



图/东方IC

选对装备 避免受伤

滑雪板

体重决定使用的滑雪板长度。体重越重，选择的滑雪板长度应该越长。长的雪板适合在松软的厚雪区域使用，在高速滑降时稳定性好；短的雪板反应敏捷，适合硬雪区域。

鞋架

鞋架的作用是将雪鞋及双脚固定在雪板上。安装时，人要站在雪板上的中心位置，分开双脚，并掌握好双脚间的距离，如果双脚分开得太窄，平衡就差；站立得太宽，双膝就会因负荷太重而容易受伤。

雪鞋

雪鞋有硬鞋与软鞋两种，普通滑雪都是以软鞋为主，硬鞋通常用在高速滑降中。所以，初学者应该选择一双具有防水、防护功能，且美观舒适的软鞋，方便在雪地中使用。

滑雪服

滑雪服的上衣要宽松，衣袖的长度应以向上伸直手臂后略长于手腕部为标准，袖口应为缩口并有可调松紧的功能。领口应为直立的高领开口，防止冷空气的进入。裤子的长度应当以人蹲下后裤角到脚踝部长度为准。裤腿下开口有双层结构，其中内层有带防滑橡胶的松紧收口，能紧紧地绷在滑雪靴上，可有效地防止进雪；外层内侧有耐磨的硬衬，防止滑行时滑雪靴互相磕碰导致外层破损。

滑雪配件

一双结实的滑雪手套、一顶实用的帽子、一幅太阳镜或滑雪镜，以及防晒系数较高的防晒霜，是滑雪者必不可少的配件。

基本知识 提前掌握

滑雪是一项动感强烈、刺激性强的体育运动，要想真正体验到滑雪的乐趣，必须掌握一些基本知识。

1.心脏病患者不可贸然滑雪

滑雪对身体协调能力的要求较高，在速滑过程中对心脏的承受度有要求，老年人和心脏病患者如果参加这项活动，容易诱发疾病，引起意外伤害。建议患有心脏病和年龄在70岁以上的老年人不要参加这项运动。

2.准备工作要做足

不管是初学者还是有一定基础的人，热身都是必要的准备活动，这样可避免突然运动造成的肌肉拉伤。在滑雪前，应做好各项准备工作，比如了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向，避免由于速度过快，而来不及做出反应。此外，还要熟悉滑雪场环境，避免迷失方向发生其他意外。滑雪者要根据自己的水平选择滑道，不能贸然行事。滑雪器材和装备如发现异常，应停下来检查，切勿冒险继续使用。

3.滑雪切忌逞强

初学者在选择滑雪场地时，不可逞强选择难度较高的滑道，最好选择坡度不太陡，6°左右最好，滑雪道要宽，50米左右最佳。准备向下滑行前，首先观察滑行前进方向，在前方无人或人少的情况下滑行，以免由于自控能力差而冲撞他人。

在结伴滑行时，切不可追逐打闹或急速追赶同伴，相互间一定要拉开距离，避免摔倒或与他人相撞；休息时要选择滑雪道的边上，不能停在滑雪道和陡坡下，防止被从上面滑下来的滑雪者撞伤。

伤害处理 事前牢记

在滑雪中要注意防御伤害，一旦遇到伤害也要学会简单的处置方法。

常见的滑雪损伤

- **膝关节韧带损伤:** 用长的木板、木棍或滑雪用具将伤腿固定并抬高。切忌继续活动，否则可能会引起反复受伤，严重的会引起创伤性滑膜炎、关节软骨磨损，导致关节提早退化。
- **踝关节损伤:** 一旦受伤后有明显肿胀疼痛时，立即原地等待，直到有轮椅、担架或者是同伴搀扶，方可行动，并第一时间去医院，排除脱臼或骨折的可能。
- **上肢骨折:** 包括腕关节、肩关节和手臂骨折。迅速用围巾、绳子将上肢挂在脖子上，固定在胸前。如果是开放性骨折（骨头刺破皮肤、断骨外露），注意保持伤口处清洁，防止细菌入侵导致化脓。
- **跟腱断裂:** 若出现抬脚后跟无力，肌肉紧张度丧失，在足跟后上方出现凹陷时，要高度警惕跟腱断裂。此时不要再站立或走动，应趴着伸直脚尖后固定受伤部位。
- **小腿肌肉拉伤:** 若运动时感觉到钝响，或者小腿后方肌肉明显疼痛肿胀时，需

TIPS:

滑雪雪质的判断

一般来说，由于下雪时和下雪后的气象条件不同，所以雪质会呈现各种各样的形态。据统计，大自然中的雪有粉状雪、片状雪、雨夹雪、易碎雪、壳状雪、浆状雪、粒状雪、泥状雪、冰状雪等种类。人工造的雪也有压实的粉状雪、雪道雪等60种。每种雪在滑雪板下都会使滑雪者产生不同的感受，当然针对每种雪质所使用的滑雪技巧也会不同。

在我国，由于大多数滑雪场建在北方内陆，不受海洋季风的影响，具有空气干燥、寒冷、风大的特点，雪的形态大多为粉状雪、壳状雪、冰状雪、浆状雪。目前国内的滑雪场主要是将上述雪搅拌后形成的雪道雪。在清晨时，雪质呈现冰状雪形态，表层有一层薄的硬冰壳，这种雪质的表面与滑雪板间产生的摩擦力非常小、滑雪板无需打蜡，速度就会很快，所以，滑雪者要有一定的滑行技术。

上午10:00以后，随着温度的升高、阳光的照射，雪的表面慢慢融化，呈粉状雪形态，这种雪对滑雪者来说感受最好，不软不硬，滑行舒适。

下午，在阳光的照耀下和雪板的不断翻动下，雪质呈浆状雪形态，雪质发黏，摩擦力增大，初学者在这种雪质上滑雪较容易控制滑雪板。技术好的滑雪者可以在滑雪板的底面打蜡，以减小滑行阻力。

在下了新雪以后，如果不用雪道机搅拌和压实，几天后会在雪的表面形成一层硬壳。在这种雪上滑行，要求滑行者有较大的前冲力，以冲破这层雪。这种雪质一般在雪道机无法到达的较高、较陡的高级滑雪道上，所以，只有较高技术水平的滑雪者才能在这种又高又陡、需要较大前冲力的雪面上滑行。

原地等待，否则容易导致骨筋膜间室综合症，造成足部运动障碍、挛缩，严重者甚至会造成腿部残疾。

一旦遭遇以上五种意外，处理创伤时请遵循“制动、冰敷和抬高患肢”三个原则，就地进行简单自救，并尽快到附近医院就诊。

其他预防伤害法

- **感冒:** 滑雪运动一般是在天气寒冷的室外进行，要随时注意保暖，防止冻伤发生，最好贴身穿一件排汗内衣。这样不会让汗水把身体的热量吸走，又能保暖。运动发热后不要随意脱减衣物，防止感冒发生。
- **失控:** 在滑行时感到危险，想停又停不下来时，最简单易行的方法是上体向左右任何一侧倒下即可。之后要迅速站起，继续滑行，或立刻脱掉雪板尽快走到雪场边缘，以防被后来者撞伤。滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动，要避免头朝下。
- **眼镜:** 视力不好的滑雪者，滑雪时最好不要戴隐形眼镜，建议佩戴有边框的树脂镜片眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。同时，高速滑行中冷风会刺痛双眼，雪地反射的光芒就如同刀刃，紫外线和白雪都会让眼角膜受损，发生雪盲症等。更可怕的是，一旦意外摔倒后，很有可能会有坚硬的物体戳向眼睛，所以保护眼睛的技巧就是戴好滑雪眼镜。
- **肌肉酸痛:** 多数不经常锻炼的人，一旦经过一次比较剧烈或长时间的运动后，往往会出现肌肉酸痛的症状。缓解的方法是使用热水泡洗、按摩等手段促进血液循环，来减轻肌肉酸痛，也可局部涂抹一些适合的药物和按摩乳来减轻疼痛。
- **防晒:** 滑雪时，雪地反射出的强烈紫外线，可能对皮肤造成灼伤，加上滑雪时的冷风对皮肤的刺激很大，因此，皮肤保护是不容忽视的重要环节。滑雪前，应涂抹抗紫外线效果较好的防水性防晒霜和防晒唇膏。防晒霜只能在短时间内有效，每隔一段时间（一般为2个小时）就应在暴露的皮肤上涂一次。☹



财富驿站：中国工商银行股份有限公司湖南分行营业部中山路支行理财中心
 财富顾问：周吉璐（拥有CFP国际金融理财师资质）
 财富专线：0731—84420936 0731—84432906

中国工商银行股份有限公司湖南分行营业部中山路支行成立于建国之初，地处门庭若市、车水马龙的城区核心商业圈，传统业务种类十分齐全，曾有“生意兴隆通四海，财源茂盛达三湘”的美誉。该行理财中心专门为特殊客户配备了专属客户经理，首批上岗的客户经理均有较丰富的经济、金融、管理等方面的知识，其中有国际金融理财师（CFP）一名、国家级金融理财师（AFP）四名，主要服务于各阶层的高端人士，擅长帮助客户打理各项财产和财务，设计长远理财规划，规避风险，实现较高收益。（定制方案详见P62—P67）



财富驿站：中国工商银行股份有限公司广东汕头分行财富管理中心
 财富顾问：李斐妍（拥有CFP国际金融理财师资格）
 财富专线：0754—88945015

中国工商银行股份有限公司广东汕头分行财富管理中心位于广东省汕头市迎宾路工行大楼三楼，拥有500平方米营业面积，设置理财经理服务单间、现金业务服务单间、理财洽谈室、理财交易室及客户休闲沙龙区。财富中心的私密空间，专业、高效的贵宾服务，国际金融理财师团队量身定制的财富规划，将助您实现财富愿景。（定制方案详见P68—P73）



ONE CENTURY
CLASSIC
LEGEND

百年
经典
传奇

百年经典品牌故事之Burberry

翻开牛津词典，上面标注着“Burberry”的意思是：风衣。任意翻开一本时尚杂志，都可以看到推荐的必备单品为Burberry的经典风衣；在美国《商业周刊》上，会读到“向Burberry学习”；在流行音乐的告示牌排行榜上，Burberry更是出现在歌词中最多的品牌之一。百年来，Burberry以其永恒经典的魅力格子作为品牌的代表标志，仿佛一种蛊惑的魔法，持续不断地呼唤着世人心底最美丽的欲念。如果想知道最经典的英伦风尚——Burberry，毫无疑问。