。

如冬季黄鹂要在室内过冬,室温要在 10°C 以上。平时要注意清洁卫生,每天食罐、水罐中的饲料及水都要更换。每周清洗笼底和托粪板1~2次,以防粪便污染鸟的羽毛和足趾,换羽时要增加蛋白饲料和维生素。

(3)信鸽:信鸽在选种时首先要“寻根问底”,即它的祖先是誰,

出生地,第几代,平辈放翔成绩如何。信鸽外形要雄壮有力,生气勃勃。眼睛要收放好(眼睛一伸一缩叫收放),好鸽子的眼睛底沙板、眼水透亮。瞳孔内线口宽。锯口形耳腮在前半部。总之,好鸽子一般都具备血统好、外形好、眼睛好三个条件。

饲养信鸽,饲料要有多种营养成分。有条件的,可喂花生、玉米、荞麦、稻子等。饲料中可适当掺些黄泥、石灰和蛋壳粉,并加少许盐,这样的饲料,鸽子肯吃,还可增加食欲,增多钙质,放飞时有劲。喂食要控制食量,每天喂3遍,并保证数量。信鸽爱干净,要常让鸽子洗澡,夏天1周洗2次。鸽窝每周打扫2次,防震防湿,避免信鸽生病。喂水也有讲究,水不能脏,要勤换,最好1天换1次水。目前市场上有种自动加水器,信鸽吃水时,仅头可伸进去,不会弄脏水。

一般说,夏天信鸽孵蛋需15天,冬天则要18天,从出壳到上房需要51天。信鸽从很远的地方飞回家,主要靠自身磁场引导归巢。在信鸽飞翔时,翅膀一搨一搨摩擦生电,产生磁场,磁场信号送到信鸽大脑,使信鸽辨别方向,迅速归巢。要从小起就对其进行有“信号”的训练,如吹哨子是起飞,敲铁盒是下来吃食等,使信鸽一听到信号就能明白主人的意图,听从召唤。如此,在放飞竞翔回家时,一唤就下来,以利于争取好的名次。此外,冬季不宜放翔,途中找食难,易受凉,天敌多,归巢率差。春季,是信鸽放翔的最好季节,可经常放飞,由近到远(甚至可放飞1000~2000公里),但要注意,在放飞前3月左右,就不能让信鸽“抱窝”,否则,信鸽体力不够,放飞失败的可能性极大。

(4)相思鸟:又名红嘴鸟。其身体背面呈橄榄绿色,两翅上有明显的红、黄色斑,眼睛周围呈淡黄色,嘴鲜红色,喉、胸部呈鲜明的橙黄色。雄鸟体型较雌鸟稍长,尾叉较深,喉、胸部色泽深而偏红。雌鸟尾叉较浅,喉、胸部色泽偏黄。

相思鸟食物有果实、种子、嫩芽、昆虫等,食性较广。繁殖期在5~6月间,这时成对生活,雌雄形影不离,常相互对叫。相思鸟羽毛

绚丽,鸣声悠扬动听,体型适中,饲养容易。但因其性格羞涩而活泼,故新捕的鸟在鸟笼中常跳撞不停,造成嘴角和头上羽毛脱落,失去观赏价值。因此,新鸟要先在板笼内饲养几天,待其安静不急躁后再换入芙蓉或点颊笼饲养,一般经7~10天就能习惯于鸟笼的生活。

喂养相思鸟的人工饲料为蛋粉3份、碎玉米1份、粟或黍1份,每日上下午各增喂一次相思粉,还需供给些瓜果类饲料,如苹果、香蕉、番茄、熟南瓜、熟山芋等,隔天还应喂给小虫2~3条。

由于相思鸟两鸟常表现为相亲相爱,故国外常将此鸟作为结婚时赠送新人的礼品。相思鸟可成对饲养,也可两鸟分养。成对饲养常能看到两鸟相互依偎,分笼饲养两鸟常因相慕而鸣叫不停,且鸣声更加悠扬动听。

(5)金山珍珠鸟:金山珍珠鸟有灰、白两种。灰鸟颊部红褐色,两胁羽毛红褐色,上有白色珍珠点,胸腹部白色。雄鸟前胸有黑色横纹,雌鸟则全身灰白,仅胸腹部为白色,而且毛色不像雄鸟那么油亮,光泽稍差。白鸟是人们培育出的一个变种,以全身雪白为好。灰鸟和白鸟有一个共同点,就是嘴、脚均为红色。灰鸟雌雄一眼就可看出,而白鸟则主要根据其嘴色深浅和体形胖瘦来区分。我们能从它们的叫声中区别其雌雄:雌鸟鸣叫似“哇——哇”声,雄鸟则为短促的“吱吱”声。

饲养金山珍珠鸟,笼要稍小,丝要稍密,食缸、水缸也要小而精致,以与小巧的鸟形相适应。每日供清洁的饮水,尤其夏天,一旦缺水,鸟即精神不振。主食以小米、生鸡蛋调匀晾干喂给,还可喂些青菜、墨鱼骨、细沙粒和蛋壳粉(须烘烤至微黄、研细)。

金山珍珠鸟也要进行水浴,但要求并不高,春夏季节可2~3天洗一次,冬、春季每周一次即可。金山珍珠鸟因体型小,原产在温暖地区,饲养环境温度在8℃以上一般即可成活。

金山珍珠鸟一年可产卵三至七枚,繁殖力强。但一般只让孵化4~5枚,这样出雏较齐,且雏鸟体格强壮。从产卵到出雏一般需17

天左右。在育雏期间,要尽量在每晚将水、食准备好,不可缺墨鱼骨和蛋壳粉。雏鸟从出壳到繁殖产卵,一般需5个月左右。

(6)画眉鸟:画眉鸟羽色朴实,全身大部褐色,但眼圈白色,并自眼上部向后延伸成娥眉状,故名为画眉,是驰名中外的名贵笼鸟。鸣声音调高亢,悠扬婉转,胜似笛声,是鸟类中著名的“男高音”,每日清晨或傍晚尤喜引吭高歌。性格机敏,胆怯,好隐匿。

刚买来的新画眉以画眉板笼饲养较好,养熟的老画眉鸟可换养画眉高笼,但都应用布做一件笼衣,套在鸟笼外面,以防鸟受惊乱撞而受伤。饲养画眉鸟,最好每天清晨起来至街头绿地,将鸟笼挂在树上,掀开笼衣,让鸟尽情歌唱。如早晨不让它吊吊嗓子,还可能闷出毛病来,这是养画眉鸟者所必须注意的。

画眉鸟可分为雏子、元毛、齐毛、老毛。雏子为刚出窝不久,毛还未全部长齐的幼鸟,较易饲养。隔年的老鸟,称为老毛,性情最躁,较难饲养。

画眉鸟还可用来比赛鸣唱。两笼相隔1米左右,仍用笼衣遮隔,不使两鸟见面而比赛鸣唱的称为“隔山叫”,除去笼衣,使鸟相互见面而争鸣的称为“排叫”,以鸣唱时间最久者为胜利。也有将鸟放在特制的鸟笼内使两鸟隔笼相斗的。

画眉鸟饲养的方法较为简单,一般喂以蛋米,每天喂几条虫,经常给它洗洗澡就可以了。另有与画眉同类的如黑领噪眉(大花脸)、灰翅噪眉(洋画眉)、黑脸噪眉(山道士)等也都善鸣唱,鸣声各有风韵,也可作为笼类品种来饲养赏玩。

四、狗的饲养技巧

养狗,先要为它安一个窝。狗是喜欢有自己固定的卧室的,如果不是迫不得已,它是不会睡在露天或宽阔的大房内、走廊上的。

狗室的要求是通风、干燥、光线暗淡。家庭养的守家狗,把狗室安置在走廊转角、大门内屋角、庭院的围墙角等处比较合适。狗室不

宜做得太大,其要求是狗站立时头不碰着顶棚,躺下时头尾不接触旁壁即可。一般的狼种狗屋高1米,宽1米,深1.3米就可以了,如果有两条狗共一屋,可加宽0.5米就行了。

狗室可以全部用木板钉成,也可先用铁质或者铝质做成框架,然后钉上木板就行。狗室的地面宜用木板铺设,拼接时要平整勿留有缝隙。由于木质地板保温性能好,狗睡在上面不易患感冒,而睡水泥地或石板很容易患感冒。最好做成能拆得开拿得出的活动式。当脏了可以拆出洗涤,潮湿了可以拿出晒干,地板底部最好距离地面五寸高左右,以免潮湿。

要注意狗的清洁卫生,可用毛刷顺毛刷去表层污物,再用刷子来回摩擦,并将毛层刷开除去灰垢等。梳刷中要注意,在狗的头部、腹部及其他毛层薄的部位,宜用软刷或毛巾擦拭,动作要轻快,要让狗感到轻松愉快,切忌用力过猛,也不要再在喂食时梳刷。梳刷工具要定期消毒,以保持清洁。

假如每天出去溜狗散步,那么日光浴不成问题。但是,拴在狗室时,就要选择有日光又有阴凉的地方,狗虽拴着,但仍可晒到日光或避开日光。室内饲养的小型狗,可经常到阳台上晒日光浴。以晴天的午前10点钟左右最适宜。

配制狗饲料应以肉食为主,米饭为辅,注意营养的全面性,即既要有畜禽肉或内脏作为蛋白质来源,又有米饭、馒头等作为能量来源,还要配喂一些含有多种维生素的食物,如肝、蛋黄、大豆、菠菜、牛奶等。食物种类要相对稳定,不能随意更改,否则会造成消化不良,影响狗的生长及健康。

训狗是一个长期而讲究技巧的过程。首先,要让狗“认识”主人或训练员,让狗逐渐消除对自己的防御反应和探求反应,使狗熟悉自己的气味、声音、行动特点。训练员或主人在喂狗、放狗时要谢绝别人参观。对主动防御占优势的狗(咬人、畜),要胆大心细,沉着应付。可通过多次喂食、呼名,使狗逐渐熟悉新主人(原主人应避免)。

用食物引诱、抚拍、挠痒等方法使狗消除主动防御反应。

即使是那些感情转化慢的狗,只要精心饲养管理和爱护,也能建立依恋性。当狗对你表现亲切的兴奋反应时,这就说明狗已经对你具有了依恋性。

在训狗过程中,不能随便处置,应以亲切语言予以表扬,有时应以喂食来表示鼓励。训练小狗时,你不能要求它什么都服从。但是在饲养过程中,你必须给狗指明对它禁忌的事。随着年龄的增长,狗将学会了服从。若发现狗做不允许它做的事情时,你就要惩罚它。即抖动狗颈上的项圈、严厉地呵斥或轻轻地拍它一下。但只有在当场抓住它不允许做的事时才能施行惩罚。事后的惩罚是错误的。否则狗会理解为不管它做什么都是错误的。

训练期间最好亲自去饲养和管理狗。在给狗喂食及每次与狗接触时,态度要灵活,说话要温和,举止要大方。加上每天的梳理清洗,和狗一起玩耍,逐渐消除狗对自己的防御反应和探求反应,熟悉你的气味、声音和行动特点等。当狗对你表现出亲切的兴奋反应时,就可以训练了。

训练时要管住、掌握住自己的狗。狗的服从最明显地表现在练习“走进”或“过来”这一科目上。在任何情况下,包括狗在玩耍、走神时听到呼唤或哨音,都必须立即回到它的主人身边。要想使你的狗尽快理解你的言行,必须做到当狗按照你“指示”做了应该做的事后,它就感到很愉快,否则它就感到不愉快。不同的口令必须有很大差异,并且同一口令总是使用同样的语调。当你训练狗时,可参照下列方法进行练习。

赞美(高声说出):如“真乖!”“真听话!”。

警示(拉长声说):如“停——!”“安——静——!”。

号召(刺激性地):如“前进!”“冲!”“上!”。

祈求(拖长声音且温和):如“寻找”、“搜索”。

命令(短而专断):如“快!”“过来!”“站好!”。

处罚(短而有力)如“错了!”“揍你!”。

对狗进行训练的项目是很多的。如绳索引导、自由跟随、坐下、前来、站立、停站练习。还有在指定地点丢放物品、进入、衔取、跳跃、越障和攀援、扑咬、追踪与搜索、护卫和守护训练等等。训练的基本理论和方法是一致的。

训狗需要细心和耐心,从一开始就习惯于同狗尽可能轻声说话交谈,不要经常向它大声喊叫。因为大声喊叫只能使狗变得麻木、迟钝。在每一次训练开始前必须给狗足够的自由活动时间,以免给狗增加不必要的负担,一切不必要的练习,如攀梯、爬行、跃火圈和其他寻开心的事情都不要进行。

五、猫的饲养技巧

挑选猫除了注重其遗传因素外,还要观察其外形。好的种猫应是头、身、尾似虎,肥瘦适中,胡须要刚劲粗长,公猫要体格健壮。好种猫四肢要求虎腿、虎蹄、深爪、油爪。如果嘴大、犬齿长、上腭黑灰色,而且皮毛细密、光泽、贴身、无皮肤病,那一般都是好猫。好猫机敏灵活,眼大有神,用手提其颈皮时,鸣叫,后腿向腹内弯曲,用爪抓人。

调教猫,愈早愈好,并且要因猫而异,如脾气大,不大肯就范的猫要严格管理,脾气柔顺乖娇听话的猫,要多加抚爱。当然,猫的性格也不是一成不变的,要因时因地,有所变化。

首先,要训练小猫“上厕所”,开始时要每天检查它大小便的地方,如果不是在规定地点排便,则要施以惩罚。或者在猫首次大小便的地点放置存便器皿,把“厕所”建在那里,同样可以培养猫的良好卫生习惯。

猫误吃死鼠会造成致命的后果,防止猫吃死鼠是重要的训练内容。可拣死鼠让猫叼着玩,但不许它吃,吃就用棍棒敲打。每隔1~2小时试它一次,使它养成不吃死鼠的习惯。

为了提高智力,可用小皮球训练其跑、跳、旋、咬能力;可用小活鼠提高其食鼠欲望,训练其捕鼠能力。

另外,要从小训练猫不跳桌子,不爬书架,不上床钻被窝。要培养猫在自己窝中睡觉的良好习惯。同时,在它乱抓乱磨处抹樟脑精、清凉油或卫生球,迫使猫改变乱抓习惯,而到专门设置的“磨爪器”处去磨。

在闲暇时刻,你可以教猫做些难度较高的技巧动作,如站立、滚翻和其他技巧等,以增强生活的情趣。

调教前要控制猫的喂食量,让猫处于饥饿状态,以便在调教中能有效地利用食物刺激的方法。调教过程中要奖罚分明,对完成动作要求的,给予少量可口食物表示奖励,以此作为诱饵,同时也可用手轻轻抚摸,亲切地予以“赞扬”,以示精神鼓励。对不听指挥或未完成动作要求的,应给予适当的“惩罚”,如大声训斥,轻叩头颈部等。

训猫从简单动作开始,反复练习之前总是叫猫的名字,并发出简单的口令,如“滚”、“跳”等,开始时或由训练者协助猫完成某一动作,或由猫自己偶尔完成这一动作,每次完成后均给予少量可口的食物奖励和“精神鼓励”,如此反复训练后,猫就可以将“名字”、“口令”、“动作”、“奖励”或“惩罚”联系在一起,形成条件反射,以后只要训练者呼唤它的名字,发出口令即可。

如猫钻圈的训练,可以先将一圈圈(铁制的或塑料制的,或藤制的)竖直放在地上,训练者和猫面对面地呆在圈圈的两边,训练者呼唤猫的名字,并不断发出“钻”的口令,开始猫可能偶尔穿过圈圈,钻过训练者一边来,这时应立即给猫一小块可口的食物作为奖励。如此反复,在可口食物的吸引下,经过一段时间的训练后,猫渐渐形成条件反射,以后每当训练者呼唤它的名字而发出口令后,猫便会熟练地钻过圈圈。

养猫者的居室中,常可闻到一种由猫的排泄物、分泌物中散发出的猫臭味,特别是家庭养猫数目较多的家庭居室中,此臭味尤为浓

厚。要消除养猫者居室中的猫臭味,必须做到以下几个方面:

首先,要教会猫固定地点大小便,有条件者最好教会猫利用抽水马桶或厕所大小便,无条件者则必须教会猫在铺有炉灰,或沙土,或木屑的便盘、畚箕中大小便,并及时倒掉,清洗干净,每天用除臭剂喷洒一下,每周用0.1%新洁尔灭,或2%~3%热烧碱水消毒一次,消毒后用清水冲洗干净,晒干再用。

最好每天为猫梳理被毛,将梳理脱落下的被毛、皮屑及污垢脏物集中清理掉,不让其自行散落于居室的床、沙发、衣物、地毯等处,以消除由它们所散发出的臭味。

给猫洗澡也是减少臭味的一种方法。天冷时为猫洗澡后应用电吹风或取暖器及时吹干或烘干猫的被毛,以防猫受凉感冒。

猫的耳臭是造成猫臭味的另一因素,为此应经常帮猫清除耳垢,并用棉球拭沾生理盐水或2%硼酸水(均挤干)清洗耳内污垢。猫口腔也有一股臭味,为消除此臭味,可经常为猫清洗口腔,清洗口腔用一般清水即可。

有条件的养猫者可经常在猫的体表喷洒一些芳香宜人的香水。保持居室内的清洁卫生,每天用吸尘器清除散落在居室各处的猫毛和污垢,每周用消毒药,如0.1%新洁尔灭,或2%~3%来苏儿喷洒消毒居室一次,并用除臭剂喷洒除臭一次。同时,做好居室通风工作,经常打开门窗。冬季应注意既要通风,又要保暖。有条件者可安装换气扇。

配猫饲料前,应了解猫的营养需要和各饲料成分中营养物质的含量,做到心中有数。配饲料应优先考虑蛋白质、脂肪、碳水化合物的百分比,再根据需要添加维生素和矿物质。

自然情况下,猫就以捕鼠、鸟、鱼、昆虫为食,喂活的小鼠可以基本满足猫的营养需要,一般不会发生营养缺乏。不过,最好能在家里养上一盆青草,供猫采食,这不仅补充一部分钙和维生素,还可促进有益的呕吐(如排出胃内的毛球等)。

家庭调制饲料要注意因猫所好。猫比较喜欢吃半湿的食物,因此在调制时,应向配好的饲料中加入 30 ~ 35% 的水,煮熟、煮透后,凉至不烫手,再用来喂猫,为防腐败变质,配饲料时要适量,以避免造成不必要的浪费。

第八章 美容健身 :从内到外的梳理

第一节 美容 :云想衣裳花想容

美容既是生活水平提高的一种反映 ,也是现代人情趣美的一种形式 ,它是人们消闲生活中的一种方式。恰到好处的美容 ,会给人以年轻而有礼貌的形象感 ,使人产生一种亲切感 ,而更易于交友、共事。在现代交往中美容已成为一种重要条件 ,打扮自己实质上是对对方的一种尊重 ,在人际交往中需要的正是互相尊重。同时 ,美容还能医治某些人的心灵创伤。可以说 ,美容是一种生活艺术 ,是美容者审美情趣和文化素养的一种形象的再现。

美容通常分为医学美容和生活美容。医学美容是由技艺精湛的医生施行 ,涉及相当复杂的内容 ,并非人们所想象的“使你美”的概念。生活美容是指洁肤、养肤、护肤、修饰、祛斑、美容化妆等普通意义上的美容。在人们对美的追求比任何时候都强烈的今日 ,美容美发已成为当代女性张扬个性表现自我的理想手段之一。

一、皮肤的护理

保护皮肤是美容的基础。要护肤 ,首先要了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理 ,才能取得最佳效果。

一般而言 ,常规皮肤有中性、干性、油性、混合性四种。中性肤质且能较长保持的人极少 ,只有一部分人能在 18 ~ 25 岁期间保持最佳的肤质状态。混合性肤质人数越来越多 ,护理需要专业指点且更加

精细(如 T 型部位用干性护肤品,其他部位用油性护肤品)。更重要的是要注重生活调理,如充足睡眠,在干燥的环境中面部补水,注意洗脸水温度和手法等。一般地,大部分人能明确鉴别自己的肤质。对不能鉴别的,最好的办法是请教专业美容师。仪器的操作和肤质结论,必须由专业美容师来做,所以,你不要随便在街头测试皮肤。

(一)皮肤清洁

想要有好的肌肤,最重要的不是买最贵最好的化妆品,而是要注意平日的保养。有一种流行的方法就是用温水洗脸。如果长期用热水洗脸,使汗毛孔经常处于扩张状态,皮肤容易松弛,过热的水还会将皮肤中正常的油分洗掉,使皮肤中油和水分的比例失衡,易产生皱纹,这样会加速皮肤的老化。用冷水洗脸,汗毛孔会收缩,不利于清除毛孔内的污物。因此,用接近人体体温的水洗脸是一种上好的选择。不同性质的皮肤,洗脸的方法也不同:混合型皮肤的人(以脸中间油性,两颊干燥为多),最好一天洗两次脸,晚间应重点对 T 字型区域(由眉心经鼻端、嘴至下颌为 T 型区域)进行重点清洁;油性皮肤的人,一天应洗 3 遍脸,晚间洗脸尤为重要;干性皮肤的人,一天洗 2 次脸就可以了,洗脸后选择一种保湿营养液涂于脸上,这样避免失掉皮肤中仅有的水分。

我们天天都在洗脸,但不一定都掌握了正确的洗脸方法。正确的洗脸方法,可以使皮肤在清洁中得到保养。洗脸要由下向上、由里向外、按照肌肉走向进行清理。洗脸时尽量不用毛巾,用手向脸部撩水,由下往上撩,用力均匀,因为脸部肌肉受地球磁力作用,处于向下拉力状态,如果向上撩水洗脸,会促进皮肤新陈代谢加快,延缓皱纹形成。为利于皮肤的保养,洗脸后不要去擦脸,而应用毛巾轻轻地把脸上的水分蘸干。试想,如果天天使劲去擦脸,那么,越擦肌肉就越收缩得厉害,滴水穿石,你的脸上怎能不皱纹横生呢?

(二)面部运动

为了更好地保养皮肤,我们最好注意对面部肌肉的保养。一套好的面部保健操,可令你丰采焕发,楚楚动人。常采用的方法有:

按摩 按摩前,应洗脸、洗手,面部涂上润肤霜露。①双手放于下颌,沿下颌轻轻将皮肤向上按摩,至太阳穴3至5次。②双手食指按于唇角两侧,经唇角、双颊作环形按揉至太阳穴3至5次。③中间三指放于眉心,从眉心向两侧滑动,至太阳穴3~5次。④双手四指并拢,拇指翘起,轻拍双颊眼角、前额20~30次。

环视 休息时,眼球做顺时针、逆时针方向快速转动,各10次,然后闭目——猛然睁大——再闭目,依次循环10次。

远眺 每次用眼1小时后,至少远眺10分钟,多看远处绿色或跟踪移动的汽车、飞鸟等目标。

嘴角提拉 用两手拇指将嘴角向斜上方牵拉至极限,突然放手,做10次。

咀嚼 可以嚼口香糖,也可以在吃饭时养成细嚼慢咽的习惯。

鼓腮 深吸气、闭嘴、鼓腮,两腮鼓足气后将气徐徐吐出,做10次。

(三)化妆品与化妆

在使用化妆品时,一定要注意该品牌质量是否符合国家有关规定的要求。按国家规定,产品上应标注产品名称、生产企业名称、地址、生产企业卫生许可证编号、生产企业生产许可证编号、产品标准编号、净含量、有效使用期限,特殊用途的化妆品要有卫生部的批准文号,进口化妆品要有中文标识和卫生部的批准文号,特殊产品还应该注明使用方法和注意事项。不要贪图便宜去购买不合格产品,否则,美容不成,还极有可能惹来“毁容”的危险。在购买时,你可以通过签协议、留存样品、留存服务发票、美容前后拍照或录像等方式,提

高美容的安全性和自我保护意识。

在具体化妆时,也要讲究方法和技巧。生活中的美容化妆不是简单的涂脂抹粉,而是要正确掌握化妆技巧,运用色彩等渲染方法来创造面部和谐的表情与气氛,强调个性美的肤色,使脸部轮廓更具有立体感,从而呈现出淡雅清秀、健康活泼的风姿。

化妆时,要注意从自己五官特征出发,着意寻找自己五官中最突出、有特色、有美的倾向的部分,然后根据寻找出的基础进行美化。自己五官原有基础就好比是绘画中人物脸面的基本造型线条,而美容则好比是进一步着色和细绘,基础倾向找不准,进一步的细绘也就不会有太大的起色。有时弄不好反而破坏或掩盖了原有的特色美。

脸面的原有肤色可以说是最基础的底妆。肤色深浅不同,所选用的化妆品色调当然也就不一样。如果脸肤色过深,选用太白的化妆品反而会形成更大的反差,不但不能获得美的效果,反而会弄巧成拙,不但不美而且会出丑。

现代化妆术讲究的是通过突出第一印象(即突出五官中最美的部分),同时要使五官和面色与第一印象和谐统一(要多一些过渡的色调),只有这样才能取得完美的妆容。另外,适合的化妆品等于美丽的一半,在化妆时,你一定要注意化妆品的选择。

二、头发的护理

一头飘逸的头发将令你顿增丽色。除装饰功能外,头发也是健康的象征。“头发是内脏的镜子”。身体的一般健康状况也会在头发上反映出来,因此头发的改变可能是某种疾病的信号。但头发的疾病,也可能由于自己洗头,梳头不得法以及其他对头发处理不当引起的。要想使自己的头发飘逸亮泽,护理是很重要的,它是头发美丽健康的关键所在。

(一)科学梳发

护理头发,首先要学会科学地梳发。科学的梳头方法是:头发被梳拉的方向与头皮垂直,头顶和头后部的头发向上梳,左右两侧的头发向左右两边梳。不易梳开的脏乱头发,一定要从发梢梳开后再向发根移动,切不可从发根硬梳,以免损伤头发。梳子的梳齿不能太密,以防拉掉头发。如果只梳头发的表面,反而会将头发上的灰尘梳到头发里面去。如用发刷梳头,要接触到头皮,以回旋的方式慢慢向上推,这样梳出来的头发才会富有弹性。梳头时要力度得当,给头发一定的刺激,增加血液循环,有益于头发的生长。每次梳发时间也以较长一些为好,最好3~5分钟,每日2~3次,睡前梳发时间可更长些。梳头发时不主张高温吹风,否则,超过80℃的热风会破坏头发中的蛋白质,使头发干枯变黄,失去了弹性和光泽。

(二)按摩不可少

按摩是保养头发的一个很重要的方法。按摩的操作较简单:把手指肚放在头皮上,手呈弓形,手掌离开头皮,稍用力下按,然后像揉面团那样轻轻揉动,每次要使手指保持在一个位置上,一个部位揉动数次后再换一个部位。按摩的顺序是前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际。这是头皮血液自然流向心脏的方向。由于按摩有促进油脂分泌的作用,油性头发按摩时用力轻些,干性头发可稍重些。

(三)正确洗发

正确地洗发是头发健康的保证。如果头发长期受汗液的浸泡和尘垢的淤积,那就会直接影响头皮的血液循环,毛发容易脱落。如果头发因油脂分泌过多,头发就会粘结成束缺乏美观。因此洗发是头发护理的首要问题,但洗头不仅是净发,而且是保护头发的重要方法。洗头发时最好选用适宜的温水,一般以38—40℃为宜。洗时

将头发用水浸湿、湿透,至少半分钟,然后再用发膏(香波)。要选用适合自己头发性质的洗发剂,用时将洗发剂倒在手上,搓起泡沫后再用手掌轻轻地、均匀地涂到头发上。切不可将洗发剂直接倒到头发上,这样不仅浪费,也不均匀。要用手指轻柔地顺着头发从发根到发梢反复梳理洗发,不要用洗发刷与梳子,避免损伤头发。如果用淋浴喷头洗,手指应轻轻从前向后梳,让头发披到颈后,如果用盆洗,头发则从耳后方倒垂下来。当洗发剂在头上持续5~10分钟后,用水冲洗,用盆洗时至少要换两盆水。在冲净后再涂护发素(剂)。使用方法与洗发剂一样,用手指从前向后涂于发上。1~3分钟后,冲洗干净。现在,可将头发初步弄干。用较厚的干毛巾将头发拍干,切不可用毛巾使劲搓头发。接着,用宽齿梳子,轻轻梳理,排除缠结。最后用吹风机吹干,做发型。切不可用热风吹得过久、过热。如果时间充裕,最好是让头发自然风干。

对于使用一般洗发液和护发素的大多数人来说,洗发间隔的时间,夏天可隔3~4天洗1次,冬天可1星期洗1次。因为洗得太少,则头发的污垢太多,而洗得过于频繁,则会损失头发中的有益物质,使头发受到损害。

(四)合理饮食

饮食不当,头发遭殃,健康合理的饮食是美丽头发的源泉。有益于头发健康的饮食应该是维生素和矿物质含量丰富而饱和脂肪酸含量低的食物,如绿色蔬菜、水果以及蛋白质含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等。现代营养学家研究证明,缺乏铁、铜等矿物质,都会引起头发过早变白,辅助治疗头发早白的食物有动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃、黄豆等。过多吃甜食、脂肪,会促使体内血液偏于酸性而致头发干燥,变黄。如头发脱落过多,应补充蛋白质以及钙、铁、硫等多种微量元素,如黑豆、蛋、奶、黑芝麻等食物。总之,多吃些新鲜蔬菜和水果,是保护头发的有效方法之一。

另外,为了保护好头发,还要注意经常锻炼身体。如果外出还应注意防晒。头发是娇嫩的东西,只要你细心呵护,就一定会拥有属于自己的那一份健康与美丽。

三、美容美发院

现在,越来越多的人开始注意追求容貌和肌肤的保养,现在出现一种以养颜护肤、修身养性为主的休闲活动。这种活动不仅是女士的专利,而且男人也要加入此行列,如“护肤沙龙”等。如果有一般性问题,最好找到一家正规美容院进行专业护肤,正规美容院会提供与疗程相配合的家用化妆品,这部分化妆品价格应该包含在美容疗程总花销中。

(一)美容服务种类

美容中心根据其性质和形态,大致可分为以下几种:

医学美容中心 将医学与美容结合,先由医生进行必要的诊疗,再由美容师配合护理。这种美容中心通常设在皮肤科诊所里,以诊疗为主。

专业美容店 :专门提供化妆、做脸、纹眉、脱毛、健胸等服务。

美容美发店 附设在发廊里,以美发为主,并同时可提供美容护肤服务。

休闲式美容店 指能提供美容及其相关的多样化服务。如全身护理、指压按摩、做脸、化妆等项目。休闲式美容没有治疗行为。休闲式美容店多设在娱乐中心和高级宾馆里。

(二)美容中心主要服务项目

脸部护理是当前的一种消费趋势,不仅可以保持健美,还可以消除疲劳,男女兼宜。脸部护理的作用是彻底清洁皮肤和补充营养,美容中心现在主要有以下服务项目:

1. 化妆 :对参加重大宴会的人、新娘等提供专业的化妆服务。化妆前 ,美容师会将脸部清理干净 ,再擦上化妆水、乳液等保养品 ,滋润皮肤 ;上妆时 ,美容师根据脸型 ,着重在眼影、腮部的表现。新娘化妆较为复杂 ,要求顾客提前一周做脸部保养 ,上妆时加强持久性和固定性的处理。

2. 面膜 :面膜俗称敷面 ,它能彻底地去除肌肤深部的污垢。肌肤有其一定的寿命 ,一般而言 ,皮肤的代谢周期为 28 天 ,敷面能有效地帮助老化肌肤的代谢 ,使肌肤常保持年轻活力 ,延缓老化 ,促进血液的循环。敷面除了能去除皮肤深部的污垢及老化废弃物外 ,同时亦能供给皮肤充足的水分及油分 ,柔软每一个细胞 ,使皮肤得到良好的滋润、延缓皱纹的出现。

3. 深层洁面 :即对皮面进行深层次的清洁与保养。

除以上项目外 ,美容中心还提供以下专项服务 ,指压、油压、减肥等多项服务。

(三)美发

理发 ,已从单纯的剃头理发到发式的造型、设计 ,从过去简单的消费行为转变成含有休闲、服务、沟通的多重功能。美发院也有朝着集美容、健身、桑拿按摩等服务于一体的多元化方向发展。美发院的基本服务项目有 :

1. 洗发 :洗发时 ,顾客应躺在洗发椅上洗头。坐姿洗头较易残留洗发精 ,洗头时 ,应重复冲洗三次 ,方能达到洗发效果。洗发的程序是先冲淋 ,揉开洗发精泡沫后 ,再从前额、左边、右边、后脑勺、中间分区洗。洗时不能用指甲抓 ,要用手指前端处 ,以免伤害头皮。洗后用毛巾拍干 ,以避免打结。顾客可从洗发程序中 ,判断洗发师的专业度 ,若服务方法不对 ,易造成洗发精残留 ,头发会枯黄、分叉。

2. 吹发 :发型师会依头发卷度和长度做吹梳整理。发型师所用的梳子可多达十几种 ,一般而言 ,常用的是大圆梳、小圆梳、九排梳

等。大圆梳用于大发 ,发根拉直后吹出发型 ,小圆梳用于小发 ,九排梳用于发型。

3. 剪发 :剪发可分长发、中发及短发三种。发型师会依发量、发性、脸型将头发分区分层后 ,再行剪发。发型师剪发的技术好不好 ,可从发型、创意、毛流及层次四方面判断。以发缘整齐 ,层次分明 ,且与整体造形搭配者为佳。

4. 烫发 :头发的健康状况和烫发液的种类都会影响药水停留和加热的时间。烫发有热烫、冷烫两种 ,目前以热烫为主 ,所谓热烫是利用蒸汽使鳞状表皮扩张 ,使发丝变卷速度加快 ,药水停留时间变短 ,以避免伤害发质。

5. 染发 :走在流行线上的染发 ,突显了头发的质感和线条。美发院染发的范围分为全染、局部染及颜色护发等。

6. 护发 :护发的目的在于补充毛发因染烫而流失的蛋白质 ,及因风吹日晒等热伤害而流失的水分 ,使头发变得弹性而有魅力 ,光泽又亮丽。在美发院中 ,护发通常是搭配染、烫发处理 ,但有愈来愈多的消费者重视健康的发质 ,而前往美发院护发。

最后 ,值得提醒的是 ,无论是美容还是美发 ,一定要注意选择卫生洁净、信誉良好的场所。只有这样 ,才能增添美丽 ,才能使自己的休闲生活过得更为轻松愉悦。

第二节 健身 :美丽从健康开始

一、减肥

1997 年世界卫生组织大会将肥胖列为“ 艾滋病 ,吸毒 ,酗酒 ”之后对人体健康危害最大的首要病因 ,其发病率高达 20% ~ 30%。21 世纪将是肥胖症的世纪。利用闲暇时间 ,预防肥胖或进行减肥 ,业已成为人们休闲时刻的重要活动之一。

肥胖症就是指机体脂肪组织绝对量增多或其比例增高,可以说,肥胖症是一种全身代谢性疾病。由于人体热量的摄入超过消耗,过多的能量以脂肪形式在体内不断堆积,久而久之形体变得臃肿,便形成了肥胖症。

肥胖症不仅影响形体美,而且给生活带来不便,更重要的是容易引起多种并发症,加速衰老和死亡。据医学统计,肥胖症患者的心脏病、高血压、糖尿病发病率是正常体重者的2—3倍,动脉硬化症的发病率也是正常体重者的2—3倍;癌症的发病率是正常体重者的2倍。肥胖症还可以引起如中风、高血脂、呼吸道疾病、皮肤病等多种疾病。

许多男性肥胖者常常为自己的“将军肚”而苦恼,实际上,他们的担心是有道理的。这种“将军肚”最容易引起高血压、糖尿病、高胆固醇及高甘油三酯,人称“死亡四重奏”。这些病症都是先从腰围变粗开始。当男人的体重第一次增加4.5—9公斤时,你就要当心了。

随着减肥热的逐渐升温,面对市场上五花八门的减肥产品,许多肥胖者希望能找到功效神速的灵丹妙方。专家们认为,某些减肥药虽然能达到快速减肥的目的,可最重要的还是要靠自己的毅力和恒心。我们主张,减肥应从三方面入手,即节食、运动、药品三者相辅相成,这样才能保证在短期内迅速减肥并在若干年内保持疗效。

目前最普遍的减肥方法有四大类,即药物减肥,运动减肥,节食减肥和保健品减肥。其中西药毒副作用比较大,运动减肥效果不明显,难以持之以恒,往往无果而终;节食减肥短期效果明显,可是对人体伤害较大,而容易反弹;而保健品减肥需要配合节食,效果不明显且易反弹。

(一)肥胖的确定

肥胖是体内脂肪,尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。

肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类。平时我们所见到的肥胖多属于前者,单纯性肥胖所占比例高达99%。单纯性肥胖是一种找不到原因的肥胖,医学上也可把它称为原发性肥胖,可能与遗传、饮食和运动习惯有关。

所谓继发性肥胖,是指由于其他健康问题所导致的肥胖,也就是说继发性肥胖是有因可查的肥胖。继发性肥胖占肥胖的比例仅为1%。根据引起肥胖的原因,又可将继发性肥胖分为下丘脑性肥胖、垂体性肥胖、甲状腺功能低下性肥胖、库欣综合征导致的肥胖、性腺功能低下性肥胖等,分别因下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺和性腺疾病而致。其中,成人以库欣综合征和甲状腺功能低下性肥胖为多见,儿童中以颅咽管瘤所致的下丘脑性肥胖为最多。

肥胖者,首先要想到继发性肥胖,即先检查检查有没有什么毛病,而不能一上来就说是单纯性肥胖。这个道理很简单,如果把一个单纯性肥胖考虑为继发性肥胖,只是提高了对引起肥胖的疾病的警惕性而已,对患者没有什么害处,而如果您把一个继发性肥胖误认为单纯性肥胖,就可能放松警惕,贻误病情。结果不但肥胖的问题解决不了,还可能由原来的疾病造成严重的后果。

一般而言,科学的体重测定法要进行血液和体脂的分析。体脂测定法虽然能比较真实、准确地反映人体的肥胖程度,但其测定方法比较复杂。目前,一个人的标准体重通常是依据身高和体重计算而来,或者是根据性别、年龄和体形查阅标准体重而得出的。具体方法如下:

1. 标准体重公式:标准体重(公斤)=身高(厘米)-105;也有人采用一个经过改良的公式:标准体重(公斤)=[身高(厘米)-100]×0.9。第二个公式比第一个公式对中国人更为合适。

2. 体质指数:体质指数的英文代号为BMI,其计算公式如下:体质指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)²。标准体重公式使用起来虽然很方便,但它们只考虑人的长度,把人看成一个长条,而实际人

人是立体的,而体质指数就较好地弥补了这个不足。

3. 儿童标准体重公式:儿童的标准体重可根据下述公式计算:1~6个月婴儿:标准体重(克)=出生时体重(克)+月龄×700(克)。7~12个月婴儿:标准体重(克)=6000克+月龄×250(克)。1~12岁儿童:标准体重(公斤)=实足年龄×2+8。

4. 标准体重表:比较简单实用,可根据受试者的性别、年龄和身高,从预先制定好的表格中查出相应的标准体重和理想体重范围,在我们这本书的后面也附上了标准体重表,以方便读者使用。有些表还将受试者按体格分为大、中、小3种类型,分别列出不同的标准体重或理想体重范围,这样就更能有效地排除骨骼和肌肉对体重的影响。

(一)运动减肥

运动对肥胖者而言,其好处不仅仅限于降低体重,它还可改善肥胖者的心肌代谢状况。不少肥胖患者伴随有心脏功能降低,适当的运动可加强心肌的收缩能力,增加血管的弹性,加速血液循环。

运动可以改善肥胖者肺的功能状况,增强呼吸肌的力度,增加胸廓活动范围,增加肺活量,改善肺的通气能力,使气体交换频率加快,有助于氧化燃烧多余的脂肪组织。

运动还可以改善肥胖者的消化器官活动相互调节的能力,包括增加胃肠蠕动,改善胃肠血液循环,减少腹胀、便秘等消化道不良反应。

运动有助于降低肥胖者的血脂。由于肥胖者群体中,脂质异常症的发病率极高,故通过运动降低血脂就显得更有意义。很多研究表明,运动可使血中胆固醇和甘油三酯的含量降低,这有利于减少冠心病等发病的危险。

运动可使肌肉等组织对胰岛素的敏感性增加,增强肌肉的柔韧性,并能增加骨基质和骨钙含量,进而增加骨骼强度,降低骨折发生

率。

另外 ,运动可使肥胖者感到心情松弛、愉快 ,培养自信心 ,有助于培养良好的有规律的生活习惯。

1. 减肥体操练习

如果你为自己超常的体重忧虑 ,那么你不防下决心进行锻炼。但切记 ,长期而适度的锻炼比短期的突击性锻炼对你更有好处 ,不可操之过急。一位西欧的减肥专家研究出一套对你非常有帮助的体操。并且时间和场地不限 ,只要每天坚持做 ,或者一周至少做 3 ~ 4 次 ,就能收到明显的减肥效果。

用手做所有关节的旋转运动 ,从腕关节的前后运动做起 ,然后把手从背后运动做起 ,然后把手从背后拉在一起 ,弯腰 4 ~ 6 次尽量去够肩胛骨。

以对自己合适的速度交替抬起左右膝 ,尽量抬高 ,注意挺直腰部。

用手撑着门框的两角左右摆动身体 4 ~ 8 次。

站着或者坐着有节奏地转动头皮 ,向左右各转动 5 ~ 6 次。

右脚向右跨一大步 ,两脚分开站立。两手插腰、抱胸或者把手放在脑后 ,向前然后再向左右弯腰。运动量从 2 ~ 4 次逐渐增加到 10 ~ 12 次。

坐在地板上 ,两手自然撑着地板 ,两腿伸直。有节奏地抬起两腿 ,尽量使膝盖挨近胸部。这种锻炼要进行到你感到疲劳、呼吸急促为止。如果你力不从心 ,也可以两腿交替着做 ,这样要容易得多。

伏在地板上 ,双手撑地 ,伸直手臂 2 ~ 4 次 ,同时把头向后扬。如果你想加大运动量 ,可以尽可能地多做几次。注意身体和腿部在一条线上。

站着或者坐着保持几分钟的收腹状态 ,争取保持的时间长一些。注意腰背挺直 ,呼吸自如。这种练习也可以在工作时做。

站立 ,舒展双肩可以插腰 ,有节奏地收腹和腆腹 ,呼吸节奏照常。

然后做3~4个身体向左右转的练习。

坐着或者站着把手放在背后,收紧腰部肌肉向前弯腰,能弯几次就弯几次。再以这种姿势有节奏地活动肩胛骨,直到有舒服的热感为止。

一天当中在单杠、双杠或者吊环上做几次悬垂动作和引体向上的动作,这对男性的体魄是非常有益的。

注意做这些练习时,起初每项之间可以有停顿,稍事休息,然后逐渐减少间隙时间甚至取消间歇。锻炼后尽量不要马上喝水。一小时后喝一杯含维生素的饮料(果汁类),以恢复体力。

2. 水中运动减肥法

游泳或在水中做减肥操不失为减肥的好的方法,尤其适于在夏季进行,并被不少朋友所喜欢,确也达到了一定的减肥效果。但这应根据个人的情况来决定,并须特别注意安全。这里根据在水中的姿势介绍若在水中做减肥操的动作要领,以供参考:

(1)手扶游泳池边,可将身体上浮,两腿放松、伸直,进行交替打水动作。接下来,转身背靠池壁,用双手向后勾住池边,向前伸左腿,高抬,并向左右摆动,然后换右腿重复上述动作。

(2)直立水中,可做双手划水动作;也可双膝抬至胸前,然后向前蹬,使身体仰卧于水面;双手继续划水,再抬双膝至胸前,然后双腿向后蹬,以使身体由仰卧转为俯卧水面;之后反复上述动作;在水深齐腰处双手叉腰,双腿并拢,向前跳跃60厘米,然后跳回原位。

(3)仰卧水面,手从头顶勾住池壁,双腿并拢,然后最大限度分开,再并拢,然后两腿上下分开,如此动作反复进行。或双臂向左右伸出,双手勾住池壁,之后双腿伸直,两腿同时屈膝,在膝关节至下颌处,再伸直,如此反复多次。

减肥者也可根据个人爱好,自行编排一些行之有效的水中减肥运动,以增强减肥运动的趣味性。

3. 进行有效的有氧运动

研究表明,对人体来说最科学,最有效的运动方式是“有氧运动”。很多人听说过“有氧运动”这四个字,但对其含义却不太了解。所谓“有氧运动”,是指能增强人体内氧气的吸入、输送和利用的耐久性运动。

有氧运动的特点是:“低强度、长时间、不间断、有节奏”。在有氧运动过程中,机体吸入的氧气量要大致等于机体所消耗的氧气量,这样可使身体在运动的过程中处于“有氧”的状态之下。而有些运动在高强度和短时间内完成,在运动过程中,机体吸入的氧气量远不能满足机体所消耗的氧气量,也就是说,机体内的氧气处于“入不敷出”的状态之下,这种“无氧运动”对人体健康是不利的。有氧运动使人略感气喘,又不至于上气不接下气;使人稍微出汗,又不至于大汗淋漓。有氧运动使人感到全身舒展,但不觉得肢体劳累。好的有氧运动应该是全身性运动,而不是上肢或下肢的局部运动。如果有氧运动再伴随着悠扬、悦耳的音乐,使人陶醉忘怀,就更让人容易坚持、投入,更容易取得良好的效果。常见的有氧运动包括散步、慢跑、做操、跳交谊舞等。有人发现,有氧运动加上适当的饮食控制,能最有效地去除体内多余的脂肪,而不至于造成肌肉组织的损耗。如每天增加两次快步行走,每次20分钟,速度超过每分钟120米,两星期就可减肥1斤,每年就能减肥12公斤。

一般说来,剧烈运动对减肥无效而且无益。比如利用跑步机跑步、举杠铃、踢足球以及一切的窜蹦跳跃。由于运动时间短,运动量大,人体的消耗量激增,这种消耗中占很大比例的是糖和水分,极易产生饥渴,会不由自主地加大进食量。这类运动也不易坚持,当运动心率超过160次/分时,产生的疲惫感常常使人放弃运动,停停打打的结果当然是减肥无效。即使真的咬紧牙关,坚持到底的一般也是将全身的肌肉练得极为饱满,有力,也和东方女性传统的窈窕柔美相去甚远。

而慢性运动是有氧运动,具有强度低,有节奏、不易中断的特点,

有利于减少皮下脂肪数量,缩小皮下脂肪的体积,适合消化和循环。例如散步、骑自行车、慢跑、游泳、打太极拳等等。

进行有效有氧运动的要求是:有足够的氧气参与,在室外最好;必须坚持30至60分钟,运动时心率小于150次/分。不宜做运动的时间:饥饿时,吃饭前,睡觉前。最佳锻炼时间为黄昏7—8点。

另外,在家里也可坚持锻炼,例如深蹲练习,跳绳、利用椅子代替肋木前后踢腿等。

总而言之,运动减肥的原则是坚持做有氧运动,每周不少于两次。短期运动不会有明显的效果,一定要坚定信心,坚持锻炼,直达到健康减肥的目的。

4. 简单易行的二十分钟锻炼计划

对大多数职业白领而言,早起一小时晨练实在是太难了,不要紧!一天二十分钟健身计划会使你的精力更加充沛。

(1)放松运动:感觉坐在办公桌前腰酸背痛?这个运动将使你的颈部、肩部得到最大的放松。并使你的脊椎更加富有韧性。

双腿自然分立,膝微屈;

吸气同时上提身体,呼气同时向后挤压腰、臀部肌肉;

将下巴垂向胸前,让上身随着头部的重量前倾,两臂自然悬垂,吸气;

呼气,身体慢慢恢复直立,感觉到脊部渐用力。重复此动作6次,注意始终收紧腰、臀部肌肉。

(2)腰臀运动:在办公区内找一个僻静的角落,试试这个健美腹部、臀部和大腿部的运动。

双膝屈起平躺下,膝间夹住一个软垫;

慢慢紧压软垫,同时将腹部向后收紧下压,并向上提起臀部;

重复此动作5次,每次都试着将臀部提得更高些。

5. 因人而异的运动减肥法

运动减肥大致分为两种:全身性减肥建议以有氧运动为主;局部

减肥就应该针对性地采取肌力练习。

对于生活节奏紧张的人来说,每天规律性的运动,可能不容易坚持,这也是许多女性对运动减肥没有信心的原因。其实,如果根据自己的时间,安排具体的适合于自己的运动项目,长此以往,也会效果显著。

全身肥胖的人,每天早晨或晚上进行30分钟有氧锻炼是比较理想的。跑步、骑自行车、游泳,如果条件允许,每周可到健身中心接受专业指导。腰部肥胖的人,建议适当地做一些器械练习,扭腰、转体等一些简易操,也能运动腰部脂肪,从而有效燃烧、消耗多余的脂肪。

腹部肥胖的人,针对腹部做有氧运动,以消耗多余脂肪。每天晚上就寝前在床上做仰卧起坐、扭身旋转,逐步加量,便可消除赘肉。

大腿肥胖的人,尽量多做一些垫上运动,每日睡前可平躺在床上,先将右腿尽量向外平伸,收回,左腿做同样动作,各做10次,然后做上下抬腿运动,以收紧腿部肌肉。

不同年龄段的人,由于其身体素质和体态特征不同,减肥运动方式的侧重点也有所不同。20岁左右的人,应注重全身性的锻炼,保持身材的匀称的同时,也提高了心搏能力、反应能力及身体的柔韧性;30岁左右的人,锻炼的重点放在腹部、臀部、大腿上,以器械锻炼为主,以增加肌肉的含量,保持肌肉的弹性。

总之,不同的肥胖类型有不同的运动方式,但要注意减肥运动的要点是慢速、长时间、低强度,因为较低强度的运动方式如果持续时间较长,可真正调动体内积存的脂肪参与运动。

6. 注意减肥的时间安排

应明确的是,每天减肥运动的时间其实并无一定之规。你可选择早晨,或上午,或黄昏,或睡前等等,应依据个人的习惯进行,不必强行改变。但对于那些尚未形成习惯,或刚刚开始减肥锻炼的朋友,我们推荐在吃完晚餐半小时后开始减肥运动,其效果可能更为显著。可能有的读者会说:“不是饭后运动会影响消化和吸收吗?而且饭

后锻炼有没有可能使食物误入歧途,掉进盲肠,引起阑尾炎?”

国外有研究表明,在饭后散步或慢跑,能更快地减轻体重,这是因为更多地消耗掉了摄入的食物,并减少了脂肪的吸收。这是由于机体的活动使四肢肌肉的供血量增加,而相应地,胃肠道的血流量减少,因而影响了食物的消化、吸收和利用。也就是说,饭后锻炼使胃肠道血液分流,在一定程度上影响消化和吸收,正好是餐后减肥运动的机理。当然,饭后运动切忌过于激烈,应以散步等舒缓的运动为主。至于引起阑尾炎,那只是一种误传。进餐时食物从口入后,达到阑尾需要数小时之久。而且即使到了阑尾,也不会掉进去引起阑尾炎。

除了餐后锻炼之外,傍晚锻炼也不错。特别是晚餐后半小时,不再躺在沙发上看电视,而是出去走走,对减肥很有利。有人愿意早上锻炼,如早餐后晨练。这也是一种好习惯,惟一不利的是早晨空气不如晚上新鲜。由于阳光的照射,植物的光合作用,傍晚空气中氧气的含量较高。

7. 运动减肥最忌半途而废

有人说中断体育锻炼后肌肉会变成脂肪,要不为什么会出现肌肉萎缩而脂肪积聚的情况呢?其实并非如此。肌肉组织和脂肪组织是人体两个不同的组成部分,两者之间不能相互直接转化。运动可使体内的脂肪“燃烧”分解,同时,可有效地增强肌肉的力量,并使肌肉发达。所以爱好体育锻炼者肌肉发达,而脂肪较少。长期锻炼的人在中断运动后,肌肉会逐渐萎缩变小,肌力亦会逐步降低。与此同时,因摄入的能量超过消耗的能量,体内的脂肪组织会迅速膨胀起来。上述变化,使体内脂肪和肌肉占体重的比例分别显著升高和降低。肌肉和脂肪之间虽然没有发生实际的转化,但客观上出现了肌肉“变成”脂肪的结果。这显然是减肥者所不愿看到的。这也再次表明减肥运动持之以恒的重要性。

就一年四季的时间安排而言,冬天是减肥的好时机。不可忽视

的是,冬天是增重的“危险时期”。有的人有“苦夏”,也就是说夏天天儿热,食欲不佳,多数人喜欢清淡饮食。而冬天则不然,因为冬天天气寒冷,人们户外活动大为减少;同时,冬天人们的食欲可能有所增加,摄食量,尤其是肥甘厚味的摄入量会较夏季明显提高,这样往往造成摄入能量过剩,从而导致体重增加。

一旦冬天气温降低,人活动后散热较快。同样的运动项目,同样的运动量,若在冬天进行,其消耗的能量较其他季节更大,脂肪在此过程中被大量分解,同时蛋白质的合成增加,故可达到理想的减肥效果。

鉴于上述两点,应强调在冬季坚持减肥运动,如滑冰、滑雪、跑步、快走等,以期受到良好的减肥效果。

(二)节食减肥

节食减肥是进行科学饮食的长期过程,既要提供每日活动所需要的营养量,还要将过多的体重减下来。因此应在减肥前先准备一些减肥必要的用品:

(1)体重计:在减肥开始前称一次,然后每周固定时间清晨空腹排便后,穿内衣称量。这样做可以排除其他因素对体重的影响。您不需要天天称量,那样可能产生一种似乎总不见效的感觉而影响减肥的持久,只需要每月衡量一下减重的效果就可以了。

(2)厨房专用秤:与体重计同样重要。特别是在减肥开始时,简单的称量可以对食物的数量有深入的了解,可以帮助您更好的执行减肥食谱。一旦熟练后就可以不再用秤,只用眼睛和感觉来估计就行。

(3)个人专用的一套餐具:减肥期间使用个人专用餐具,以便称量后能够标记食物的数量,帮助您在熟练掌握食物数量后,更方便地进食。

(4)常用食物营养成分表:可以精确地了解食物所含各种营养

素的量,使您很方便地调整减肥食谱中的食物,而不易导致减肥中的饮食枯燥。

(5)记录减肥日记:每天用半小时回顾一天的饮食量和运动量,衡量自己是否做到摄入量略小于消耗量,如果没有遵守,应尽力在第二天改正失误之处。定时记录的身体测量值也会及时增强减肥者的信心。

(6)一本科学性强的实用减肥手册:认真学习科学的减肥知识是减肥成功的理论保证。真正掌握了减肥的知识才能随时随地根据科学进行减肥。

如果有可能,可准备一个计步器或者能量监测器,能更准确地对自己的运动量进行定量监测。

1. 蔬菜水果的选择方法

人们已经认识到,控制饮食摄入的总热量可以减肥。但是节食的人往往有难以忍受的饥饿感。用低热量蔬菜、水果来填饱肚子,既防挨饿,又限制了热量,是减肥的好办法。

那么,哪些蔬菜、水果最适于减肥者呢?首先是蔬菜。多数蔬菜含水量高,而脂肪、蛋白质很低,糖的含量不高,产热量较低。因此减肥者可以不限蔬菜的摄入,多食黄瓜、冬瓜、角瓜、海带、萝卜、菠菜、油菜等含水多的蔬菜,大多有利于减肥。像冬瓜,既是食物也是中药,能够利尿、清热、降脾胃之火,使食欲不那么旺盛,而有助于减肥。但是也有一些蔬菜是含热量较高的如硬豆类,包括毛豆、黄豆、蚕豆等,以及胡萝卜、蒜苗等都属于含热量较高的蔬菜,食用时应当注意不要太多。像土豆、山药、粉条、芋头等含淀粉高的蔬菜,食用时要注意减少主食的摄入。

再看看水果。水果相对于蔬菜,含糖量和热量较高,但是比主食、肉类所含的热量就低得多。而且水果多为碱性食品,作为碱性食品具有降低体内酸性,美化皮肤的作用。减肥者可以选用柚子、柠檬、草莓、苹果、西瓜、桃、橙子等水果,但是对于柿子、香蕉、红枣、荔

枝、榴莲等含糖量多的水果就要限制摄入了。

总之,为了减肥,应多选用蔬菜、水果,减少碳水化合物和脂肪的摄入。但凡事不能过度,对于生命赖以存在的蛋白质、脂肪也不能忽视,不能破坏平衡膳食,才能达到减肥的最佳效果。

2. 肉类食品的选择方法

各种肉类都有其特定的口味和营养特点,都可作为人的美味佳肴。但目前我国很多地区仍以畜肉,特别是猪肉为主要进食的肉类。针对这种现实,有些营养专家建议:“吃四条腿儿的不如吃两条腿儿的,吃两条腿儿的不如吃没有腿儿的”,有一定道理。

所谓“四条腿儿”的,主要是指猪、牛、羊肉。这些肉类中蛋白质含量较高,但其脂肪以饱和脂肪酸为主,过多进食不利于减肥和降低血脂。其中猪肉含饱和脂肪酸尤其多,应少吃肥猪肉。同时因目前猪肉仍为我国人民的主要肉食,所以应大力发展瘦肉型猪。兔、狗及牛肉等动物性食物虽然也是“四条腿儿”的肉,但含蛋白质较高,脂肪较低,产生的能量远低于猪肉,应适当增加这些肉类的进食量,适量减少猪肉的消费比例。

所谓“两条腿儿”的,主要是指鸡、鸭、鹅、鹌鹑、鸵鸟等禽肉,其不饱和脂肪酸含量较大,又易于消化、吸收,是良好的肉类食品。

“没有腿儿”的主要是指鱼类,也包括其他水产品,尽管其中虾、蟹、乌贼的腿儿挺多。这些肉类所含蛋白质容易被消化、吸收,所含脂肪中不饱和脂肪酸,尤其是多不饱和脂肪酸量大,对身体较为有利。

总之,各种肉类都可以吃,但最好能够兼“吃”并蓄,比如说“四条腿儿”的、“两条腿儿”的和“没有腿儿”的各占1/3。

3. 构造合理膳食结构

保持热量均衡分配,饥饿不宜过度,不要偏食,切忌暴饮暴食或塞饱式进餐,改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。

主食应以谷类为主,粗细搭配,粗粮中可适量增加玉米、莜面、燕

麦等成分,保持碳水化合物供热量占总热量的55%以上。

增加豆类食品,提高蛋白质利用率,以干豆计算,平均每日应摄入30g以上,或豆腐干45g或豆腐75-150g。

在动物性食物的结构中,增加含脂肪酸较低而蛋白质较高的动物性食物,如鱼、禽、瘦肉等,减少陆生动物脂肪,最终使动物性蛋白质的摄入量占每日蛋白总摄入量的20%,每日总脂肪供热量不超过总热量的30%。

食用油保持以植物油为主,每人每日用量以25—30g为宜。

膳食成分中应减少饱和脂肪酸,增加不饱和脂肪酸(以人造奶油代替黄油,以脱脂奶代替全脂奶),使饱和脂肪酸供热量不超过总热量的10%,单不饱和脂肪酸占总热量的10%—15%,多不饱和脂肪酸占总热量7%—10%。

提高多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。西方膳食推荐方案应达到的比值为0.5—0.7,我国传统膳食中因脂肪含量低,多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值一般在1以上。

膳食中胆固醇含量不宜超过300mg/日。

保证每人每日摄入的新鲜水果及蔬菜达400g以上,并注意增加深色或绿色蔬菜比例。

减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,以防摄入热量过多。

膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质、植物纤维及微量元素,但应适当减少食盐摄入量。

少饮酒,最好不饮。

少饮含糖多的饮料,多喝茶,咖啡可刺激胃液分泌并增进食欲,但也不宜多饮。

身边可准备一些低热量而又可满足咀嚼欲望的食物,像小黄瓜和胡萝卜。

多喝水。水对身体有益,又可充填胃部,使你少吃一点。

可用柠檬、莱姆果汁代替酱油、食盐和会令人发胖的豆瓣酱、胡

椒等佐料。

选择比较适合你的减肥食谱 ,否则才开始实行两天 ,就消受不了 ,半途而废。

要预先控制好每餐食物的分量 ,免得为不愿剩下而吃多了。

用小的餐盘和碗 ,会感觉吃得较满足。

给自己订一个减肥奖励办法 ,比如说 ,每减轻 2 公斤 ,就要买个小礼物或看场电影什么的 ,为了这个诱因 ,你会更愉快地继续瘦下去。

参加餐会之前 ,先多吃点莴笋或其他蔬菜 ;等大餐端上来的时候 ,会比较不动心。

培养一些嗜好 ,像编织毛衣或摆花弄草等 ,使你在食欲大作时 ,可以转移注意力。

认真地把你每天吃下的食物热量做成统计表 ,逐步剔除掉那些“危险”的小点心。

尽量吃鸡肉、鱼、牛腱肉来代替猪肉 ,这样吃既健康又不易发胖。

一日三餐的饮食量要均衡 ,免得你会以前一餐吃得少为借口 ,使这餐又过量了。

坐在一张摆设齐全的餐桌前进食。吃的时候故意起来走动几回 ,一方面影响食欲 ,一方面拖延吃饭的时间。

当别人想勉强你吃什么的时候 ,要练习斩钉截铁地说 :“我不爱吃这个。” ;不要不好意思地说 :“我在节食 ,最好不要吃这个。”

尽量细嚼慢咽 ,享受食物的美味 ,可以减少吃的量 ,而增加吃的

时间。

养成只在餐厅或厨房吃东西的习惯。离开那儿 ,就不易受零食的诱惑。

4. 四群点数节食法

“四群点数法”是目前日本流行的一种节食减肥方法 ,其口号是 :只要按照每天规定的饮食的质与量 ,就能吃得轻松、长得健美。

他们按照食物的营养特征将之分为四大群,第一群指牛奶、乳制品、蛋类;第二群为鱼贝、肉类和豆类;第三群是蔬菜根茎类、水果类;第四群包括谷物类、砂糖、油脂及硬果类零食。食物的重量以80千卡定义为1点,作为计算单位。譬如说脱脂奶粉1点等于23克,即表示23克的脱脂奶粉含80千卡的热量。然后将每天所吃的全部食物用各种热量点数来表示。例如,每天20点(1600千卡)为每天的膳食热量,20点可以分配如下:第一群3点(牛奶、奶制品2点、1个鸡蛋1点),第二群(鱼、肉类2点、豆类1点),第三群3点(蔬菜1点、芋类1点、水果1点),第四群11点(谷薯类8点、糖类1点、油脂2点)。

食物的搭配只要在热量点数范围之内,可以根据个人的喜好,自由排列组合。这样选择食物,首先保证可以规范进餐,每天只吃点数规定范围内的食物,容易控制热量。另一方面,可以进食更自由,没有太多的限制。进食哪种食物并不重要,重要的是食物的总重量与总热量,因此从一定程度上也“解放”了那些自认为“减肥就是不能吃不能喝”的肥胖者。

5. 进餐时差减肥法

据现代科学研究,人体内进行的各种生理活动在一天内的各个时间是不尽相同的。通常情况下,早晨活动要比下午强,下午又比晚上和夜间强。人体每日新陈代谢的高峰时间在早8点至12点之间,如果在新陈代谢低下的时候进餐,可能引起脂肪的沉积,因此把吃饭时间避开上述时间,就能达到减肥的效果。就像打排球的“时间差”扣球,减肥也通过时间差减肥法达到。因此,国外有人把这种减肥方法叫做“进餐时差”减肥法,又叫“控食法”。

有的专家甚至说:“吃饭时间的选择,对于体重的增减来说,可能比人体摄入的热量更重要。”经过研究,人们发现,在人们的一日三餐中,下午半天进食对体重的影响要比上午半天大。进食同热量的食物,晚上进食要比上午进食更容易增加体重。因此,我们建议晚

餐不能超过一天食量的 30% ,而早餐则至少应到 35% 。

6. 循环周期减肥法

目前国外流行一种“循环周期”减肥法 ,据说对于减少臀围和腰围有利。这种减肥法要求减肥者在第一周前三天摄入 600 ~ 800 千卡热量 ;后 4 天每天摄入 1000 ~ 1200 千卡。第二周每天摄入 1200 ~ 1400 千卡热量 ,第三周再重复第一周热量。在 600 千卡阶段 ,每天选用 2 ~ 3 两主食、80 克肉类、1 ~ 2 个水果、多量的蔬菜。在每天 1000 千卡阶段可以再加 1 两肉蛋或 1 匙油脂 ,1 两主食。在 1200 千卡阶段还可以再加上一袋奶。在节食的过程中还要注意配合运动锻炼 ,每日饭后体力活动不应低于半小时 ,综合治疗才能收到效果。

此方法要求每日摄入热量略低于维持正常营养所需的热量 ,因此需要适当补充维生素 ,同时在限量范围内增加动物类蛋白质食物的摄入。同时注意多选用绿叶类、根茎类蔬菜和水果 ,以得到更好的饱腹感 ,有利于减肥的执行。

这样一个疗程下来体重可以下降 3 ~ 4 公斤。停止节食 3 周后再开始上述循环。循环周期减肥法对于发胖而又健康者是非常有效的 ,但它不适用于糖尿病患者、孕产妇、儿童、青少年等。

7. 全饥饿减肥法

“全饥饿”减肥法是减肥的一个古老而确有疗效的方法 ,但必须谨慎选择对象。只有那些没有任何疾病 ,愿意积极合作而且急于取得疗效的重度肥胖者 ,才适合于此种减肥方法。

方法是每日饮用无热量饮料 ,如茶、黑咖啡、矿泉水、蔬菜汁等 ,口服维生素制剂 ,坚持 10 天为一疗程 ,每日静躺于床上。这种减肥法效果较明显 ,一般男性每周可减重 2 ~ 3 公斤 ,女性略少于此数值。节食 10 天后用 2 ~ 3 周时间逐渐增加进食至符合营养需要。节食开始的头几天可能有较强的饥饿感 ,过 3 ~ 4 天后可能出现轻度的酮血症 ,饥饿感逐渐消失。

值得强调的是 ,全饥饿减肥法具有很大的危险性 ,有可能出现酮

血症、电解质紊乱、低血压等不良反应,还可能使组织蛋白质损耗较多,容易导致营养不良。患者可能食欲逐渐消失,这对于健康也是非常不利的,还可能诱发厌食症。因此,掌握此种减肥法的适用症十分重要。对于极度肥胖或因为医学原因需要快速减肥的患者是可以应用的,但是治疗必须在医院特殊的代谢病房的密切监护下才能进行,切不可自行试用。而且,减肥过程必须在医护人员的监护之下,一旦出现问题及时纠正。而且,每年最多只进行一次,次数过多有损健康。对于正在发育的年轻人、60岁以上的老人及孕妇、乳母是必须禁忌的。因此我们并不提倡全饥饿法进行减肥。

(三)药物减肥

肥胖症是受生物、行为、环境因素共同影响的一种多因素性的疾病,对其治疗应提倡综合疗法,即膳食疗法与运动疗法、行为疗法并用,在此基础上若仍不能控制体重,再辅于药物疗法或其他疗法如手术治疗等。药物治疗的目的不应仅局限于治疗肥胖症本身,还要有益于糖尿病等与肥胖症相关疾病的防治。

目前治疗肥胖症的药物主要有食欲抑制药、增加能量消耗的药物、抑制肠道消化吸收的药物、植物减肥药及其他一些正在研究中的药物如肥胖基因产物等。

(1)食欲抑制药。一类是苯丙胺及其类似物,包括甲苯丙胺、苄甲苯丙胺、安非拉酮、右苯丙胺和苯丁胺等,可以使胃口下降,减少食物摄入,使体重减轻。本类药物使体重减轻的效果确切,服用3~6个月后大多数患者体重可下降4~8公斤,其不良反应主要是导致过度兴奋,表现为易激动、失眠、头晕、头痛,心率及血压升高,胃肠道不良反应有恶心、呕吐、腹泻,出汗增加,还可产生欣快感,并具有成瘾性。其中苯丙胺为最早使用的食欲抑制药,但其不良反应大,疗效又不优于目前开发的一些食欲抑制药,目前国外已禁止将苯丙胺作为食物抑制药使用,本类药物最常用的为安非拉酮。

另一类药物如芬氟拉明、右旋芬氟拉明、抗抑郁药物中的氟西汀等。它可以通过另一种作用机制使患者产生已吃饱的感觉,从而减少进食,并减轻体重。其不良反应有胃肠道反应、头晕、乏力、口干、抑郁等,但药物的依赖性小。该药适用于伴有高血压、冠心病、糖尿病、高血脂症的肥胖患者。

另外,还有一种新型的食欲抑制剂,即1997年在美国被批准上市应用的西布曲明可同时通过另一种独特的作用机制而抑制食欲以减轻体重,并可以降低血脂水平和胆固醇水平。

其他影响食欲的药物还包括苯佐卡因,它属于局部麻醉药,可以麻木口腔和胃肠道粘膜,改变味觉敏感性,从而影响“胃口”,其作用为非中枢性的食欲抑制药。

(2)增加能量消耗的药物中,有一类直接作用于神经系统,中枢兴奋药如麻黄碱、茶碱、咖啡因等。该类药物能刺激脂肪氧化、增加能量消耗,且也可以发挥降低食欲的作用,但往往需要较大的剂量才能达到减肥效果。但对这类药物比较敏感的患者容易产生焦虑、兴奋、失眠等不良反应。有心绞痛性疾病的患者应慎用。

激素类药物也能增加能耗。甲状腺激素可以促进能量消耗,从而使体重下降,但只有在大剂量时才有明确的减肥作用,而且甲状腺激素还可损害心脏等的功能,并加速蛋白质分解,引起肌肉病变和骨软化,因此美国食品与药品管理局(FDA)已正式提出,在甲状腺药物的标签上必须注明“不可用于减肥治疗”。但近年有学者重新评价了甲状腺激素在肥胖治疗中的价值,有人提出可采用低剂量治疗肥胖,此时机体蛋白质的分解并未显著增加,但必须在医生的指导下进行。

生长激素对人类脂肪组织的发育具有重要作用,尤其是对年龄在20岁之前的青年人。儿童及成人的生长激素缺乏均可导致肥胖,因此生长激素在这类肥胖的治疗中具有很好的疗效。有人将生长激素用于单纯性肥胖尤其是儿童肥胖的治疗,但其有效的减肥剂量尚

无定论。澳大利亚研究小组发现一种生长激素类似物,命名为A0po401,它一方面特异性地促进脂肪分解,另一方面又直接抑制脂肪积累,从而达到减肥效果。这种药物还没有生长激素的其他作用,动物实验表明尚没有发现潜在的毒副作用,是迄今为止较为理想的减肥药物。

(3)抑制肠道消化吸收的药物中,常见的是脂肪酶抑制剂。肠道脂肪酶抑制剂——赛尼可可以抑制脂肪酶,从而减少脂肪的吸收。当采取较为平衡、热量稍低的饮食方式时,赛尼可能抑制大约30%摄入脂肪的吸收。该药还可以明显降低肥胖患者血中胆固醇的含量。尽管该药胃肠道反应较多,但仍能很好地被吸收。

葡萄糖苷酶抑制剂可以抑制葡萄糖苷酶,从而降低碳水化合物的吸收,具有降低餐后血糖及血浆胰岛素含量的作用,但可引起肠胀气、腹痛、腹泻等副反应。

其他影响肠道吸收的药物如苏一氯柠檬酸及其衍生物可抑制胃排空,从而影响消化吸收,并通过增加饱胀感而减少食物摄入。食用纤维中含有多糖、木质素、半纤维素、树脂和藻酸盐时,可延长胃排空时间,减少营养成分的吸收,增加排便等,从而产生减肥作用。

(4)中药减肥药。传统中药主要为植物药中具有减肥作用的药物,如麻黄(其主要成分为麻黄碱,现已能人工合成,详见前中枢兴奋药项下)、山楂、大黄等,茶叶、可可等亦具有减肥作用。

植物减肥药的作用机制各不相同。如麻黄、茶叶等可通过兴奋中枢、增加饱感或增加能量消耗等达到减肥目的。山楂可降低血脂、减少脂肪利用。大黄可使胃开始排空时间延长,进食减少,引起腹泻,减少脂肪吸收,同时作用于脂肪细胞,引起脂肪溶解。脂必妥为一有效的降血脂药,其有效成分是红曲,近年来有报道用脂必妥治疗单纯性肥胖症,收到良好的效果,其减肥作用可能主要是与减少脂肪吸收有关。该药可显著降低血脂和胆固醇水平,并能升高高密度脂蛋白胆固醇。

目前国内应用的一些减肥茶以多种中药成分合制而成,具有一定的减肥作用,不良反应较少。

(四) 保健品减肥

绝大多数减肥者都有过应用减肥保健品来协助减肥的经历。原因很简单,强大的广告宣传攻势,诱人的宣传语言都会让您怦然心动。什么“无需节食,顺利减肥”;“不需锻炼,脂肪消失”;“一周减重20公斤”等等,让那些急于减肥又害怕吃苦的人很自然就接受了这些产品。但是根据目前的研究,还没有一种减肥保健品能够达到长期满意的效果。因此需要众多的减肥者,擦亮眼睛,做一名理智的消费者。

减肥产品发展到今天,对人类健康已经起到一定的作用。每一个新的、名副其实的减肥产品都经过专业人员认真研究。但是,由于每个人的体质不同,各种减肥产品的功效也有所不同。如果能分辨出肥胖的原因及性质,正确地选择减肥产品及使用方法,避免盲目乱用,也可以取得好的效果。目前市场上的减肥品大致可以分为食用型和健身型。大多数食用型保健品都是以低热量摄入为基本原理,让您摄入的热量远远低于每天所需要的能量,以“入不敷出”而达到减肥的目的。如果热量极度缺乏,身体在短期内将丢失大量的水分而使体重下降。因此,这种单纯应用减肥品的方法常常容易造成肥胖反弹。还有的减肥产品是通过抑制食用者对营养物质的吸收,而达到减肥目的的。但是这些产品同时也具有影响身体健康的隐患。健身型减肥产品多是辅助健身锻炼的器材,也有通过局部高速按摩使脂肪动员来减肥的仪器,此类保健用品如果配合正确的饮食治疗,是可以收到良好效果的。因此,根据自己的具体情况,选择适合自己的减肥方法,辅助自己适合的保健用品,在减肥的过程中是非常重要的。

(五)心理调节减肥

有些肥胖者在减肥中存在极端主义的思想,他们只知一口吃不出个胖子,不知一下饿不出个瘦子的道理,希望一蹴而就。一旦失败,又走到另一个极端。结果他们可能会一连6天将饮食运动控制的很好,可惜到了第7天,因一时贪嘴,吃了巧克力使热量超标,而导致前功尽弃。失败后,这些极端主义者的一般反应就是:干脆把这个计划搞砸了,放弃现在的节食计划,以后再从头做起。也就是说,如果不能维持百分之百、了无缺失的减肥记录,就不如整个放弃。

其实,这种想法对减肥者的心理具有莫大的杀伤力,即使犯些小错误,内心也会油然而生出挫败感和绝望感,甚至造成减肥的彻底失败。其实偶尔一次犯错对于整个减肥过程本身并没有太大的影响,倒是这种“宁为玉碎,不为瓦全”的想法容易使减肥者觉得沮丧、有罪恶感,很可能会通过大吃一顿来缓解自身的压力。

“极端主义”减肥者还习惯于将食物分成两类:非好即坏。不是减肥食谱中的食物,吃了就容易发胖;如果不是规定能吃的食物,就一口都不能吃。而只要是减肥食品,就多吃也无妨。他们总是打听什么食品容易减肥或增肥,就决定吃或不吃什么。其实,减肥只是限制食物的总热量,并没有限制食物的种类。如果一种有利于减肥的食物,您吃得很多,也会使您发胖;而对于容易增肥的食品如果吃的很少或偶尔为之,也不必视为大敌。更不必因为一次偶然的放纵,就放弃前面的成果。因此,节食者不需要将目光只是集中在“吃什么”上,而应注意“吃多少”。否则计划将难以实现。

1. 减肥者常见的心理障碍

减肥者如何看待自己的减肥计划,对整个减肥计划的成败,有极大的影响。如果抱着挑战的想法和克服的心态,减肥就比较容易成功。通常,减肥者在心理上的障碍表现在以下几方面:

(1)很多减肥者在经历了一番磨难后,往往产生疑问:已经努力

了很长时间 ,离理想体重还有很远的距离 ,是否值得继续坚持?有时甚至想大吃大喝一通 ,以回味往日减肥而失之交臂的“美食”念头。其实 ,减肥本来就是一件不易的事情 ,体重的增长并非十天半月 ,要瘦下去当然会花费更长的时间。只要坚持下去 ,曙光就在眼前。

(2)坚持节食和运动计划最终会收到良好的效果 ,但并非只有节食和运动在起作用。良好的生活习惯、稳定的心理状态、科学的辅助治疗等等都起到重要作用。虽然减肥有了效果 ,不代表减肥计划可以终结 ,更不能回到原来的生活方式。减肥为您带来健康的生活方式 ,是比节食本身更具有重大意义的收获。

(3)这个方法我原来试过或别人试过没有什么效果 ,现在也没有必要再应用了。”其实 ,不同的方法适用于不同人或者同一人的不同时期。只要了解这个方法是正确的、科学的 ,并对您是适用的 ,就要不懈地去坚持。要不断寻找从前或别人失败的原因 ,尽力避免或改正 ,才会更早走向成功之路。

心情不好 狠吃狠喝。很多肥胖者在节食过程中 ,遇到工作压力大、心情不好就产生“这么不顺 ,还减什么肥呀 ,干脆算了”的想法 ,试图通过大吃大喝一顿来缓解心理压力 ,这种做法不但不能缓解压力 ,还能破坏节食计划 ,而导致一发不可收拾。这是节食者的大忌。

有的人则偶尔破戒 ,胃口大开。有些人在节食过程中 ,因偶尔捺不住而破戒 ,他们想“控制了这么多天 ,自己够委屈的了 ,也偶尔心痛心痛自己吧” ,岂不知这样做注定节食失败 ,前功尽弃。

宁可胖死 ,也不挨饿受罪。抱着试一试的心理坚持一段时间后 ,因饥饿难忍而产生消极情绪 ,认为节食对自己太苛刻 ,宁愿胖死也不再节食受罪 ,使减肥毁于一旦。

有的家庭主妇怕浪费而多食 ,将晚餐饭桌上吃不了的食物勉为其难地吃掉 ,多余的能量只能用来发胖。

2. 正确调节自我情绪

减肥者心理情绪的稳定与否往往是减肥能否顺利进行的关键。

很多肥胖者由最初的难为情,积极参加减肥,但总是没有好的效果而最终放弃,甚至自暴自弃,不再为减肥做任何努力。因此减肥者需要调理好自己的心理和情绪,决不轻言放弃。

首先需要了解减肥是一件非常正确的事情,它可以使您健美,使您更加健康更加愉快,能够下决心减肥是件令人敬佩的事,能够长期坚持减肥更是伟大。其次,减肥的方法有千万种,但都需要极大的恒心和毅力,才能见效。

为了让自己的毅力永远存在,从减肥开始,可以每半月固定时间用固定的方式称量体重,每次小小的进步都会激励您继续下去,让您感觉尝到甜头,养成习惯,情绪稳定,就可以把减肥计划愉快地坚持下去。

如果减肥效果不显著,或者出现反复趋势,则是最令人头痛的事情,往往让人失去减肥的决心。此时千万不要急躁,要学会控制自己的情绪。人人都能够对自己的情绪施加影响,只要加强毅力锻炼,自觉地控制自己,进行心理调整。可以试着稳定情绪,反思自己的减肥方法是否适合,请教医师有何欠缺的地方,继续减肥,最终一定会成功的。

不要将减肥看做一件令人受约束的事情,越想约束越会想起美食的可口和减肥的苦涩艰辛。应当想到控制进食只是减肥的需要,多想想减肥后成功的喜悦。此外,决不能看到减肥已经收效就放松自己,必须将良好的生活习惯终生保持下去,巩固减肥的成果,争取更加美好的未来。

生活规律是成功的开始。为了预防肥胖,养成良好的生活习惯是很有必要的。合理的饮食营养,每日进餐既能保证身体正常工作、生活需要,又避免了过多能量的储存。若每日睡眠过多,懒于运动,热量消耗少,也会造成肥胖。因此,不同年龄的人应安排和调整好自己的睡眠时间,既要满足生理需要,又不能睡眠太多。

情绪不仅能决定你的心情,还能左右你的健康状况。良好的情

绪能使体内各系统的生理功能保持正常运行 ,对预防肥胖能起一定作用。反之 ,总是寡言少欢、情绪抑郁 ,会使生理机能发生紊乱 ,代谢减慢 ,加上运动量少 ,就易造成脂肪堆积 ,而发生肥胖。

如有可能 ,尽量提高对健康知识的认识 ,充分认识肥胖对人体的危害 ,彻底改变“胖是福气 ,肥能长寿”的错误观念。了解婴幼儿、青春期、妊娠前后、更年期、老年期各年龄阶段容易发胖的知识及预防方法。

获得好心情的另类方法是扮靓自己。但肥胖者常常为穿衣发愁 ,因为合体的衣服很难买到 ,市上的成衣大部分是根据标准体形的身材来设计的 ,而且随着身体的增胖 ,原有的衣服更显瘦了 ,甚至系不上扣。有一些穿着搭配方法 ,可以使您看起来苗条些 :

在花色选择上应选用竖条纹中等大小花型、颜色较深的衣服 ,可以给人一种轮廓模糊的朦胧感觉 ;

应该将较明亮的颜色放于上身 ,使人不注意您体态较差的下半身 ;

夹克类的上衣大小要合身 ,特别是袖圈部分 ,长度最好在臀部以下 ,加上长而窄的衣领 ,可以掩盖形体的不足 ;

服装的样式采用垂直分割法 ,把胸围、腰围、臀围分割为几部分 ,利用装饰缝使人产生挺拔秀丽之感 ;

应选择线条简单、细根或尖头的鞋 ,将手袋夹在手臂间 ,吸引别人的注意力在您的上半身等等。不要穿过于贴身的毛织服装 ,夹克切忌紧束于腰间。不宜戴对比颜色太鲜明的配件 ,如腰带、鞋等。同时 ,应避免选择打褶的或过短的裙子。

总之 ,肥胖者选衣服尽管很难 ,但只要稍动点儿脑筋 ,多留意些 ,定会穿上满意的服装。

3. 在减肥过程中 ,要合理安排减肥速度

实际上减肥的最佳速度和效果是因人而异的。减肥的过程一般可表现为三种类型 :一种是体重平稳下降 ,每周或每月约减少 0.5 -

1 公斤 ;另一种是减肥的头 1 ~ 2 个月体重无明显变化 ,之后才开始下降 ,而且速度较快 ;第三种是体重最初下降很快 ,甚至每周达 1 ~ 2 公斤 ,然后停止下降数周甚至数月 ,接着体重又逐步下降。显然 ,第一种类型比较平稳而且顺利 ,不会发生太多的危险。

一般来说 ,节食减肥时 ,开始体重下降较快 ,这主要是组织蛋白和水分丢失较多的结果。随着减肥的继续进行 ,逐渐维持氮平衡 ,脂肪组织消耗缓慢 ,体重下降也不明显。再坚持下去开始消耗脂肪组织 ,体重又开始下降。因此需要减肥者有极大的恒心与信心 ,清楚地了解减肥的过程和正常的生理变化 ,既不情绪急躁也不悲观失望而放弃减肥。

俗话说 ,万事开头难。减肥最初的阶段也是最困难的时刻 ,尤其是头一、两周可能表现为疲乏、头痛、困倦。不但不能吃过去常吃的食物 ,而且每餐都不能像原来那样吃饱吃好 ,使人有不能充分享受生活的感觉。这时就需要有坚定的信心、坚强的毅力 ,坚信自己只要方法正确 ,入量小于出量 ,过多的体重和脂肪终究会减下来的。有了好的开始 ,就算获得成功的一半。

4. 注意安排好睡眠时间

最佳的睡眠时间是 7 ~ 8 小时 ,大致规律为晚 10 点睡觉 ,早 6 点起床锻炼 ,中午不睡觉。食物进入胃肠道后 ,大约在进食后 4 ~ 5 小时才能完全排空。大多数家庭晚餐在 6 ~ 7 点吃 ,至 10 点多大约 4 小时 ,食物基本上完全排空 ,此时睡觉既不会使热量储存起来 ,又不至于又饥饿感。睡眠过程仅需要极低的能量就可以了。如果早睡 ,则多余的能量未能消耗而逐渐储存起来 ,导致发胖。如果太晚睡 ,睡觉前将会有饥饿的感觉 ,逼迫自己又去吃东西 ,这一方面破坏了饮食治疗 ,另一方面由于进食多余的热量就去睡觉 ,使能量转化为脂肪。久而久之 ,还会加重心脏负担 ,甚至发生心功能不全。

为了成功减肥 ,希望减肥者严格安排作息时间 ,才能保证减肥达到最佳效果。不睡午觉的建议并不是硬性规定的 ,主要也是为了解

免饱食后的睡眠。因为吃饱了就睡者最容易长肉。午睡不仅使午餐的热能无法排出,容易致胖,而且多数人午睡后晚上有了精神,看电视到很晚,恶性循环,最终身体虚胖、倦怠无力。因此需要在晚间将觉睡足,第二天及时起床锻炼,达到减肥目的。

二、按摩

按摩自古以来,每当人们身体某些部位有什么不适时,就懂得运用手掌或手指直接去按压,以减轻症状,达到止痛的效果。指压按摩可以说是一种医疗方法,只不过这古老的医术流传到现代,俨然已成为一项休闲的方式。整天忙碌的现代人腰酸、背痛、疲劳、失眠也不是什么大疾病,在他们工作之余上按摩院享受专业的指压按摩服务,不但可以预防疾病的产生,而且可以消除疲劳放松身心。甚至无病痛的人也喜欢上按摩院来享受舒适的畅快感。

(一)按摩种类

按按摩的目的不同可分为医疗按摩和保健按摩。医疗按摩主要是针对特殊部位的疾病,对症按摩;保健按摩主要是以健身、消闲为主的。又分为以下几种:

(1)港式按摩。主要是针对人体全身的穴道进行指压按摩,范围包括头、颈、肩、臂、腹、胸、背、腰、足等多处。穴道是人体脏腑经络气血输注于体表的部位,通过对经络穴位的按压,以达到平衡机体能量及增进健康的目的。当经络失去平衡时,精气可能不足或过剩,进行经穴按摩,具有缓和调节机能的作用,使精气重新平衡,身体可自行康复。经穴按摩设有缓慢流畅的抚摩,也设有揉捏和摩擦,主要技法是按压和拉伸。

(2)中式按摩。中式按摩强调中医上的保健功能。推拿是用手对身体、头部、手及脚进行抚摩、按压及叩击,这种按摩不只限于皮肤还可深达肌肉、骨,其动作较慢也更深沉,有益于增强和放松肌肉,有

助于静脉回流,增加血红含量,促进淋巴液循环,加强关节的结构组织;在精神方面,能消除紧张和焦虑,有助于强化身体的整体意识。

(3)足底按摩。也称反射按摩。它是根据反射学的原理和生物全息律的理论,揭示人体各部的器官,都能在足部找到一个固定的反射区,按摩反射区,可调整相应器官的功能,促进血液循环,调节内分泌功能达到健康、治病的效果。

按摩室各种设备先进,装潢考究,并提供相应的饮料服务。在这种场所人们一般都是先洗完桑拿浴之后,血液循环畅通,再进行指压按摩效果会更好。

(二)按摩技巧

按摩技巧可归为以下三种:

(1)拇指压法。双手拇指重叠,拇指和食指呈直角,以重叠的拇指在穴道上加压按摩,若针对一特定地点加压,也可只用单手拇指推行。一般而言,拇指压法适用于全身穴道。

(2)三指压法。将食指、中指和无名指并拢,在穴道上加压按摩,常用于肩、腹酸痛时使用。

(3)掌压法。以单掌或双掌重叠的加压法,常用来按压脊椎骨或四肢。

按摩基本手法

名称	手 法	应 用	作 用
推 摩 法	四指并拢,拇指分开,全手接触皮肤,沿着淋巴流动方向向前摆动,作用点在皮肤。 重推摩时,“虎口”稍抬起,主要是掌根部用力推。	用于按摩开始、结束以及交替手法时。	轻推摩使皮肤有舒适感;重推摩加速淋巴静脉回流,提高表皮温度。

名称	手 法	应 用	作用
按摩法	用拇指或四指的指腹、大鱼际、掌部根紧贴于皮肤上,作圆形或螺旋形的揉动。可逐渐移动部位。作用点在皮下。	用于关节及其他不便使用揉捏的部位,如背部、肌腱等。	促进血液循环,加速组织新陈代谢;松懈深部组织。
按压法	用一手或双手的手掌和掌根(双手并列或重叠或相对)压被按摩部位,停留的部分用力由轻→重→轻。作用点在肌肉或关节。	用于关节发紧、酸痛时。	对关节起整形作用。
叩打法	两手半握拳,用掌侧或掌面向下交替叩打。两手腕要放松。 也可两手手指伸直、张开,用手的掌侧进行切击。	用于腰部、前部、大腿、肩部等。	作用于深层组织,使局部充血,改善组织代谢,并能调节神经系统的兴奋性。
揉捏法	四指并拢,拇指分开,全手接触皮肤,拇指与四指相对用力将肌肉捏住,略往上提起,并在手中揉动。然后放下,再作第二次捏起、揉动。揉动时,要沿向心方向做旋转或移动,动作要连贯、柔和。手始终不离开皮肤。捏时,手指勿弯屈,全手用力均匀,不要只是指尖用力。 可以单手、双手并排以及双手重叠加压揉捏。根据需要选用。	是按摩中的主要手法,用于各肌肉部位。	促进肌肉的新陈代谢,增强功能,消除疲劳。

名称	手 法	应 用	作 用
抖动法	被按摩者肌肉放松,按摩者五指分开轻轻地抓着肌肉,进行快速振动。或两手手指自然伸直,掌心相对夹着被按摩的肢体(主要是上臂、大腿)来回搓动,速度由慢到快,然后再慢下来。	用于大块肌肉部位及使整个肢体的放松。	放松肌肉、关节。
运拉法	被按摩者肢体放松,按摩者捏住其肢体,依关节活动的范围,作屈、伸、内收、外展、内旋、外旋和转动活动。	用于四肢按摩结束时。	加强关节的活动性,以及肌肉、韧带的伸展和柔韧性。

健康者在刚开始接受指压按摩时会有些微痛,不过,不久之后身体各部位穴道的敏感度就会减弱,而渐渐感到全身舒畅。如果身体不够健康,疼痛感则较为强烈。若是实在疼得难以忍受,可请按摩师稍轻一点,按摩师会在有效施压下调整自己的力量。在此要提醒的一点是,当自己身上有任何的内外伤时,必须事先加以说明,按摩师会斟酌情况处理,尽量不触及伤处。

有些按摩中心还提供“油压”服务,它的基本技巧和指压类似,只不过多了一道在全身涂抹油脂(如婴儿油)的程序。这种方法除了可以消除疲劳、促进血液循环外,还可在双手按摩的同时,让皮肤吸收营养油脂,并促进新陈代谢功能,将废物排出体外,因此还具有美容润肤和减肥的功能。油压后再进行远紫外光仪器的照射,则可以补充平日肌肤不常受日光照射而缺乏的维生素D。

忙碌的工作之余,悠闲地躺在舒适的按摩床上,完全地放松身心,享受按摩服务,随着指掌的摩挲,一天、一周的疲累化为乌有。不但全身舒畅,又可预防疾病的产生,且不必担心会有任何副作用。有些西医无法根治的慢性病,也会因长期接受按摩而痊愈。按摩,真可

说是最自然安全 ,又兼顾休闲与保健双重功效的活动了。

三、桑拿浴

19 世纪时 ,北欧开始流行一种冷热交替的桑拿浴 ;“桑拿浴”是英文 SAUNA 的译音。由于发源地在芬兰 ,又称芬兰浴。芬兰有“千湖国”之称 ,居地利之便 ,芬兰人常在湖泊、狭湾或溪沙旁建造小木屋 ,作为淋浴之用。木屋采用原木建材 ,以利于水分的吸收和调节 ,屋内有个炉子 ,上面摆了许多石头 ,将石头烧热后 ,再用冷水浇淋 ,就会产生蒸汽 ,因此也称蒸汽浴。淋浴者在蒸汽弥漫的木屋内 ,先坐卧在最低的台阶 ,等蒸烤至出汗后 ,再换到最高的台阶上 ,以感受更高的热度。这时并用桦树枝叶拍打身体 ,以刺激血液循环和排汗的功能。直到皮肤被蒸烤 ,拍打至变红后再踏入屋外的溪沙湖泊内 ,或雪地里打滚 ,让体温在急剧的变化中 ,加速血液循环和毛细孔的收缩 ,使身体得以彻底放松。

现代桑拿浴一般由淋浴房、蒸汽房、桑拿房、按摩池等组成 ,按摩池一般设有三种不同的温度的池 ,即热池(40 - 45)、温池(25 - 30)、冷池(10 - 12) ,即称为三温暖。

(一)桑拿浴的种类

我国的桑拿浴服务一般分为土耳其浴、泰国浴、中式洗浴几种。

土耳其浴的洗浴过程非常繁杂 ,客人在更衣室中卸下自己的衣物后 ,裹上大的浴巾走进宽敞的微温再生浴室中 ,坐在铺有被单的柳木椅上 ,边享受平静的环境放松休息 ,边蒸烤约 10—20 分钟 ,其间客人可以选择不含酒精的饮料。然后再走进一间较小的蒸汽浴室 ,温度可达 85 左右 ,在里头蒸烤几分钟后 ,由服务人员带到房间按摩。按摩完后到一间温度约为 55 的高温再生浴室中继续蒸烤几分钟 ,再以温水稍做冲淋 ,然后跳进水温 20 左右的浴池中浸泡。浸泡完毕之后 ,几个服务员会手持双管的水龙头(一热水、一冷水)为客人

冲洗。冲完,由服务人员为顾客擦干身子后带到休息室,休息约半小时,最后由服务员以一种含有酒精的液体为客人按摩。

泰国浴也很流行。泰国浴也称 B 式按摩。客人到按摩院先从隔着透明玻璃的窗口选择胸前挂有牌号的服务女郎,在柜台接洽后进入浴室进行鸳鸯浴。按摩室中有一个澡盆和一座按摩台。传统的泰国浴是按摩女郎为顾客梳洗一番,擦拭干净后,再移往按摩台上进行按摩,她们不仅用手,而且用身体各部位来为顾客按摩。现泰国浴服务女郎由侍浴的角色转为陪浴,先为顾客全身打上浴液,再以身体各部位为顾客擦拭成为名符其实的鸳鸯浴,洗毕后,在按摩台上为顾客进行按摩。按摩完成,其洗浴也告结束。

在我国遍地开花的是中式洗浴。中国传统洗浴最大特点是池浴与搓背相结合,浴池分为大众池和单人池。池中浸泡之后由技巧纯熟的服务员为顾客搓澡,将身上的污垢清除掉。擦背是中国传统的一种简易的洗浴保健方法,俗称“擦背”、“搓背”,即洗浴者在一定温水淋浴后,由专门技工人员运用浴巾结合按摩手法,作用于全身部位的皮表、经络、穴位,以利于气血流畅,经络畅通、皮毛开窍,从而达到防治疾病,延年益寿的目的。然后,由专业的按摩师替客人进行全身指压按摩。有的地方已出现药浴等高级形式,相信在将来会有更多更好的洗浴方式出现。

(二)药浴

药浴,是将某些中药加以配制,煎熬成一定比例的浓缩液,在有效期内投放于一定比例的温水当中。客人根据不同的功效与自身的要求,可选择药浴。由于桑拿蒸浴后,人的表皮毛细血管扩张,促进血液循环,有利于吸收药剂成分,能较好地达到治病强身的功效。药剂通常可分为:

- (1)疏风清热,解表发汗。
- (2)祛风止痒,护肤增白。

(3)健脑醒神 ,消除疲劳。

(4)祛风除湿 ,健身止痛等几种方子。

使用者可以达到有病治病 ,无病防病 ,强身健体的作用。洗浴后 ,客人再加以归经纳络的推拿 ,效果将更佳。

药浴为之不易 ,在药浴中 ,最关键的是 :

(1)要注意做好清洁卫生。通常事前在浴缸里铺上一层一次性薄膜 ,一客一换。并做好浴缸的消毒清洁。

(2)保证药方的科学与卫生。通常由专业医院或医疗单位负责配制煎熬装瓶 ,发送 ,并严格按照有效期进行使用。

(3)标明不同配方的功效 ,以利客人进行选择。

在我国 ,药浴还处于开发阶段 ,尽管服务、卫生等方面还有待完善 ,但由于洗浴与保健结合在一起是一项比较有发展潜力的服务内容 ,在不久的将来必将大行其道。

(三)桑拿浴的主要服务

桑拿浴不同的经营形式 ,其功能的重要性方面会有所不同 ,在设计时就强调主要项目 ,洗浴作为一种辅助项目 ,用来突出休闲功能的完整齐全性。现代桑拿浴的经营设计主要有以下几种形式 :

(1)休闲式桑拿浴 ,与游泳池、按摩等现代休闲手段结合在一起。

(2)洗浴式的桑拿 ,与池浴、淋浴、擦背、修脚等服务项目结合在一起。主要功能就是洗浴 ,要求在洗浴的项目上有特色 ,如有条件的地方突出温泉浴的特色。

(3)现代健身式桑拿 ,与健身、减肥运动、韵律操、按摩等结合在一起。

洗浴的流程决定了各种设施布置的位置和先后次序。为满足客人的需要 ,桑拿浴经营需要为客人提供各种服务项目 ,每一个服务项目都要设计出相应的服务区域。

(1)更衣换鞋服务。为客人擦拭皮鞋,代客洗衣等。

(2)洗浴用品服务。为客人备齐一次性使用的洗发液、浴液、毛巾、内裤等。

(3)洗浴指导服务。提醒客人蒸浴标准时段,向客人介绍标准的科学的蒸浴方法。

(4)搓澡服务。

(5)理疗药浴服务。

(6)推拿按摩服务。

(7)休息室服务。客人更衣后进入休息室,为客人提供饮料,送上报纸或播放音乐、电视服务。

(8)结账服务。

洗浴设备的种类型号及数量都影响到洗浴室的设计。现代桑拿浴室的四壁、天花板、地板、门、凳一律都是木质结构,形成封闭系统;墙壁、天花板等都是双层构造,中间还有保温层,以防热气外溢,靠墙的一侧放有两条台阶式的木凳,供人在浴室坐卧之用。

(四)正确洗浴的方法

作为普通百姓,洗桑拿浴讲究不多,但也不能乱洗一通。为了取得实效,一种洗桑拿浴的具体方法是:先洗温水浴,主要是为了清除皮肤污垢,并使皮肤先适应温热环境。然后再进入80℃左右的桑拿浴室内,大约逗留10~20分钟(时间的长短,主要取决于个人身体状况,及在桑拿浴室所能支持的能力。),这时皮肤的毛孔由于受热而扩张开,排出大量的汗水。由桑拿浴室出来后,可再洗温水浴或冷水浴。这样皮肤一松一缩,有助于毛孔中的污垢排出。然后还可再进行第二次桑拿浴,短时间内大量排汗,排汗后再次冲洗淋浴。整个过程完成后,使人顿觉浑身舒畅,疲乏消失,格外有精神。

由于价格较高,一般人还很难光顾桑拿浴。当然,为了身心健康,花点钱也值,但这毕竟是个障碍。据说,有关部门正在研究桑拿

浴走进千家万户的设备 ,普及到就像目前几乎家家户户都有的淋浴器那样。相信到时将会有更多的人享受到桑拿浴的好处 ,并作为一种经常性的休闲方式 ,促进人们的身心健康 ,使人人都能有更充分的精力 ,拥有更为健康的体魄。

四、韵律操

现在 韵律操风行各地。它将运动与舞蹈结合在一起 ,让人在轻快活泼的乐曲中 ,愉快地摆动身体 ,舞出健康和美丽。

除了运动的效果外 ,韵律操的动作设计还具有局部减肥、美化曲线的功效 ,只要持续地练习 ,就能改善身材上的缺陷 ,自信也会油然而生。

韵律舞在国内已流行多年 ,掀起全球妇女跳韵律操风潮的 ,是好莱坞巨星简·方达发行的韵律操教学录像带。超级明星的现身说法 ,使韵律操立刻变成了改善身材、美化曲线的神奇妙方。韵律操多在健身中心、健美学校中与有氧操、现代舞、社交舞等一起教授 ,成为不少女性假日休闲的一大内容。

韵律操的动作设计 ,是以简单的舞步 ,配合轻快悦耳的音乐 ,以达到运动的效果。即使是不喜欢运动、不擅长舞蹈者 ,也能轻松地享受其中的乐趣。韵律操的课程设计 ,大致可分以下几个方面。

扶把韵律 :一般称为暖身运动 ,是为防止运动伤害所做的柔软体操 ,约 5 分钟 ,可分颈部、肩部、腰部、腿部、背部的伸展动作。

爵士健美操 :也称迪斯科健美操 ,采用迪斯科舞曲和迪斯科舞技巧 ,使全身各部位肌肉得到充分伸展 ,富有弹性 ,曲线更为玲珑 ,约 20 分钟。可分手臂、扩胸、背部、腰部、腹部、腿部运动。

地板韵律 :针对腰、臀、腹、腿等部位做重点式局部减肥 ,约 20 分钟。也可分腰、腹、腿部减肥运动。

缓和体操 :在一连串的剧烈运动后 ,需要做些缓和放松的运动 ,让身心慢慢地平静下来 ,这样能防止肌肉疼痛或晕眩 ,所以缓和体操

与暖身同等重要,约做5分钟。

放松身心是跳韵律操的关键所在,只要按照个人体力及运动量来衡量即可,不必拘泥舞蹈的技巧,而且许多动作可以自创加入,只要能起到锻炼效果,你可以融合其他的舞蹈、体操、技击乃至球类等多项运动动作融合其中,使自己在轻松的旋律中放飞心灵,自由飞翔。

韵律舞和其他运动一样,必须持续练习,才能达到预期的效果。此外,有些小地方需要特别注意:运动前1小时不要进食,以免产生腹痛或体力不支的现象;一定要先做暖身运动,避免脉搏的急剧变化,运动时保持呼吸顺畅,以鼻吸气,以口呼气,一拍一次,不要憋气;动作过于激烈或体力不支时,可原地踏步或深呼吸,千万不能马上停步或坐下。

运动后1小时内,可进少量的水,不要喝酒或进食。休息10分钟后,再冲淋洗澡,刚开始练习要缓慢,前两周运动20分钟即可,第三周以后再逐渐增加运动量,前两周如觉得肌肉酸痛是正常现象,不久就会消失,不要因为怕酸痛而停止运动;每周至少进行2~3次韵律运动,才可确实使肌肉得到伸展与收缩,达到健美身体的效果。

另外,还有一种跟着音乐节拍运动的有氧操,也具有健美减肥的功效,因此同样受到欢迎。它是以运动强迫循环及呼吸系统增加工作量,以强化心肺机能,使血液循环良好,加速新陈代谢,以此来燃烧消耗体内多余脂肪,增进人体健康。

有氧操也是先从伸展(热身)运动开始,借着步法走动使心脏、脉搏进入运动状态,接着再以跳跃运动进行心肺功能的加强,中间经过约5分钟的缓和体操,再做局部减肥的地板操,最后以缓和体操结束,整套动作约40分钟~1小时完成。有氧操更宜在风景优美、空气清新的室外进行。近来又有水陆有氧操,它的前半小时在室内或室外进行,后半小时则在泳池中进行,使之不但有良好的运动效果,而且内容丰富活泼,生动有趣。

五、温泉浴

温泉 ,是指地下涌出、温度高于人体体温的泉水。依泉温的高低可分为 3 种 :低温(40 以下)、中温(40 ~ 75)、高温(75 以上) ,其中中温温泉占半数以上。

洗温泉浴并非越热越好 ,因为人体的皮肤对水温的承受力有一定限度 ,洗浴时最好不要高过 45 。因此 ,水温太高的温泉浴都必须经过冷水的调温 ,千万不要贸然以身试泉 ,以免产生相反作用。

温泉所在地 ,往往是风光秀美的旅游度假区 ,山光水色 ,静谧幽雅 ,是心灵上最好的休闲享受。至于温泉浴能促进新陈代谢 ,还能治疗多种疾病 ,这不但早已为医学科学所证实 ,也早已成为一般人所熟知的常识。因此 ,温泉浴不仅洗身还兼洗心 ,是现代休闲娱乐的理想项目。

我国地貌多样 ,地势资源丰富 ,从北国到南疆 ,从崇山到海岛 ,均有多姿多彩的温泉之乡 ,等待着人们去享用 ,等待着您的光临。

温泉之所以广受欢迎 ,是因为它有很强的医疗效果。温泉可以促进新陈代谢 ,消除紧张疲劳 ,使皮肤呈现健康的自然光泽 ,达到美容的效果。但温泉的泉质种类繁多 ,并非每一种对每个人都合适 ,必须仔细了解 ,对“症”下泉 ,方能真正享有温泉之美。

依水质 ,温泉大致可分为三种 :

第一种是氯化物泉。这种泉水水质滑腻 ,有硫磺味 ;具腐蚀性 ,会使金属变黑 ,因此首饰和衣物应避免与泉水长期接触 ,以免损坏。此种泉水属于硬水 ,肥皂不易起泡 ,但它治疗皮肤病颇有功效 ,对风湿痛、神经痛也有镇定作用。

第二种温泉是碳酸氢盐泉。这种温泉多属于中性到碱性泉 ,可浴可饮。尤其是弱碱性碳酸氢盐泉 ,几近于淡水 ,喝后可以调整胃酸 ,治疗慢性胃炎、胃溃疡 ,洗浴可治脚气、关节炎、神经痛等。

硫酸盐泉是第三种类型的温泉。这种温泉是火山地热的产物 ,

味苦涩,不能饮用。水中含有丰富的矿物质,可用来治疗皮肤病。

当然,温泉并非仙丹灵药,尤其是有肺病、心脏病、高血压及急性传染病的患者,应在医生指导下进行温泉浴,以免因泉温太高或水质刺激性过强而发生危险。

我国著名的温泉有华清池、长白山温泉、江苏南京的汤山温泉、安徽巢县的半汤温泉、浙江泰顺的承天温泉、广东的从化温泉、贵州息烽温泉、台湾台北的北投温泉等,均有药用功能,你可根据自己的喜好择一佳处。

大多数温泉胜地都建有温泉池,可分为三种:一是大众池。一般皆采用男女分池,它的价格较便宜。进入大池前,先要将自己的身体洗净再入浴,这是起码的礼貌。在大池中虽然大家素昧平生,但此时人人袒裪相见,共浴齐乐,世俗的尘劳烦忧,都会抛诸脑后。二是个人池。多附设在温泉度假区的旅舍宾馆内,按时收费,如住宿于此,就享有免费洗浴的权利。在完全属于自我的空间里,当然更为放松,静浴沉思,尽享独浴的美妙时光。三是露天池。这是河畔或海边自然涌出的温泉,因为在室外,所以洗起来不用担心受不了蒸汽的熏烤,可以洗得更舒畅。更吸引人的是,可以一边欣赏风景,一边泡温泉,大有回归自然、飘飘似仙的原野逸趣。有些温泉区还砌有小小的温泉池,并提供篮子和鸡蛋,让游客自己动手煮蛋。温泉煮蛋十分滑嫩美味,只要把鸡蛋浸泡在泉中,数分钟后便可食用。除此之外,还可煮茗、闲谈、赏花、踏青,静享山中岁月,尽享生活之趣。

就温泉浴而言,其洗浴方式多种多样,可淋,可浴,可饮,不同的水质,不同的洗浴方法,将会对你放松身心,增进健康起着神奇效果。

首先,你可用温泉进行淋浴。淋浴,即用水柱高低落差的压力按摩身体,促进血液循环,缓和肌肉僵硬,对腰痛、神经痛、风湿痛有极佳疗效。淋浴应自足部淋起,再由下往上冲激,千万不可直接淋向头部,以免血液上冲,造成脑充血。浴者可采用站、蹲、坐各种姿势,调整泉水的压力,但尽量不要让落泉成直角打下,以免压力过大,产生

疼痛。淋浴节省时间,又能顺便运动一番,是一举两得的好方法。

池浴应是最为普遍的洗浴方法。将全身放松,浸泡在浴池里,水压会使沉甸甸的肢体变得轻飘飘的,不仅可松弛肌腱、关节,还有助于减轻疼痛。当然,也有利于舒解紧张烦闷的心情。一般来讲,为避免失去过多的水分和油分,池浴时间多在5~10分钟内,如出现温泉反应(头昏、胸闷、心悸等)应暂时中断,休息数日再洗。如果要作长时间的持续浴,就必须将水温调至与体温相近,如此浴者的脉搏、血压才可维持在最安定的状态。进行持续浴,可使皮肤吸收温泉内的化学成分,能治疗情绪不稳和神经机能障碍,在紧张忙碌的现代社会里,无异是人们自我解压进行情绪调节的良好方式。

有的温泉水矿物质丰富,水质洁净优良,是我们真正天然的矿泉水。饮泉在国外已有上千年的历史。在饮用前最好针对自己的病症向医生请教,并查明水质后再尝试。饮泉不可过量,一天不要超过两回,且饮泉后必须经过30~60分钟,才能进食,否则身体产生化学变化,会引起不适。

现在,温泉浴休闲方式已为广大度假者接受。祖国各地,一个个温泉如明珠般点缀着人们的美好生活。洗温泉浴已不再局限在以上3种方式上,而是进一步结合康复、按摩的设备,已发展出压注浴、涡流浴、泡沫浴等多种方式。相信在未来,温泉浴将为越来越多的人带来健康和快乐。

第九章 茶酒新天地

我国古人,曾以“苦而寒”为由,将茶弃之不理。但谁能想到,经过千百年的演变,喝茶竟成了一门艺术!人们最开始对饮茶的认识,主要限于药用、解渴、解酒、养生等功能性方面。随着历代饮茶风尚的改进,粗放式大碗喝茶逐渐转变为品尝式的烹饮,喝茶便逐渐成为一种人皆推崇且情趣盎然的艺术享受。到今天,品茗消遣,已成为现代人重要的休闲方式之一。

中国是产酒大国,各地美酒飘香,人们对酒钟爱有加,特别是文人骚客,多与酒结下不解之缘。饮酒要饮出酒中的深味,往注意不在酒而在酒外。三两知己把盏小酌,论时事,谈旧闻,说古今,道天地,叙友情,品字画,听音乐,醉翁之意不在酒,徐品人间真味,慢数历代风骚,把酒临风,怡性忘情,实乃休闲生活中的一大快事、乐事!

第一节 茶文化休闲

茶是一种健康饮料,它含有丰富的维生素与矿物质微量元素,含有茶多酚、茶多糖等独特成分。茶叶作为饮料,具有清心明目、美容减肥、抗衰老、防癌、防辐射、降血压、降血脂及降血糖等多重独特功效。茶叶的天然保健特性,被科学家誉为核子时代的天然保健品。

茶与咖啡、可可并称世界三大软饮料。中国是最早发现、利用、栽培、加工茶的国家,是茶树的原产地。目前全球有50余个国家和地区种植、生产茶叶,100余个国家的人民饮茶。中国茶叶的外传始于公元6世纪,最早有文字记载的是茶叶传入朝鲜半岛和日本;16世纪初传入葡萄牙,接着陆续传入俄罗斯、英、德、法、美等国。中国

茶的种子(或种苗)最早在公元9世纪传入了日本及朝鲜半岛;印度、斯里兰卡在18世纪至19世纪从中国引种茶树;非洲到20世纪60年代引种中国茶树。

会饮茶者必是至情至性至趣之人。茶可入世,柴、米、油、盐、酱、醋、茶,与生活息息相关,喝茶有种衣食不愁的踏实感;茶亦可出世,琴、棋、字、画、诗、书、茶,不带半点烟火气。休闲时代的茶人,个性率真,化繁为简,在生活中游刃有余,关爱天地万物,在品评中积极主动地不断更新知识。一个平常的小人物,关注自己所生存的星球,面对纷乱的世界,保持一份平常心。即使过着量入为出、略有结余的平淡生活,因为有所关注、有所思索,从而使自己融入时代,成为新世纪生活的弄潮儿。

一、冰心玉液话茶具

“水为茶之母,壶为茶之父。”善饮茶者必有好茶壶,考究一下古今善饮者,不难发现,他们都把茶具的配置视为与选茶、择水、候汤同等的重要。诗人们在咏茶时亦总把茶和茶具并提。范仲淹的“黄金碾畔玉尘飞,碧玉瓯中素涛起”;苏轼的“潞公煎茶学西蜀,定州花瓷琢红玉”等诗句,写尽了茶具的优雅风范。唐代诗人韩偓的《横塘》诗有“蜀纸麝煤添笔兴,越瓯犀液发茶香”之句。纸墨佳可添笔兴,茶具精能助茶香。诗人用“犀液”点茶,置于越窑所产的青瓷茶碗中,茶香得以透发,茶色清芬可爱,冰心玉液,令人惬意满怀。

(一)茶具

茶壶,即用以泡茶的器具。茶壶由壶盖、壶身、壶底和圈足四部分组成。壶盖有孔、钮、座、盖等细部。壶身有口、延(唇墙)、嘴、流、腹、肩、把(柄、扳)等细部。由于壶的把、盖、底、形的细微差别,茶壶的基本形态就有近200种。

茶船,是放置茶壶等的垫底茶具。既增加美观,又防止烫坏桌

面。

茶盅,又名茶海,是分茶器具,将泡好的茶汤全部倒入。因有均匀茶汤浓度的作用,又叫公平杯。

小茶杯,是用来盛放茶汤用以品茗器具,有翻口杯、敞口杯、直口杯、收口杯、把杯等各种品种。

除此以外,主茶具还有杯托(又名茶托)、盖置、茶碗、盖碗、大茶杯、冲泡盅(冲泡器)、水注等器具。辅助用品有奉茶盘、茶盘、茶巾、泡茶巾、茶荷、茶匙、渣匙、茶针、茶箸、计时器等物件,另外,尚须有备水器、备茶器等物品,方能全副武装,走入清凛可人的茶文化世界。

我国茶具史渊远流长。唐时饮茶都用碗,碗有青釉和白釉两种。青釉以浙江越窑所产为最,白釉以河北邢窑所产著名。有人说邢窑白瓷胜于越窑青瓷。陆羽大不以为然,他说:“若邢瓷类银,越瓷类玉,邢不如越一也,若邢瓷类雪,则越瓷类冰,邢不如越二也,邢瓷白而茶色丹,越瓷青而茶色绿,邢不如越三也。”陆羽选择茶具是从茶的汤色与茶碗颜色相衬益出发,有着很强的审美意识。

到宋朝时,茶具超小,改碗为盏,也称盅,当时盛行黑釉茶盏。自明代中后期起,陶壶为茶人茗客独钟,欧阳修有“喜共紫瓿吟且酌,羨君潇洒有余清”之句。梅尧臣独爱用紫砂壶烹茶,诗云“小石冷泉留早味,紫泥新品泛春华”。

紫砂壶。产自宜兴,其原料是当地所独有的紫砂泥。这种深藏于岩层之下、镶嵌于泥坯之中的“泥中泥”,性能殊绝。加上精湛的工艺技术,更充分发挥了原料的特性。紫砂壶里外不施釉,在烧结得十分致密的砂土中间,有肉眼看不到的气孔,既不渗漏又有良好的透气性。紫砂壶的冷热急变性能好,寒天腊月,急注沸水,不会爆裂,传热缓慢,茶不易凉,也不烫手;而且使用年代越久,壶身越发晶莹光润。最为难得的是用紫砂壶沏茶,既不夺香味,又无熟汤气,聚香含淑,香不涣散。

名贵的紫砂壶都比较小巧。茶学家认为“茶性狭,壶过大,则香

不聚”。独自斟酌,愈小愈佳。邀客品饮,最好每客一壶,任其自斟自饮,方为得趣。紫砂壶身以不同茶叶的冲泡要求,一般设计高矮两种。高型的壶多为小口,适合泡红茶,因红茶宜于焖泡,可使茶色酽而味香浓。矮型的壶多为大口,适合沏绿茶,因绿茶不经发酵,宜冲沏不宜焖泡,以葆茶色碧绿而味清醇。

精良制作的紫砂壶由俗入雅,以平出奇;“方非一式,圆不一相”,千姿百态,具有很高的审美价值。仿殷鼎、商彝、周器的:庄重挺括,古朴浑厚;摹瓜果、花木、动物的:生意盎然,逗人喜爱;状实用器物变形改装的:如僧帽、笠筐、纽扣,件件维妙维肖,别具一格;巧变各种几何图形的:或圆或方,或棱或扁,样样规方圆润,线条流畅。紫砂壶的色彩:“妙色天错,灿若披锦”,紫而不姹,红而不嫣,绿而不嫩,黄而不娇,灰而不暗,黑而不墨,朴素、雅致、耐看。叫人“骤看而心惊,潜玩之而味永”,爱不释手。而名家所制紫砂壶,更被人珍同拱璧,贵如珠玉。

(二)茶具配置

配置茶具,首先要注重其实用性而不能仅仅停留于观赏。例如紫砂茶壶,壶口与壶嘴齐平、出水流畅如注、壶与盖接缝紧密等细节,是决定这把茶壶使用时是否得心应手的关键,至于造型沉稳典雅则在其后考虑。

茶具配置的另一原则是简单,而简单正是人们内心从容谐和的表现。过于偏爱繁复纷杂风格的人,往往是缺乏足够安全感的,需要外在奢华的物质提供保障。茶人习茶,不追求“一壶千金”,即使是一只普通玻璃杯,因为喜欢,就是好。

另外,茶具必须洁净,大千世界,迷雾沉沉,人间处处有尘埃,惟有勤加擦拭,方能寻得一片净心洁神的销魂清美。不论使用与否,再忙碌的日子也可以抽出几分钟,略加清洁整理。最怕看见茶艺馆陈列柜上蓬头垢面的茶具,即使是好东西也给摆坏了。

不怕做不出,只怕想不到,美是很难简单定义的。最重要的就是要直面本心,当你面对一件真正的艺术品时,呼吸会变得深长,双眼会感到湿润——这一刹那的感动便是缘起,就是美。

二、清神悠韵谈名茶

按不同的标准,茶叶可分出不同的类别。按原料采摘季节分为春茶、夏茶、秋茶与冬茶;按茶叶成品的聚合状态分为散茶、砖茶、末茶;按茶叶干茶的具体形状分为扁形茶、针形茶、片形茶、圆形茶、雀舌形茶等;按茶树生长的自然生态环境分为高山茶、平地茶、有机茶等。

我们生活中常说的红茶、绿茶,实际上是以茶叶初加工工艺中鲜叶是否经过酶性氧化及酶性氧化程度为标准划分的。据此,茶叶被分为六大类:绿茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶(青茶)与红茶。前三类属非酶性氧化茶(不发酵茶),后三类为酶性氧化茶(发酵茶)。初制工艺完成后,茶树鲜叶被加工成毛茶,大多数已可直接泡饮。在毛茶基础上进行精加工,就制成了精制茶;在精制茶基础上进行再加工,成为花茶、袋泡茶、保健茶、紧压茶等;进一步可制成速溶茶、液体茶、茶晶、保健药茶等深加工产品。

(一)绿茶

中国是世界绿茶的主产国,在全国各茶区均有广泛的生产。制作绿茶时,茶树鲜叶不经过发酵工序,杀青后揉捻干燥,脱镁叶绿素较少,成品干茶呈绿色,故称绿茶。绿茶是人类制茶史上最早出现的加工茶。原始社会后期,人们摘下茶树鲜叶,鲜食或晒干保存。随着生产力水平的不断提高,人们开始对茶树鲜叶进行加工。三国·魏开始做饼茶(绿茶),至唐代创制蒸青团茶,宋代末期开始做蒸青散茶,明代完善炒青散茶制法。

唐代时人们创制了蒸青制造方法,即利用高温蒸汽进行杀青。

到了明代,人们以锅炒杀青,称为炒青,这种方法利用烘干方式进行干燥来制作绿茶,称为烘青。直接利用阳光进行干燥的绿茶制法,叫做晒青。如云南省的“滇青”(滇晒青),可作沱茶和普洱茶原料。

(二)白茶

白茶成茶外表满披白毫,绿叶红筋,属发酵茶类。之所以称为白茶,一是因为用白茶树鲜叶为原料制成的茶叶,加工工艺采用绿茶制法。因其芽叶天然呈白色而得名,并且不经萎凋,属于绿茶类的“白茶”。比较著名的有浙江省安吉县出产的“安吉白茶”。二是因为以普通茶树鲜叶为原料,采用自然萎凋、轻微发酵、不揉不炒、自然干燥或文火微焙方法制成的茶叶,其特点是将鲜叶萎凋至八九成干,不经揉炒,自然干燥,号称“日晒茶”。其成茶芽叶完整,密披白毫,色泽银绿,滋味甘醇,汤色浅淡,故名“白茶”。

唐代北苑贡茶中所列“白茶”,是将鲜叶蒸熟后放入清水中,剔取芽心名“银线水芽”,经压制后做成方一寸二分(3.8厘米)的方形团茶,面有小龙纹饰,名曰“龙团胜雪”。现在常见白茶有白毫银针、贡眉(寿眉)、白牡丹等名品。

(三)黄茶

黄茶泡制时黄汤黄叶,香气清悦,味厚爽口,属不发酵茶类。这种茶是我国茶中一绝。自唐代蒙顶黄芽被列为贡品以来,历代有产。其特殊处在于加工过程中多了焖黄过程,在湿热焖蒸作用下,叶绿素被破坏而产生褐变,成品茶叶呈黄或黄绿色。焖黄工序还令茶叶中游离氨基酸及挥发性物质增加,使得茶叶滋味甜醇,香气浓郁,汤色呈杏黄或淡黄,故名。品质优秀的黄茶,别具独特风味。

(四)乌龙茶

乌龙茶绿叶红边,也称青茶,是中国特有名茶之一。福建省是乌

龙茶的发源地,以武夷岩茶、安溪铁观音著称。安溪铁观音产于闽南安溪,由铁观音品种茶树鲜叶加工而成,是乌龙茶中极品。武夷岩茶产于闽北武夷山区,按其原料采自不同品种茶树命名,号称水仙、肉桂、黄金桂等。另有武夷名枞,是用武夷山野生茶枞之鲜叶所制乌龙茶。著名的有:天心岩的“大红袍”、慧苑岩的“铁罗汉”、“白鸡冠”及岚谷岩的“水金龟”,号称四大名枞。广东产的乌龙茶以“凤凰水仙”最负盛名。

乌龙茶盛产于福建省、台湾省及广东省东部。乌龙茶的生产始于16世纪末或17世纪初。其特殊之处在于通过振动、搅拌等手法控制茶树鲜叶的发酵程度,然后经高温炒揉烘焙而成。巧妙的制作手法,令乌龙茶既有绿茶的清香和花香,又兼红茶的浓、鲜、醇。故自问世以来,便备受推崇。1977年日本科学家宣布,经研究证明,乌龙茶具有神奇的减肥、美容功效,在有效减轻体重的同时可降低胆固醇。于是在世界范围内立即便刮起了一股乌龙茶热潮,乌龙茶被许多人誉为“东方神茶”而大受欢迎。

(五)黑茶

黑茶色泽黑褐油润,汤色橙黄或橙红。因加工中最初经过杀青,故归在不发酵茶类中。而其独特的品质是经过渥堆,在湿热和微生物的作用下形成,属于不发酵茶一类。

黑茶之黑源于其独特的加工方式,在鲜叶杀青、揉捻或初步干燥后,在室温25℃以上、相对湿度85%以上的条件下,渥堆20多小时。通过氧化作用令茶叶色泽变得油黑或深褐。然后进行干燥。黑茶多作为紧压茶原料,加工成各种砖茶。紧压茶主要供应边区少数民族需要,又称“边销茶”。

著名的有湖南产的黑砖茶、花砖茶、茯砖茶、湘尖茶,湖北的青砖茶,四川的康砖茶、金尖茶、方包茶,云南的沱茶、紧茶、七子饼茶、普洱茶砖,广西的六堡茶等。紧压茶以煮饮为主,加奶或奶制品。其特

点是耐贮藏、便于长途运输。茶叶含有维生素,在缺少蔬菜水果,以肉类、奶类为主食的地区,是人体日常补充维生素的重要来源。

(六)红茶

最早生产的“红茶”是福建崇安的小种红茶。18世纪中期创制了工夫红茶,其加工工艺更加精细。由于初制工艺不同,红茶的成品品质亦不同,故有工夫红茶、小种红茶与红碎茶之分。

工夫红茶因其工艺技术要求高、制作精细而得名,是我国特有的红茶。鲜叶原料以一芽二三叶为主,成品茶呈条索形。用大叶种原料制成的条索肥壮、色泽澄红、金毫密布;而用中小叶种原料制成的条索细紧、色泽乌润。

小种红茶优质者名正山小种,仅产于福建省崇安县星村乡桐木关一带。正山小种外形条索肥实,色泽乌润。加工时独有熏焙工序,用松柴明火将茶叶熏焙至干燥。因此茶汤香气高长带松烟香、有桂圆汤味,颇受欧美各国茶饮者喜爱。

三、地方名茶介绍

(一)西湖龙井

产于浙江省杭州市环西湖群山之中。此地产茶历史悠久。“西湖龙井”外形扁平挺直,表面光滑,两头尖细。汤色碧绿明亮,香气如兰,滋味甘醇鲜爽,叶底嫩绿明亮成朵,素有“色绿、香郁、味醇、形养”四绝佳茗之誉。龙井茶系传统名茶,1982年6月又被国家商业部评为全国名茶。“西湖龙井”曾有“狮、龙、云、虎、梅”五个字号,后调整为“狮、龙、梅”三等。现统一标准,分为特级、1级~8级(近年来5级~8级已基本不生产)。

(二) 太平猴魁

安徽省黄山市黄山区(原太平县)太平湖畔猴坑一带。明代以前就产茶,清始特制“魁尖”,因其品质超群特名“太平猴魁”。其他地方以相同制法造茶,只称为“魁尖”。其外形两叶抱芽,平扁挺直,自然舒展,白毫隐伏,有“猴魁两头尖,不散不翘不卷边”之说。细观则叶色苍绿匀润,叶脉绿中隐红(俗称红丝线),花香高爽,滋味甘醇,汤色清绿,叶底嫩绿匀亮。冲泡时芽叶直立水中,几起几落,被誉为“头泡香高、二泡味浓、三泡四泡幽香犹存”。“太平猴魁”有1~3个等级。

(三) 峨嵋竹叶青

自1983年以来,四川峨嵋山出产峨嵋竹叶青。“峨嵋竹叶青”外形扁平,两头尖细,形似竹叶故名,汤色清明,香气高鲜,滋味浓厚,叶底嫩绿均匀。

(四) 涌溪火青

该茶源于明代,300余年前已负盛名,产于安徽省泾县涌溪,属传统名茶。外形颗粒腰圆,紧结重实,色泽墨绿曲润,白毫隐伏,汤色嫩绿,微黄明亮,花香浓郁持久,滋味爽口甘醇,叶底嫩匀、杏黄有光泽。“涌溪火青”有1~3个等级。

(五) 临海蟠毫

这是浙江省临海市20世纪80年代新创名茶。外形盘花卷曲,色泽翠绿,叶表起霜而芽毫内隐,汤色嫩黄清澈,香气浓郁呈栗子香,滋味浓醇爽口,回味鲜甜。

(六) 顾渚紫笋

仅观其名便可知其贵,此茶自唐代列为贡品,历时600余年,至明末清初日渐衰微。“顾渚紫笋”产于浙江省长兴县顾渚山,外形紧直带扁,色泽绿润,汤清香高,味醇甘甜,叶底嫩绿明亮。

(七) 惠明茶

产于浙江省景宁县赤木山惠明寺周围,已有1100余年的历史。外形条索细紧壮实,色泽翠绿光润,芽披白毫,汤清澈翠绿,香气清高如花香,滋味鲜爽浓厚。

(八) 信阳毛尖

产于河南省信阳县。信阳为传统茶区,2000余年前已出产优质茶叶。“信阳毛尖”分特、1~3级,外形细紧圆直,白毫显露有苗锋,色绿光润,汤色绿而明亮,滋味醇厚甘甜,香气清高持久。

(九) 南糯白毫

产于云南省勐海县南糯山。“南糯白毫”创制于1981年,外形条索紧结有锋芒,身披白毫,汤色黄绿明亮,香气馥郁清纯,滋味浓厚醇爽,有回甘,耐冲泡。

(十) 覃塘毛尖

产于广西壮族自治区贵港市覃塘天平山,采用福鼎大白茶品种茶树鲜叶为原料,成茶外形条索纤细、挺秀,叶底黄绿明亮,细嫩均匀,汤色清绿,香高持久,滋味醇和清鲜。

(十一) 永川秀芽

产于重庆市所属永川市,以“早白尖”、“南江茶”良种茶树鲜叶

为原料,成茶外形紧直、细秀,色泽鲜润翠绿,叶底嫩黄明亮,芽叶披毫露锋,汤色碧绿澄清,香高馥郁,滋味鲜醇回甘。

(十二)望府银毫

产于浙江省宁海县望府山,成茶外形紧直,芽叶肥壮披毫,色泽翠绿光润,汤色嫩绿明亮,香高鲜纯,味鲜爽口,叶底肥嫩绿亮。

(十三)洞庭碧螺春

产于江苏省吴县太湖洞庭山,传统名茶,始制于明代,以“形美、色艳、香浓、味醇”四绝闻名中外。冲泡时“白云翻滚,雪花飞舞”,芽叶如雪浪喷珠,春染杯底,绿满晶宫。其汤色碧绿鲜明,香气浓郁,滋味鲜醇甘厚,叶底柔嫩翠绿。该茶号称“吓煞人香”。高级“洞庭碧螺春”每500克由6.8万个~7.4万个芽头组成,曾有极品达9万个芽头。其外形纤细卷曲呈螺形,满披茸毛。

(十四)庐山云雾

产于江西省庐山一带。此地早在汉代已种植茶树,至唐代已负盛名。“庐山云雾”外形条索紧结卷曲,号称“香馨、味厚、色翠、汤清”四绝,翠绿显毫;汤色绿而透明,香高锐鲜似兰花,滋味浓厚鲜爽,叶底嫩绿鲜明。

(十五)桂平西山茶

产于广西壮族自治区桂平市西山,又名棋盘石西山茶。西山栽茶始于唐,至明代已享盛名,其品质列广西产名茶之首。“西山茶”外形纤细卷曲,黛绿披白毫,叶底嫩绿明亮;汤色碧绿清澈,香气幽长,有回甘,滋味醇和鲜爽。

(十六)都匀毛尖

产于贵州省都匀市,又名“白毛尖”、“细毛尖”、“鱼钩茶”,1973年创制。其特色是“三绿透三黄”:干茶色泽绿中带黄,汤色绿中透黄,叶底绿而显黄。成茶外形条索紧结,纤细卷曲,翠绿披毫,香高味浓,叶底嫩匀。

(十七)午子仙毫

陕西省西乡产茶始于秦汉,盛于唐宋,明初是朝廷“茶马互市”的主要集散地之一。“午子仙毫”于1984年创制,其形如兰花,色泽翠绿披毫,叶底嫩匀成朵,汤色清澈明亮,香气持久,爽口回甘,滋味醇厚。

(十八)江山绿牡丹

产于浙江省江山市仙霞岭和保安乡尤溪两侧山地。明代此地所出优质绿茶“绿茗”,系指定进贡御茶,一度天下闻名。其外形自然舒展如花瓣,犹如牡丹,故名。干茶色泽翠绿,叶底嫩绿明亮,成朵朵小花状,汤碧绿清澈,白毫显露,香清高,味鲜醇爽口。

(十九)黄山毛峰

安徽黄山产茶始于宋,兴于明,是传统名茶产区。“黄山毛峰”分特级(上、中、下三品)与1~3级(每级各分二品)。其上品形似雀舌,芽头匀齐壮实,峰显毫露,色如象牙,鱼叶金黄,叶底嫩黄,肥壮成朵,汤色清澈,清香高长,滋味鲜浓、醇厚、甘甜。

(二十)金坛雀舌

产于江苏省金坛市,外形扁平挺直,条索匀整,形似雀舌,叶底明亮成朵,色泽绿润,汤色嫩绿明亮,香气清高,滋味醇爽。

(二十一)安化松针

产于湖南省安化县。其境内芙蓉山、云台山宋代所产“芙蓉青茶”与“云台云雾”曾列为贡茶。被评为部优名茶。其外形细直秀丽,叶底匀嫩,翠绿匀整,宛如松针;汤清澈明亮,香浓味甜。

(二十二)南京雨花茶

原产于江苏省南京市中山陵雨花台园林风景区,现已扩大到南京雨花、栖霞、浦口3个郊区与江宁、江浦、六合、溧水、高淳五县。成品分特级、1~4级。外形条索紧直浑圆,锋苗挺秀,叶底明亮匀嫩,色泽墨绿,茸毫显露,非常像松针;汤绿而清,香浓味鲜醇。

(二十三)六安瓜片

产于安徽省六安市、金寨县、霍山县毗邻山区和低山丘陵,分为内山瓜片与外山瓜片两个产区,系传统名茶。其极品称为“齐山名片”。干茶单片自然平展,叶缘微翘,形似瓜子,色泽宝绿,大小匀整,叶底嫩绿明亮,不含芽尖茶梗;汤清澈透亮,滋味鲜醇回甘,清香高爽。

(二十四)仙人掌茶

产于湖北省当阳市玉泉山麓的玉泉寺。始创于唐代,为许多诗人吟咏赞美。其外形扁平如掌,色泽翠绿披白毫;冲泡后芽叶舒展,如莲花朵朵,汤色嫩绿,清香淡雅。

(二十五)白毫银针

产于福建省福鼎市和政和县。清嘉庆年间创制,其原料采自福鼎大白茶树及政和大白茶树,用一芽一叶肥壮芽头制成。“白毫银针”成茶遍披白毫,挺直如针,色白如银;汤色浅杏黄,香气清新,滋

味甜爽。

(二十六)白牡丹

原产福建省建阳水吉,现产区为福建省政和县、建阳市、松溪县、福鼎市等地。因为干茶呈绿叶夹银毫状,冲泡后绿叶夹着嫩芽,宛如牡丹初绽故名。原料是福鼎大白茶、政和大白茶、水仙品种茶树的一芽二叶嫩芽,成品分别叫做福鼎大白、政和大白、水仙白。其外形为两叶抱一芽,叶态自然,色泽深灰绿或暗青苔色,叶背面遍布白色茸毛,叶缘向叶背微卷,叶底浅灰,汤色杏黄或橙黄,具毫香,滋味鲜醇。

(二十七)贡眉(寿眉)

主要销往香港、澳门地区,产于福建省建阳市,建瓯市与浦城县等地也有出产。为了便于称呼,习惯上将福鼎大白茶、政和大白茶为原料所制成的白茶称为“大白”,将采用菜茶有性群体种茶树的一芽二叶或一芽二三叶制的白茶称为“小白”。“小白”中质优者称“贡眉”,较次者为“寿眉”。因其叶边微卷,形似传说中的老寿星眉毛,故名。

(二十八)蒙顶黄芽

采一芽一叶鲜叶制成,产于四川省蒙山。干茶外形扁直,色泽金黄,叶底嫩黄匀亮,嫩润多毫,冲泡后甜香浓郁,滋味浓醇,汤色黄亮。

(二十九)君山银针

产于湖南省洞庭湖君山。商业部评为全国名茶。“君山银针”采用茶树肥壮嫩芽制成。干茶紧实挺直,芽身金黄,色泽润亮,密披白毫,号称“金镶玉”。奇妙之处在于冲泡时芽头冲向水面后竖直下沉,如雨后春笋一般。冲泡后香气高浓,滋味爽甜醇厚,汤色杏黄清澈,叶底嫩黄明亮。

(三十)霍山黄芽

产于安徽省霍山县。成茶形如雀舌,芽叶细嫩多毫,色泽嫩黄;冲泡后滋味醇厚有回甘,有板栗香,叶底黄亮嫩匀厚实。

(三十一)沱山白毛尖

产于湖南省宁乡县大沱山。其芽叶肥硕多毫,色泽黄亮油润,白毫显露;冲泡后汤色橙黄明亮,滋味醇甜爽口,叶底黄绿嫩匀。“沱山白毛尖”采用枫木、松柴及枫球烘焙,令茶带有松烟香,倍受少数民族喜爱。

(三十二)鹿苑毛尖

产于湖北省远安县。“鹿苑毛尖”成茶外形呈条索环状,俗称“环子脚”。其白毫显露,色泽金黄,叶底嫩黄匀整,略有鱼子泡——焙烘时茶叶叶面受热所起的小泡;冲泡后香郁高长,滋味醇厚有回甘,汤色黄净明亮。

(三十三)安溪铁观音

别名红心观音、红样观音。原产于福建省安溪县西部的“内安溪”,系用铁观音品种茶树鲜叶为原料制成的乌龙茶。安溪铁观音干茶外形卷曲、壮结重实,好似青蒂绿腹蜻蜓头,色泽砂绿、鲜润显红点,叶表带白霜;冲泡后汤色金黄浓艳,香如空谷幽兰,滋味鲜甜带蜜味,叶底肥厚明亮,具绸面光泽。

(三十四)武夷肉桂

又名玉桂。原产于闽北武夷山慧苑岩,是武夷名枞之一。20世纪50年代后经科研人员的努力,开始繁殖扩种,分布遍及水帘洞、三仰峰、马头岩、桂林岩、天游岩、晒布岩、响声岩、百花庄、竹窠、九龙窠

等峰岩之中与九曲溪畔,成为乌龙茶中的后起之秀。“武夷肉桂”成茶条索匀整,紧结卷曲,色泽褐绿,油润有光,部分叶背面有青蛙皮状小白点,冲泡后汤色清澈橙黄,有明显的桂皮香或生姜香,佳品则入口滋味醇厚,回甘,叶底黄亮呈绿叶红镶边状,带着乳香。

(三十五)黄金桂

产于福建省安溪县。系用“黄桜”(又叫黄旦)品种茶树鲜叶为原料制成。因其汤色金黄、香似桂花而得名。“黄金桂”成茶条索细紧,色泽金黄润亮,汤色金黄明亮,香气优雅鲜爽,带桂花香,滋味醇鲜,叶底黄绿而边缘朱红。

(三十六)凤凰水仙

分布于广东潮安、饶平、丰顺、焦岭、平远等县,为有性群体。成品茶分为“凤凰水仙”、“凤凰单枞”与“凤凰浪菜”三个品类。其中以“凤凰单枞”品质最优,其原料采自凤凰水仙群体品种中单株精心选育而成的茶树,素有“味美、色翠、香郁、味甘”之誉。凤凰水仙乌龙茶条索挺直肥大,色泽黄褐如鳝鱼皮色、油润光亮;冲泡后汤色清澈橙黄,具持久的天然花香,滋味醇爽回甘,叶底肥厚柔软,边缘朱红,十分经久耐泡。目前已培育了80多个品系,其中有10多个是以其香气类型而命名的,如“蜜兰香”、“黄枝香”、“玉兰香”、“芝兰香”、“桂花香”等。

(三十七)冻顶乌龙茶

产于台湾省南投县鹿谷乡的凤凰山麓,近年已扩展至南投县名间乡、竹山镇等。属半球形包种茶(发酵程度轻,约8%~25%),制作过程中经过布球团揉工序,因此干茶外形呈半球形,色泽墨绿。冻顶乌龙茶冲泡后,汤色金黄亮丽,香气浓郁,滋味醇厚甘韵足。

(三十八)白毫乌龙茶

又名椶风茶,产于台湾省新竹县与苗栗县,是台湾首创并独有的一种乌龙茶。鲜叶原料采自被小绿叶蝉吸食汁液的青心大有茶树。与一般乌龙茶夹叶制作不同。干茶外形枝叶连理,白毫显露,白、黄、褐红三色相间,犹如花朵;冲泡后独特香气浓郁,汤色呈琥珀色,滋味圆柔醇厚。白毫乌龙茶用带白毫的一芽二叶嫩芽为原料,经手工搅拌,控制发酵程度在50%~60%左右,使得成品茶产生独特的蜜糖香或熟果香。

(三十九)祁门红茶

产于中国安徽省南部祁门县一带。“祁红”创制于1875年,以工夫红茶为主。其外形条索紧细匀整,色泽乌润,锋苗秀丽,汤色红艳明亮,滋味鲜醇,清芳而带蜂蜜香,上品似兰花香(号称祁门香),最宜春秀清饮。

四、茶叶的选购技巧

(一)观茶

首先,要注意茶叶的外观。一般而言,对于成茶外观要求是干燥、匀整、色正、无异味。取极少量的茶叶放在干燥容器中,确保自己的双手清洁干燥,首先用大拇指与食指任意拈一支茶条,轻易可以折断并碾成粉末者,其干燥程度是足够的,否则即使购买也要进行事后处理,才能进行保存。接着将少许茶叶放入白色瓷碟或白纸上,轻轻旋转摇动,观察茶叶的干净和整碎程度,多梗枝等杂物者显然不佳。色泽纯正,即符合该类茶叶应有的深浅、润枯、鲜暗、匀称,以油润光泽为佳。嗅闻干茶的气味,凡含有焦、烟、酸、馊、霉等劣变气味或夹杂如香脂、樟脑、鱼腥、油气等异味者不宜购买。

若对于干茶外观基本满意,可取数枚茶条入口含嚼辨味,条件允许的话可将一撮干茶(约3克)置杯中,冲入150毫升沸水,冲泡后察其汤色、香气、滋味、叶底。至此根据自己的喜好,可以作出购买与否的决定。

(二)评茶

专业评茶师的灵敏度很高,高手能够辨别千分之一浓度的味精(谷氨酸)鲜味,甚至百万分之几的香气浓度,一嗅便知,不亚于一台精密的液相、气相色谱仪。在品茶时,要求有清洁、安静、无异味,光线柔和(避免阳光直射)的良好环境。同时需置备干看台(深色,左右光线均匀)、湿评台(白色)、审评盘(木质白色)、审评杯(白瓷,杯盖有小孔,乌龙茶有专用盖碗)、审评碗(广口白瓷)、叶底盘(木质黑色)、天平、计时器、茶匙、网匙、汤杯、水壶、电炉等评茶设备,方能真正评出茶中真味。

一般而言,评茶分为干茶审评和开汤审评两部分。

干茶审评,又称“干看”。评茶者取具代表性茶样100克~150克置审评盘中摇数次,使茶叶分成面张(上层)、腰档(中层)、下段(下层)三层,分别观察其大小、松紧、色泽、桔润及所占比例,一般以中层茶多为好,太少则脱档,下段茶太多要割末。然后观其外形,从嫩度、条索、色泽、整碎、净度五个方面作出评价。

开汤审评,又称“湿看”。评审时取代表性茶样置审评杯中,煮沸起泡,水温控制在100℃,按规定水量(乌龙茶茶水比为1:22,其他茶类茶水比为1:50)冲入审评杯,随泡随加盖,时间一律为5分钟。接着将茶汤全部倒入审评碗内。

品评时,先嗅香气,快看汤色,再尝滋味、细评叶底(评绿茶改为先看汤色)。一手取审评杯,一手按盖,抖动杯内叶底;半揭开盖靠近杯沿,热嗅辨其香之纯正,温嗅辨其香之高低,冷嗅辨其香之持久。茶汤与空气接触容易发生化学反应,因此要快看(因而绿茶要先看

汤色) 尽量排除光线、碗色、叶渣、容量等因素的差异, 分辨汤色之深浅、明暗、清浊。尝味时, 用茶匙舀一浅匙, 缓缓吮入, 嘴微张双唇留一缝隙, 舌尖上翘顶上腭, 向内吸气, 使茶汤充分接触舌面各部分(因为舌尖易感甜味, 舌两侧后部易感酸味, 舌心易感鲜味, 舌根易感苦味) 细心体会茶汤滋味。纯正指具有该类茶叶应有的正常滋味, 进一步体会其浓淡、强弱、鲜爽、醇和。不纯正, 则指滋味不正或有异味, 区别苦、涩、粗及酸、馊、霉、焦、烟等异味。

尝味后茶汤一般不下咽, 以免影响其后的审评。最后将叶底倒入叶底盘(名绿茶叶底倒入漂盘加清水), 拌匀、铺开、掀平, 凭手感细辨其柔软度及叶片厚薄, 以目测知其芽头嫩叶数量、叶张的卷摊、光糙、色泽、亮度、匀整度、净度等, 然后再作出好坏与否的质量评价。

五、品茶的基本技巧

品茶, 以追求内心的修养为宗旨, 享受冲泡过程中的每一个细节, 茶友之间相互沟通、交流与分享。以茶会友是现代人与人之间一种非常值得推崇的交往方式。

品茶之初, 首先要探求五境之美: 所谓五境之美, 即择茶、选水、候火、配茶具和布置品茶环境。这五者之间, 通过品茶者的调协而互相引发, 彼此烘托, 使之成为完整的有机体。

有人按口味习惯选取, 有人按季节择茶, 不过喝茶人的普遍信条是: 茶贵新。我国是世界上茶类最多的国家, 从翡翠般的绿茶到胭脂般的红茶, 从银光闪亮的白茶到多彩绮丽的乌龙茶, 还有清香幽雅的花茶, 形色各异的紧压茶, 真是千姿百态, 宛如繁花缤纷。不同茶类, 环肥燕瘦, 各具风韵, 各自有人钟爱。

“精品厌凡泉”, 好茶应淪以名泉, 历来嗜茶者也都是好泉成癖的。没有泉水之地, 洁净的江河水、天水、井水也可以烹茶, 正所谓“水不问江井, 要之贵活”。

不同品质的茶叶对水温有不同的要求。其毫厘之差, 微妙所在,

不可等闲。所以鉴品者常常喜欢亲自候火定汤。

好的茶具,能使茶透香发味,越加香浓味醇,并能求得茶叶、茶汤与茶具的衬益之美。而茶具本身也是可供赏玩的艺术杰作。

品尝一杯色香味形俱佳的好茶,还须精心选择或构筑一个美好的环境。茂林修竹、画舫游艇、水榭山亭,都是品茗佳境。目观澄碧的茶色,口尝沁心的茶汤,鼻嗅若兰似梅的幽香,手摩或精或朴的茶具,还有袅袅香烟,声声丝竹,这是一种完美而和谐的生活艺术,显示出相当的审美价值。在室内择一窗明几净之处,壁间配以书画,几上置盆花卉奇石,或许再点上一支香,播一曲江南丝竹,足以勾人魂魄,步入幽渺之境。

品茶重在“品”,它的过程可分为观茶形、察汤色、闻香气与尝滋味四个阶段。

首先,要观看茶形,即指在茶叶尚未放入壶中冲泡之前,先看看它的外观。好的茶叶干燥良好,用手触摸显得干酥,如果茶叶回软,表示已经受潮变质,再好的茶叶,受潮就失去了品尝的价值。叶片条索是否整齐良好也是茶形好坏的标准。条索是指茶叶揉成的形态。一般来说,条索紧结而有一定形状的才是上品。如“铁观音”紧结成球,清茶自然弯曲。好的茶叶香气清纯,而且有属于该种茶叶特有的香气。如乌龙茶应有果香,红茶则是麦芽糖香。好茶须色泽宜人,焙火过重的茶叶颜色会变深而失去光泽。

观察汤色是品茶的第二阶段。将茶叶放在杯中,热水冲泡之后,茶叶先是浮在上面,等吸收热度及水分后,慢慢开始下沉,并逐渐舒展开来,展现出茶叶原本的姿态,而且开始吐露出该种茶叶特有的茶汁色泽。如清茶呈金黄色,红茶朱红,绿茶碧绿。如果以玻璃杯泡茶,这段平缓优美的茶叶冲泡过程就是极为美妙的视觉感受。察汤色时,应注意杯子的大小、水位的高低,而且浓度要适当。一般使用内侧是白色的茶杯以便于观察。好茶应色泽清亮,味醇香久,而品质差者正好相反。

闻香气是在泡湿润之后,此时茶叶尚未完全释开,散发出来的是内蕴收敛的含香,好茶一闻,未入口即已入醉。接着是欣赏茶汤的香,举杯嗅香,浓郁亦或清渺,顿然展现。但是光靠嗅觉可能无法品味个中神妙,喝一口茶汤,含在口中先不要下咽,茶香会上冲至鼻腔之中,这是体会茶汤之香的最好时刻。

品茗除观色闻香之外,最重要的还是茶汤入口之后的滋味。一般人最重视的就是饮茶的口感。茶汤入口时温度不宜太高,高温会使味蕾的感觉变得迟钝,影响到茶的口感。茶汤入口后,在口腔中回荡一圈,让分布在舌头及口腔内的味蕾都能均匀地接触到茶汤,分辨汤质的甘醇、苦涩、浓稠、淡薄及其活性、刺激性和收敛性等;接着将茶汤喝下,领会茶的喉感,也就是喉头感受到的茶味。如果茶味悠长,甘醇可口,那就是茶中上品。

第二节 酒文化休闲

酒可助兴,可解忧,可治病,可去乏,现代休闲时代,喝酒会给人带来一种非常的感觉。数日的奔波,心中盛满了疲惫与劳累,也许还有焦虑和不安,来一杯加冰的得其利。狠狠地吸上一口,哇!透心凉,真的好爽!一口气干了,再来一杯……冰凉冰凉的酒让一肚子花花绿绿的肠肚儿给捂热了,慢悠悠地有了一股劲,像热流缓缓地在身上和心上铺开,便低头听似有似无的音乐,抬头睁一双醉眼瞅人影憧憧,心中觉得好生快活。

一、酒林漫步

啤酒,被称为是“液体面包”。它是由大麦芽加大米或玉米辅助原料及啤酒花酿制而成,含有氨基酸和维生素,为营养丰富的清凉饮料。啤酒按色泽分为淡色、浓色的黄啤酒和黑啤酒,按原麦汁浓度为8%以下的低浓度、(8~16)%的中浓度和16%以上的高浓度啤

酒,按酵母性质分为上面发酵与下面发酵啤酒;按是否灭菌分为鲜(生)啤酒与熟啤酒。优质的黄啤酒,色泽要淡黄、黄或金黄色、清亮透明、无悬浮物,无沉淀;泡沫要求酒入杯中达到 $1/3$ 到 $1/2$ 高度,且洁白、细腻、持久、环杯持续在5分钟以上;香气要有明显的新鲜柔和的酒花特有香气;口味应纯正、爽口、杀口、醇厚。优质黑啤酒,要求色泽是黑红色或黑棕色、清明透亮、无悬浮物无沉淀;酒入杯中泡沫高而持久、细腻、洁白或微黄并挂环;香气要有明显的纯正麦芽香;口味要纯正、爽口、杀口和醇厚。

葡萄酒是由葡萄汁经发酵、酿制而成。按口味与含糖量分为干葡萄酒,每升含糖低于4克;半干葡萄酒,每升含糖4~12克;半甜葡萄酒,每升含糖12—50克;甜葡萄酒,每升含糖高于50克。按色泽分为红、白两种葡萄酒,按酿造方法分为天然与加强两种葡萄酒,按含不含二氧化碳分为静酒与汽酒或起泡酒;按饮酒习惯分,有开胃、佐餐、起泡葡萄药酒与待散葡萄酒。优质葡萄酒要求色泽协调、澄清发亮,果香酒香兼备、清香幽郁;滋味要丰满完整、醇和协调、柔细爽口、回味绵延。

露酒是用发酵原酒或蒸馏酒加入一定的鲜果汁、果皮、芳香植物、鲜花或香精配制而成。优质露酒应具本产品的悦人色泽,澄清透明有光泽,并具本产品应有的香、味纯正、舒柔;滋味要酒体完整、柔和,口有余香、回味悠长、净、雅。

黄酒以大米、黍米为原料,经蒸煮、糖化、发酵及压榨酿成的 15° ~ 18° 低酒度饮料。优质黄酒要求色泽为黄色、或橙黄、褐黄、褐红、棕红等,必须鲜亮、透明、有光泽;香气要纯正,有口感舒适的醇香,或芳香,余香;口味要甜、苦、辣、酸、香、涩六味协调,醇正柔和,味全爽口;风味必须具有本品独特风格的典型性,酒体成分协调,完满幽雅。

鸡尾酒的名称是根据英语“Cocktail”翻译过来的。在欧美各国,鸡尾酒相当盛行,一般酒吧里都有鸡尾酒供应。鸡尾酒有各种各样的调配方法,因此,许多国家还专门成立研究鸡尾酒的学会。以品尝

独特风味的鸡尾酒为目的的聚餐,就是鸡尾酒会。因为以酒为主,故鸡尾酒会的菜很简单,几小碟干果、冷菜足矣,而酒则绝不马虎。在国外,鸡尾酒会设宴的时间也有讲究,通常下午5点到7点为正式宴席的时间。

作为营业性的酒吧,其选酒、用料及调配极其讲究,但到了家里,便自由得多,只求口味新奇美妙。

鸡尾酒的色彩和口味关键在调配。下面介绍几款适合家庭调制的鸡尾酒。

五色彩虹鸡尾酒:用红糖浆(可用糖水加少许色素使之呈石榴红色)、绿色薄荷酒、糯米甜酒、白色库安特洛酒、金奖白兰地各一份。取一杯透明长颈玻璃杯,依次注入五种饮品。但在注入第二种酒时,可用金属调匙,匙背向上,让酒沿匙背从杯壁缓缓流入,以确保层次分明。特点是红、绿、橙、白、琥珀五色在杯中各居五分之一,恰似天上彩虹,味道奇特美妙。调制时注意,五种饮品以其所含糖分不同造成比重差异而形成互不相融的效果。故投注次序不可颠倒,注入动作要轻,否则容易混层。倘家中缺少其中一种酒,只要层次不乱,调成四色酒效果也不错。

血玛俐:用伏特加三分之一,番茄汁三分之二,柠檬汁、盐、辣酱油、胡椒粉各少许。将上述原料放入调酒杯中,再加冰块调匀。另用一片甜橙或柠檬夹在杯口作装饰。本酒色泽暗红,口感略酸带甜,酒味和醇。调制时注意调料要轻,调拌要匀。

浪漫爱情:薄荷酒1份,可可甜酒1份,鲜奶油1茶匙,樱桃或小草莓2只,牙签1根。将酒、鲜奶油及冰块放在调酒壶(也可用盖杯代替)中,用力摇匀,注入高脚大口的香槟杯中,又用牙签串2只樱桃,放在杯口。本酒色呈淡绿,杯口有鲜红的两粒樱桃,充满浪漫情调。调制时注意要摇匀,杯饰要小,倘用草莓,要挑熟透鲜红、形小一点的为佳。

你可以给自己调制的酒取一个浪漫而富于诗意的名称,如“红

粉佳人”、“三套车”、“两人世界”、“日出”等。品味着一杯鸡尾酒，即是品味一种生活的情怀，个中滋味，让人久久难以忘记。

二、中国名酒简介

“斗酒诗百篇”，中国是一个具有悠久酒文化的文明古国。历朝历代，我国的风流才子都与酒有不解之缘。而遍布全国的名酒，则如珍珠一般，为我国的酒文化写下了光辉的一页。现将我国现代名酒辑录如下，以供您品鉴时作为参考。

中国名酒一览表

酒名	类别	特色	产地
一线天	色清、味香纯、爽口、回甜、后劲足	白	广东蕉岭
一滴泉	色清透明、纯香甜美柔和	白	江西庐山
二曲	色清、曲香、入口甜绵、醇滑	白	广东高州、吴川、顺德
二泉酒	琥珀色、透明、香气馥郁、醇厚甜润	黄	江苏无锡
二锅头		白	北京、河南郑州与鹤壁
二峨曲酒	无色透明、醇甜香净、绵软协调	白	四川双流
二粮白酒	清澈透明、味醇回甜	白	广西梧州
十里香	清澈透明、清香中带酱香、绵甜醇正	白	辽宁辽中
十二红药酒	补血养气、开胃健脾	配制	江苏无锡
十全大补酒	安神补心、明目醒脑、壮阳补肾	配制	上海、广东

酒 名	类别	特 色	产 地
丁坊酒	香气浓馥、味甜醇厚	黄	江西南昌
丁香葡萄酒	滋阴、补脾、祛风	葡萄	北京
八珍酒	益气养血、健脾补脑	配制	湖北武汉
人参酒	补中益气、通治诸虚	配制	黑龙江、吉林
九龙液	清亮、清香、回味甜爽	白	贵州六枝
九里春	无色透明、醇厚绵甜、香味协调、回味悠长	白	成都军区
九嶷山大曲	透明、芳香、入口甜、味醇正、回味长、后劲足	白	湖南宁远
三蛇药酒	祛风散湿、通关透节、消肿解痛	配制	广东、广西
大连黄酒	透明光亮、入口酸甜协调、微苦而爽适	黄	辽宁、大连
上海啤酒	黄亮透明、泡沫洁白持久、味醇爽口	啤	上海
上海大曲	清亮透明、香气浓郁、入口平和、回味香甜	白	上海
口子酒	无色透明、入口柔绵、后味回甜	白	安徽淮北
山葡萄酒	酸甜适口、醇厚柔和、回味悠长	葡萄	黑龙江、辽宁、湖北
千山白	香型奇特、入口柔和、回味绵长	白	辽宁辽阳
广西湘山酒	清澈、蜜香、饮后回甜	白	广西全州

酒 名	类别	特 色	产 地
小曲酒	酒质纯正、入口甜润	白	广西宜山、浙江、湖南、湖北
飞霞液	香气幽雅,入口调和	白	广东清远
习酒	醇厚净爽、幽雅细腻、回甜味长	白	贵州习水
习水大曲	香醇扑鼻、绵甜爽口	白	贵州习水
云门陈酿酒	酒度低而不淡、香味浓而不艳、味醇细腻	白	山东益都
天泉酒	清香、爽口、回味醇厚	白	甘肃天水
天津大曲	醇美、细腻、回味悠长	白	天津
开鲁大曲	浓郁、清爽、饮后不“上头”	白	内蒙古开鲁
五粮液	香醇无比、绝代佳酿	白	四川宜宾
五味子酒	滋肾、生津、强身	露	吉林长白山
五粮大曲酒	香气浓郁、入口醇和	白	广东阳江
五醍浆大曲酒	窖香馥郁、绵甜甘冽、入口圆润	白	江苏滨海
丰县白葡萄酒	酒香和谐、味感鲜爽	葡萄	江苏丰县
太白酒	清冽醇厚、绵甜爽口、回味悠长	白	四川万县
中国玉泉酒	具有窖香头、酱香尾之风格与香味浓	白	黑龙江阿城

酒 名	类别	特 色	产 地
中国白兰地	酒味醇和、后味深长	配制	北京
中国红葡萄酒	色泽美观、品质纯正	葡萄	北京
长乐烧酒	米香浓郁、绵柔味长	白	广东五华
长白山葡萄酒	味感醇柔、甜酸协调	葡萄	吉林长白山
丹东大曲酒	浓香馥郁、饮后有余香	白	辽宁丹东
丹阳封缸酒	醇香浓郁、口味鲜甜	黄	江苏丹阳
丹宫桂酒	入口醇和、香甜协调	配制	辽宁大连
凤城液	酱香馥郁、味长回香	白	广东顺德
六曲香酒	香浓味绵、饮后有回香	白	山西祁县
文君酒	窖香浓郁、柔绵醇厚、回味悠长	白	四川邛崃
双花白酒	甜酸适口、酒质醇厚	白	广东汕头
双沟大曲酒	清澈、芳香、味纯、甜美、回香悠长	白	江苏泗洪
平坝窖酒	清亮香浓、饮时醇和甜润、打嗝喷香	白	贵州平坝
平泉酿梨酒	香甜醇和、爽口、果味浓厚、风味突出	露	河北平泉
古井贡酒	风格独特、味醇甘润、回味悠长	白	安徽亳县

酒 名	类别	特 色	产 地
古贝春酒	透明、香浓、甘冽、回味悠长	白	山东武城
古顺特曲酒	窖香浓郁、入口绵甜、余味悠长	白	河北邢台
龙泉酒	清澈、醇香、凉爽微甜、余香长久	白	黑龙江、吉林、广西
龙泉春酒	窖香浓郁、甜绵甘冽、尾净香长	白	吉林辽源
龙潭大曲酒	清澈透明、醇香适口	白	河北沙城
北大仓酒	入口顺柔、回味绵长	白	黑龙江齐齐哈尔
北京特曲酒	无色、香芳不烈、入口绵甜醇厚	白	北京顺义
北京特制啤酒	入口柔和、杀口力强	啤	北京
北京干白葡萄酒	天然芳香、微酸微涩、回味长久	葡萄	北京
四特酒	透明、香浓、味醇回甜、饮后神怡	白	江西清江
丛台酒	窖香浓郁、入口绵软、落口甜净、回味悠长	白	河北邯郸
白沙液	无色、香浓、醇正柔和、后味回甜	白	湖南长沙
白云边酒	具浓香与酱香二酒特点、风格独特	白	湖北松滋
冯了性风湿跌打药酒	驱风逐湿、消瘀止痛	配制	广东广州
半干白葡萄酒	具中国果酒风味、又适西方酒家爱好	葡萄	天津

酒 名	类别	特 色	产 地
西凤酒	透明、香芳、酸而不涩、甜而不腻、苦而不粘、辣不刺喉	白	陕西凤翔、岐山、宝鸡等
西陵特曲	无色、浓香、入口甘爽、回味悠长	白	湖北宜昌
回雁峰大曲酒	窖香浓郁、入口甜绵、回味悠长	白	湖南衡阳
竹叶青	疏气养血、下火消炎、解毒利尿、润肝健体	配制	山西汾阳
仰韶酒	玉洁透明、芳香浓郁、清爽甘冽、回香悠长	白	河南浚池
华都酒	酱香突出、香气幽雅、醇厚绵柔	白	北京昌平
全兴大曲酒	清香、醇和、干净	白	四川成都
汤沟酒	窖香、绵甜、柔和、回味长而尾净	白	江苏灌南县
汤沟特液	窖香、醇甜味正、柔和爽口、低而不淡、回味久	白	江苏灌南县
红兰酒	清亮、醇甜、饮后清爽、后发力强	黄	广西宜山
红豆酒	透明、果香、甜、酸、涩协调爽适、醇厚	露	内蒙古牙克石
红桔酒	红色、鲜亮、透明、香气悦人、甜酸、适口	露	四川渠县
红楼梦酒	香气细腻清雅、口味清爽	白	四川宜宾
武陵源啤酒	淡黄透明、泡沫洁白细腻、味纯爽口	啤	湖南吉首
寿生酒	活血强身、延年益寿	黄	浙江金华

酒名	类别	特色	产地
土方子白酒	无色透明、入口醇和味正、回甜余香	白	山东潍坊
杜康酒	甘绵清冽、芳香柔润、回味甜长	白	陕西白水、河南汝阳、伊川
芦台春酒	酱香味、醇和幽雅	白	天津宁河
迎春酒	透明、细腻、柔和、回味悠长	白	河北安次
沙城老窖	自然芬芳、质地优良	白	河北怀来
汾酒	清雅纯正、入口醇厚、绵柔、回味悠长	白	山西汾阳
沉缸酒(陈缸酒)	明亮、醇厚、入口甘甜、酸辣鲜爽	黄	福建龙岩
宋河粮液	窖香、入口甜绵	白	河南鹿邑
青岛啤酒	淡金黄色、入口柔和、苦味适中	啤	山东青岛
青岛白葡萄酒	淡黄色、果香浓郁、酸甜可口	葡萄	山东青岛
茅台酒	纯净透明、入口醇香馥郁、味觉醇厚、余香绵绵	白	贵州仁怀县
金奖白兰地	耐寒提神、解疲劳、助消化	配制	山东烟台
泸州老窖特曲	浓香、醇和、味甜、回味长	白	四川泸州
郎酒	醇柔、甘冽、回香满口、回味悠长	白	四川古蔺
绍兴加饭酒	明亮、浓香、味纯、增进食欲、消除疲劳	黄	浙江绍兴

酒 名	类别	特 色	产 地
剑南春	芳、浓、醇、冽、甘	白	四川绵竹
洋河大曲	透明、醇香、口感味鲜、回香悠长	白	江苏泗阳
特制五星啤酒	淡黄透亮、泡沫洁白细腻、入口淡爽、杀口力强	啤	北京
特制黄鹤楼酒	酒液晶莹、醇甜馥郁、回味绵长、甘爽	白	湖北武汉
烟台味美思	开胃健脾、祛风、补血	葡萄	山东烟台
烟台红葡萄酒	玫瑰香甜型、风味独特	葡萄	山东烟台
酒鬼酒	清澈透明、兼香幽雅、酒体醇厚、回味悠长	白	湖南吉首
绵竹大曲	酒清香浓、味醇、进口香甜、饮后余香在喉	白	四川绵竹
董酒	透明、甘美、清爽、满口醇香	白	贵州遵义
湘泉酒	透明、芳香、味醇绵甜、后味爽净、回味悠长	白	湖南吉首
福建老酒	酒液黄褐、香甜爽口	黄	福建福州
河北沙城白葡萄酒	果香浓郁、酸甜可口	葡萄	河北沙城
河南民权白葡萄酒	清澈透明、香味浓郁、爽口	葡萄	河南民权
鸿茅酒	祛风除湿、舒筋活血、强身壮骨	配制	内蒙古凉城县

三、西方名酒珍品

在西方各国 经过千百年的酿制 ,人们在经验基础上 ,也酿制出了一大批名酒精品。

(一)伏特加酒

又名“俄德克”。传统的伏特加酒最初是采用大麦为原料 现在已逐渐改用玉米或土豆 除非供应北部高寒地区的特别高浓度酒外 ,一般的伏特加酒精含量不高 ,酒度为 $38^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 。伏特加酒最大的特点是无色、无味。既可作为白酒单独使用 ,也可兑入果汁、香槟、汽水等其他酒类的饮料 ,是许多国家宴会、舞厅、酒吧等交际场合配制鸡尾酒的最好酒种之一。

(二)白兰地

此类酒的主要品种有“餐前开胃酒”、“威士忌”、“墨西哥烈酒”、“餐后甜酒”、“葡萄酒”等 ,但普遍以品尝“白兰地”和“葡萄酒”为主。最常见的是“人头马”和“马爹利” ,最负盛名的是“御鹿” ,它是英国皇室专用的名酒 ,近几年开始打入东南亚市场。其中最名贵的是“人头马路易十三” ,一瓶价值 1 万元人民币 ,只有在一些大宾馆、夜总会才能买到。其装酒的酒瓶是由专人用水晶玻璃雕刻而成 ,只要一打开瓶塞 ,酒香便溢满四座。瓶子也有回收的价值 ,按 1 千左右港币收购 ,是酒瓶的珍藏极品。

法国向来以酿制白兰地酒闻名于世 ,法语中白兰地的意思是“生命之火” ,它的前身其实就是白葡萄酒。而法国的白兰地又以干邑白兰地为最高级。干邑是法国西南部大西洋彼岸的一个小镇 ,气候温和 ,日照充足 ,而且拥有最适合葡萄生长的石灰质土壤。在那里用葡萄酒蒸馏成的白兰地 ,酒质之香醇 ,使品酒者、鉴酒师们为之倾心 ,故被称之为白兰地的天堂。

(三) 瑞士酒

瑞士酒商选择种植于法国罗纳区北面及南面的葡萄为瑞士酒的主要原料,然后运往瑞士酿制。瑞士出产的酒大部分是白葡萄酒,但也有玫瑰红葡萄酒、红葡萄酒及有气葡萄酒。

瑞士的酿酒区大致分为六个主要地区,包括位于西部的 Neuchatel。北区每年约产出 80 万加仑的白葡萄酒、红葡萄酒及有气葡萄酒。由于这里有一个非常大而含矿物质极丰富的湖,因此,抽取湖中的水来酿酒,便成为此酿酒区的一大特色。而位于西南面的著名酿酒区杜松子区,则是瑞士的一个非常重要的酿酒区,每年约生产 250 万加仑的白葡萄酒、红葡萄酒及有气葡萄酒等,此区与法国相连,所以酿酒事业在 16 世纪时已非常发达。这里出产的酒以酒味温和及带鲜果汁味而著名。非常接近杜松子区的 Vaud 则以出产白葡萄酒而著名,每年产酒量约 650 万加仑,酒质香醇清新。南面亦是瑞士著名的酿酒区之一,每年产酒量约 950 万加仑。此区的低地非常适合果树的生长,尤其梨子,因此这里出产的梨子白兰地闻名世界。这里更是瑞士最庞大的餐酒产区,每年产酒量约 175 万加仑。它们全属红酒,湖水成为酿酒的原料之一。北面地区每年生产 190 万加仑的红葡萄酒、白葡萄酒及玫瑰红酒。

瑞士人爱家的习性很出名,懂得喝瑞士酒的人,多半也属于“爱家”的消费者。葡萄酒喝起来似乎综合了邻国知名产区的风味特色,口感柔美温和,极易入口,是初尝者最适合的选择之一。品评者可以从瑞士的红葡萄酒及白葡萄酒中找到法国东部夏伯利区、布根地的红、白酒及德国白酒的一些影子。

瑞士白酒之中最具代表的品种是 Fendant,在德国或瑞士部分产区,这一品种也称作 Chasselas。它是传统瑞士火锅汤底必须采用的材料,也是当地日常佐餐的普及餐酒。芬登白酒的特色很接近法国夏伯利区的白酒,但更为柔和,冰镇后维持摄氏 12° 的酒温,与海鲜、

冷盘、腌肉堪称绝配。

瑞士红酒是由紧邻法国的布根地产区的两种常见黑比诺(Pint Noir)葡萄及佳美葡萄品种混酿成的,也带些法国味,是瑞士餐食中与红肉搭配的常用酒款,清雅淡柔是其特点。

(四)荷兰松子酒

又名金酒(Gin),系采用大麦、玉米为主要原料,经液态发酵蒸制成新酒,加入杜松子浸泡后,再经蒸馏而成。具有特殊的杜松子香气。其中干型杜松子酒,是大型宴会等许多交际场合配制鸡尾酒的主要酒种之一。酒色透明,酒度一般为 $38^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 。杜松子酒根据含糖量的高低分成甜型和干型两种。

(五)威士忌

威士忌是英文“ Whisky ”的译音。在国际上颇负盛名,产量也极高,根据风味的不同,有苏格兰威士忌,爱尔兰威士忌以及美国波旁威士忌等。正宗的威士忌名酒,是产于苏格兰伊果土地区的。该酒全部用大麦芽汁液体发酵,再经壶式蒸馏锅蒸馏而成。威士忌酒一般贮存在橡木桶内,经长期醇化,呈琥珀色,酒度 40° 左右,符合大众口味。

(六)意大利苦艾酒

是世界名酒之一。该酒品种很多,均以草药为香料,再用白葡萄酒酿制而成,苦艾酒度数一般在 $12^{\circ} \sim 17^{\circ}$ 之间,因而具有一定的药用价值,能舒筋活血。传统的味美思主要采用一种艾叶作基础香料,故称为“苦艾酒”。经过一千多年的不断发展改进,现在“苦艾酒”已不用艾叶为主要香料了。根据所采用的草药品种数量的不同,酿制工艺也有很大的差异。

(七) 荷兰海涅根啤酒

本酒具有甘冽的尊贵口感和一流的品位。其酿制有一套复杂而精细的程序,配料方面拥有专属自身的“海涅根 A 酵母”。从本世纪 50 年代起,该酒已先后进入 170 多个国家和地区,成为世界上知名度最高的啤酒产品。

(八) 牙买加劳姆酒

又叫“兰姆酒”、“老姆酒”,不仅是牙买加的国家名酒,也是世界名酒之一。该酒以甘蔗制糖的副产品——糖蜜为主要原料,经发酵、蒸馏、陈酿和调配等工艺程序制成。酒色一般是透明的,也有加蔗糖染出颜色的。也有因长期贮存积酿而呈琥珀色的。酒度一般为 42° ~ 52° 。美洲许多盛产蔗糖的国家都生产劳姆酒。但以中美洲牙买加所产的为上乘和正宗。

(九) 西班牙雪利酒

西班牙每年生产的酒种类繁多,但若要选择一种最能代表西班牙的,应该是雪利酒(Sherry)了。雪利酒酒味特别,包含了甜辣等多种味道,深受多国人士的喜爱,尤其是英国人,总喜欢在用餐前或餐后,喝一小杯雪利酒以增进食欲及帮助肠胃消化。其实雪利酒由出产至今,已有 3000 多年的历史,那时除了西班牙人有饮用雪利酒的习惯外,就连希腊人也十分喜爱。到了 16 世纪,雪利酒在欧洲皇室中更有显赫的地位,被当时的人命名为“世界最文明的酒”。至今雪利酒仍保留着传统的味道,但其在酿制、生产技术及品质管制等方面则处在不断进步之中。

雪利酒酿造工艺要求极高,其原料只能选择香味极浓的帕洛米洛葡萄,采摘后,放置于草席上曝晒数天,再把经压榨的葡萄汁倒于酵母桶内(只须倒 $2/3$ 或 $3/4$ 桶),然后密封发酵 3 个月,此后再加入

白兰地,使其酒精含量达 20% ,再次密封发酵半年至一年。这时浓汁已含有陈酿酒味。最后,把浓汁与白兰地一同放入木桶中,任其长期发酵(发酵期最短为 3 年)然后才酿制成酒。根据发酵期的时间,雪利酒一般分为三类,颜色口味各有千秋,适宜不同人饮用。

(十)日本清酒

日本人又称其为“日本酒”,享有国酒之誉。英文称为“sake”,也属世界名酒之一。清酒是以精白米为原料,采用优良微生物发酵和现代科学方法酿制而成的低度酒。清酒呈浅黄色或无色而有光泽,视感洁净清新,此外还具有华丽幽雅的芳香,口味协调纯正,柔和爽口,利于佐餐。酒度一般为 $15^{\circ} \sim 16^{\circ}$,迎合世界酒类向低度发展的趋势,尤其符合中青年人的口味,近年来在国际酒市场畅销不衰。

四、饮酒休闲的技巧

(一)酒食的搭配

美食配美酒,怎样喝酒,每人都有自己的习惯。但美食家告诉我们一条不成文的规定:吃中国菜时尽可能选用中国酒,吃西餐时尽可能选用洋酒。

如果是比较正式的宴会,那么在正餐前,餐前酒是必不可少的,也就是所谓的开胃酒。在我国,最普遍的开胃洋酒是在各种宴会上多有提供的产于意大利的金巴利酒,它迷人的红色象征着意大利人的浪漫与激情,人们喜欢用它配以橙汁或加冰块,那美妙的余味能使人胃口大开。还有一种洋酒马天尼干威末(Martini Dry),也是一种很受青睐的开胃酒,想必爱好者们对此并不会陌生。

随着时间的推移,转入正餐后,通常是根据宴会食谱的安排及档次来提供酒水。但似乎最不能缺少的便是红、白葡萄酒。想必它的加盟,更能创造出温馨的气氛,营造和谐的环境。一般说来,葡萄酒

都是跟晚宴的佳肴相配合的。如果晚宴以海鲜为主,多数人喜欢喝一些白葡萄酒,以增加海鲜的鲜美味道。如果晚宴是以肉食为主,那么配以红葡萄酒更为美妙:一来可以暖胃;二来可以提高肉类的鲜嫩程度并可去除肉中的腥味。

菜肴不同,配酒也略有区别。如吃中餐,则一般喝国酒。在我国南方,人们比较讲究“酒对”——状元红酒专对鸡鸭菜点;竹叶青专对鱼虾菜点;加饭酒专对冷菜;吃蟹时要饮黄酒……具体而言,就是色、香、味淡雅的酒类应与色调冷、香气雅、口味纯的菜点配合;色、香、味浓郁的酒类应与色调暖、香气馥、口味杂的菜点相配。咸食一般选用干、酸型酒类,甜食选用香甜型酒类,辣食选用浓香型的酒来配套。

如是西餐,则讲究更大。正宗西餐的用酒习惯是:吃羹汤时喝雪利酒,吃鱼和海鲜时喝无甜味的白葡萄酒,吃肥腻或浓味的牛羊肉和野味时,喝高度红葡萄酒,最常见的是白兰地酒;吃奶酪时可用红葡萄酒甜酒,甜味的香槟则和布丁一起上桌。具体到每种酒的饮用,又有特殊的讲究。如在品尝苏格兰威士忌前应先吃一点香脆的饼干,让味觉恢复正常,如能喝一点清水清除口腔内的异味,饮用时味觉更佳。威士忌酒可以净饮,也可以加冰、加水或苏打水,一般作为餐后酒饮用。

外国人认为香槟酒可令饮者胃口大开,宜作餐前酒,如配以鱼子酱、冻肉、蜜饯果,则美味可口。一瓶真正的香槟,具有葡萄的细腻和清新的气息,在口感上有着花香味和水果芳香,酸涩中带有甜甜的滋味。由于香槟酒本身带有一点点绿色,根据色彩对比学的原理,利用香槟来搭配一点红色的任何食物,绝对会让宾主尽兴。最理想的状况是用原味的香槟来搭配肉类菜肴,而以甜味香槟来搭配餐后甜点。

(二)品酒

喝酒能表现出一个人的性情爱好,所以在喝酒时要注意一下场

合。香槟是喜庆日子或竞赛后表示喜悦心情时饮用的,在酒吧间喝香槟则会别有一番意义。比如特干香槟,适合用餐时饮用,表现你的雅兴,对酒的内在品质感兴趣的人要饮苏格兰香槟。但有一点很重要,香槟这种酒是朋友们在一起时喝的,千万别独享啊!如果你和朋友吃过晚餐后来酒吧,可要喝甜酒,它有增食欲助消化的能力,颜色又多彩,味道又清甜,很浪漫的。寻求刺激的人喜爱奥美加烈酒,这种产自墨西哥的烈酒加柠檬汁及碎冰搅拌,再用盐围,酒杯边那种酸意苦味,相信你只有尝了才知它的独特。

就具体品酒过程而言,其实也是需要一些技巧的。喝酒,若论酒量,中国人决不会输给法国人;但若论品尝,也许中国人就不是法国人的对手了!中国人喝酒讲究豪饮,不论喝中国的茅台或二锅头,还是喝外国的白兰地 XO、啤酒或葡萄酒,来者不拒,统统都是灌着喝,一醉方休。大家最感兴趣的不是酒的品质,而是喝到最后谁醉了没醉。如果要介绍中国的酒文化,大概最生动最精彩的部分是关于劝酒以及醉酒的百态千相。而法国人喝酒则意在品尝,小口慢饮,极为优雅。他们对酒的态度和对绘画音乐一样,把它当作艺术品来看待。喝酒是在欣赏味觉艺术,特别是喝葡萄酒,慢条斯理,讲究颇多。

行家会建议你这样开始品尝上好葡萄酒:首先,需要一只长脚玻璃杯,杯身清彻透明,干干净净。长脚则方便你拿着酒杯轻轻荡漾,让杯中美酒慢慢散发出醇厚的酒香。做好这些准备工作后,便可把酒杯贴近鼻子,细闻酒香,并在脑子里建立香味的图像:是芬芳的清香,还是含蓄的幽香?是轻盈、怡神、娇羞,还是浓厚、辛辣、强烈?品过香气,才喝进嘴里。含一小口在口中回荡,感受其复杂的味道结构。当完全了解了酒味后,才让其缓缓流入咽喉中。

葡萄酒有几种基本味道,喝酒的人品尝的就是这些味道以及它们之间的分量结构。凡酒必有香,只是有些较浓郁,有些较清淡。酒香取决于酿酒所选用的葡萄品种及品质,至于酿酒发酵方法及所用的器皿(如橡木桶)也会影响酒香。一般而言,葡萄酒都有酸味,假

如酸味过浓而其他味道过淡,则只是单调的酸水,而不是好酒。如果酒酸适中,则可令人精神大振。欠缺酸味的酒,也不是好酒,只不过是含酒精的果汁罢了。

所有葡萄酒都有果味,即所谓酒味。有的是葡萄味,有的果味则很奇特,令人想起荔枝、苹果、西瓜、蜜糖、樱桃、烟丝、干叶等等。与其说丹宁酸是一种味道,不如说它是一种口感,葡萄酒中微涩的感觉就是丹宁酸的作用。如果丹宁酸含量过高,则会令口腔产生干涸不适的感觉,特别是上颚。

当我们把酒香、酒酸、酒味、丹宁酸组合在一起品尝和分析,就会评出酒的整体风格和品质结构。酒质结构有均衡与不均衡之分。均衡的酒,其酸味、香味、丹宁酸含量及酒精浓度配合适中和谐;不均衡就刚好相反。只有好酒才有均衡的酒质结构。酒质结构是葡萄酒的骨干,均衡酒质能使普通的“酒精葡萄汁”升华,成为一种能引起饮家兴趣,可被玩味、品尝的真正葡萄酒。葡萄酒的品级越高,其酒味就越加错综复杂,即所谓“错综风味”,只有佳酿才能用这个形容词。一般来说,在葡萄丰收季节酿造的酒才具有最错综复杂的风味。葡萄酒的香味及味道层次越多,其酒味的错综程度便越高。

为了增加享受,充分了解一种酒的素质,我们在品酒过程中还要注意一些细节问题。

在开瓶时,你要把瓶口的铅封用锋利的小刀旋开后,要用干净而柔软的布把瓶口擦干净,以免脏东西混进斟出来的酒里。

一般而言,白酒不用换瓶,但陈年红酒则有换瓶的必要。因为红酒在贮存的过程中,会产生沉淀物,它们对气味没有影响,但会令酒色混浊,口感不快。把酒尽量慢地倒进水晶瓶里,剩下有沉淀的部分不要。

有的酒需要“呼吸”新鲜空气之后才会变得美味可口。所谓“呼吸”就是换瓶后让红酒在空气中呆一会儿,白酒就不用这一步骤。经过“呼吸”的红酒,略显粗糙的部分更加柔和,增进了平衡度,口感

也更佳,绝不可忽略。一般放 15 ~ 30 分钟即可。

品酒休闲也要注意阴晴冷暖。饮白酒的最佳温度是 10 ,在这个温度条件下,酒的复杂口感与力度才能达到顶峰。一般人的弊病是把它冰得过冷,如果在 5 以下,酒质明显地会次一级。红酒的最佳温度是 16 ~ 20 ,如果温度太高,酒质会流于平面,欠缺深度,结构也较涣散,香味或者散失或者不集中。一瓶酒若没有喝完,要用特制的瓶塞盖紧,有一种瓶塞能把空气抽出然后密封,即使如此,这瓶酒也应在 24 小时内喝完,否则就会变质。