

一生要体验的文体项目

永久珍藏
YONGJIUZHENCANG

88种娱乐项目，带你体验88种人生风采——演唱会上的感动、音乐会上的震撼，狩猎的狂野、陶艺的恬淡，夜泳的温柔浪漫、狂欢节的激情释放，蹦极的心跳、垂钓的宁静……让我们开动娱乐机器，激活身上沉睡已久的欢乐细胞和神经，自由自在地享受人生吧！

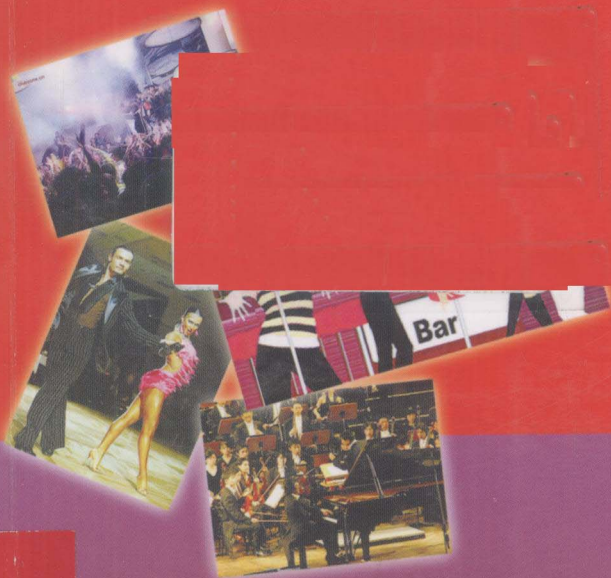
一生要体验的 88 种娱乐项目

YISHENG YAO TIYAN DE 88 ZHONG YULE XIANGMU

张俊杰/编著

未来社会是一个工作与休闲并重的历史阶段，获得事业成功固然是人生的重要内容，但是在工作以外属于自己的时间里快乐地休闲，同样必不可少。伟大的先哲孔子提醒我们：学而时习之，不亦乐乎？在这里，我们不仅为您汇集了88种经典娱乐项目，给您提供一个自由选择的机会；而且从历史、人文的角度，对这些项目娓娓道来，是谓“乐而不淫”，希望藉此开启您的娱乐潜能，打造一种全新的娱乐生活方式！

时事出版社

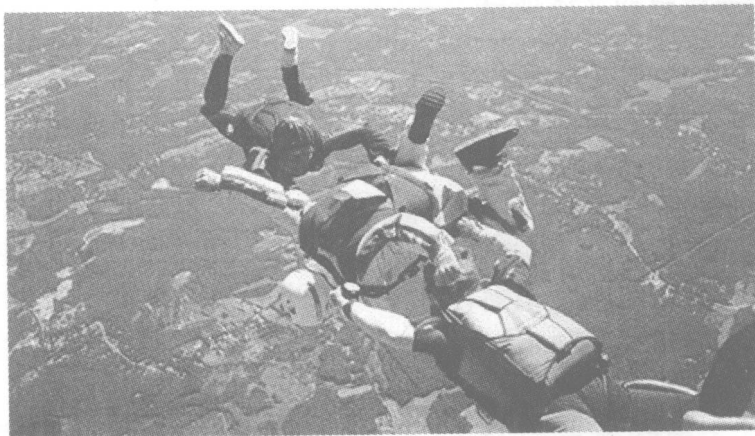


一生要体验的文体项目

一生要体验的88种娱乐项目

YI SHENG YAO TI YAN DE 88 ZHONG YU LE XIANG MU

张俊杰 编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要体验的文体项目 / 张俊杰 编著. — 北京:
时事出版社, 2005

ISBN 7-80009-912-1

I. 一… II. 张… III. 文娱性体育活动—简介
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076810 号

一生要体验的文体项目

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010)88547590 88547591

读者服务部: (010)88547595

传 真: (010)68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京京安印刷厂

开本: 850 × 1168 1/24 印张: 14 字数: 250 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价: 20 元

前言

QIANYAN

21世纪的世界有三个主题:和平、发展和娱乐,对此你不必怀疑。到目前为止的很长一段时间里,人们享受着和平,娱乐和体育取代枪支,占据了日常生活的方方面面。

太阳每天都是新的,生活每天都需要新鲜的主题和主题,娱乐开始成为一种力量和精神,像一枚炸弹让我们释放激情、面对明天。你是否被上司压迫、被朋友忘记、被生活欺骗、被情人抛弃……远离烦恼、调剂生活的最佳途径就是体验娱乐项目,从心灵的震撼中获得人生动力!

日本的漫画、美国的电影、韩国的网络游戏、欧洲的嘉年华……外国人对娱乐的执着追求令人肃然起敬。我们要呐喊,“玩物丧志”的观念已经过时;我们在期待,创造一种娱乐精神。因为,娱乐是一种美德,它让我们不再安于现状,而是对墨守成规的东西重新想象;娱乐是一种幻想,它告诉我们每一代人都有自己的历史,要敢于担当。

未来社会是一个工作与休闲并重的历史阶段,获得事业成功固然是人生的重要内容,但是在工作以外属于自己的时间里快乐地休闲,同样必不可少。伟大的先哲孔子提醒我们:学而时习之,不亦乐乎?在这里,我们不仅为您汇集了 88 种经典娱乐项目,给

您提供一个自由选择的机会;而且从历史、人文的角度,对这些项目娓娓道来,是谓“乐而不淫”,希望藉此开启您的娱乐潜能,打造一种全新的娱乐生活方式!

88种娱乐项目,带你体验 88 种人生风采——演唱会上的感动、音乐会上的震撼,狩猎的狂野、陶艺的恬淡,夜泳的温柔浪漫、狂欢节的激情释放,蹦极的心跳、垂钓的宁静……让我们开动娱乐机器,激活身上沉睡已久的欢乐细胞和神经,自由自在地享受人生吧!

目 Contents 录

MULU

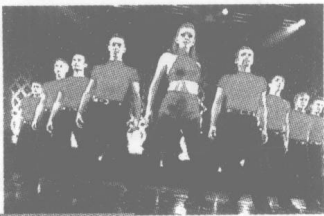
1. 飘移——和周董一起制造酷毙狂欢	2
2. 瑜珈——心灵体操谱神韵	4
3. 舍宾——女人的私房运动	6
4. 车技表演——玩转炫酷青春	8
5. 匹特博——枪林弹雨过把瘾	10
6. 快闪——网络运动先行者	12
7. 买彩——做个财富幸运儿	14
8. 狩猎——穿越野性生存禁区	16
9. 陶艺——体验手工艺制造的乐趣	18
10. 掌握一种乐器——演奏美妙的人生曲	20
11. 听摇滚——叩开灵魂的大门	22
12. 空中滑索——山间特技飞行员	25
13. 太空球——带你进入超时空	26
14. 泡温泉——让体细胞高兴的歌唱	28
15. 迪士尼——制造欢乐的秘密武器	30
16. 夜泳——体验温柔与浪漫	32
17. 探险——勇敢发现新世界	34
18. 音乐会——来一场听觉的盛宴	36
19. 看电影——感受影像文化的魔力	38
20. 太空旅行——不再遥远的梦想	41

21.宠物比赛——快乐生活进行时	42
22.狂欢节——爱疯了放纵游戏	44
23.拉丁舞——舞动热情和欢乐	46
24.美食——让味蕾跳舞	48
25.KTV 音乐秀——人人都是“K 歌之王”	50
26.DV——点燃精彩数字生活	52
27.酒吧——醉生梦死游戏人生	54
28.音乐剧——西方戏剧文化的瑰宝	57
29.篝火晚会——围坐一团制造快乐	59
30.派对——有朋自远方来	60
31.苏州评弹——品味江南古韵的情趣	62
32.娱乐现场秀——全民娱乐时代的福音	64
33.茶艺——宁静致远	66
34.咖啡——浓浓的新生活味道	68
35.毅行——千里之行始于足下	70
36.攀冰——超越和挑战自我	71
37.溯溪——为有源头活水来	73
38.野营——栖息于大自然的怀抱	75
39.漫游海底世界——发现海洋的秘密	76
40.观看自然天象——与星辰擦肩而过	78
41.麻将——规模最的娱乐活动	80
42.特技飞行——空中绘画师	82
43.滑草——轻轻草上飞	84
44.狗拉雪橇——飞驰在茫茫雪原上	86
45.斗牛表演——涉及死亡的艺术	87
46.嘉年华——快乐制造者	89

47. BMX——散发“酷酷”的味道	91
48. 森林浴——让细胞自由呼吸	92
49. 观看火箭发射——一飞冲天的科技魅力	94
50. 鸡尾酒会——自由随性的聚会方式	96
51. 漫画——紧张生活的解压器	99
52. 听戏曲——感受中华文化的神韵	101
53. 参加景观体育——穿行城市的运动	104
54. 环法赛——串起来的风景	106
55. 收藏——保存一段历史	108
56. 电子游戏——“纸上谈兵”的娱乐方式	109
57. 高尔夫球——高雅的休闲艺术	111
58. 冲浪运动——穿梭海浪间	113
59. 轮滑——“烽火轮”上的追风少年	114
60. 钓鱼——高雅古朴静心游戏	116
61. 滑水——水上飞行表演	117
62. 登山——翻山越岭看美景	119
63. 空竹——展示你的抖动技巧	120
64. 秋千——让梦想飘荡起来	121
65. 风筝——放飞你的心灵	122
66. 假面舞会——只爱陌生人	124
67. 农家游——体验采摘的乐趣	126
68. 飞盘——与狗狗一起游戏	128
69. 蓝天造型运动——充满罗曼蒂克的运动	129
70. 服装 DIY——穿出自己的美丽	130
71. 玩具——制造快乐的对象	132
72. 录歌——珍藏自己的心曲	134

73.参加婚礼——喜庆的终极体验	136
74.香港一日游——东方之珠熠熠生辉	137
75.蹦极——玩的就是心跳	139
76.划船——让我们荡起双桨	142
77.奥运会——全人类的体育聚会	143
78.相扑——东瀛文化的精粹	145
79.参观画展——与画家的心灵对话	147
80.鬼屋——恐怖的冒险之旅	148
81.爱尔兰踢踏舞——用足尖讲述故事	150
82.个人演唱会——与偶像欢歌笑语	152
83.私人会所——体验奢华的美丽	154
84.出海打渔——海上狩猎活动	156
85.经营自己的农场——保持一份田园心情	157
86.自我包装术——把美丽事业进行到底	159
87.创业——开拓属于自己的天空	161
88.做个慈善家——实践博爱理想	163

一生要体验的88种娱乐项目





“飘移”是一种风行日本、美国等地的最新赛车极限运动，玩难度、玩速度，自由转向，摆脱追踪是它的鲜明特色。

1. 飘移——和周董一起制造酷毙狂欢

“飘移”是一种风行日本、美国等地的最新赛车极限运动，玩难度、玩速度，自由转向，摆脱追踪是它的鲜明特色。

【追根溯源】 周董的电影处女作《头文字D》为我们展示了漂亮的山路过弯动作，影片中所谓“D”就是“飘移”英文 Drifting 的第一个字母。

“飘移”诞生于20世纪80年代日本的一条盘山公路上。当时的业余赛车手把普通汽车改造成赛车，夜晚到安静的盘山公路上飙车。在高速转弯的时候，赛车会很容易失去控制，带来身体伤害；但是一些车技高超的车手则成功避免了危险，体验到前所未有的极速快感。后来，人们经过摸索逐步掌握了一些高难车手炫技要领，形成了“飘移”这种全新赛车形式。

20世纪90年代，“飘移”从日本传到夏威夷，而后在美国各地兴起。近年来，韩国、我国香港和台湾地区的年轻人都积极加入到这一运动中来。2005年盛夏，伴随着影片《头文字D》的上映，“飘移”正式登陆内地，掀起一股狂欢飓风！

【娱乐身心】 年轻人永远是朝气蓬勃的一代，更是新潮与时尚的代名词。“飘移”能够成为青年朋友热衷的至炫运动，自然有其独特的魅力。

车轮上的速度与惊险：实际上，飘移是一种使车子重心滑离正轨，形成车尾摆动的拐弯驾驶技术。具体来说，就是让赛车的后车轮失去大部分抓地力，前轮横向产生一些力，从而使车辆甩尾产生“飘



移”。而一些玩家让轮胎离开地面,四个轮子一起空转,更令人瞠目结舌。

车技最佳展示平台:飘移作为一项技术表演吸引了众多飙车族的目光。赛车不停地横向高速转弯,轮胎高速打滑产生阵阵嘶鸣,加上高温产生的浓烟,带给人身临其境的视听享受。因此,在比赛现场,观众总是被惊吓与惊呼包围着!

徜徉云霄飞车体验:人们坐在车上飘移就像坐免费的云霄飞车,可以感觉到一股离心力。这里没有生活与学习的压力,只有青春的激荡和快感。正如主题曲《飘移》描述的那样——引擎声就像是一种乐器,所以,风呼啸而过刺激……加足了马力,飙到底,看仔细,零到一百公里,谁敢与我为敌……我踏上风火轮,在飘移青春……我绕过山腰雨声敲敲,再开进隧道风声潇潇。

【玩转酷法】 大马力引擎、令人激动的轰鸣、车轮与地面疯狂的摩擦声……这就是飘移带给我们的强烈速度感和感官冲击力。你是否已经跃跃欲试?想要玩转酷法,还要从头学起哟!

“飘移”炫技:完成飘移有多种方法,比如“刹车”、“拖波”、“打滑”、“越野”、“弹道”、“尾刹”、“急慢”、“手掣”和“侧向”等。具体来说,可以在直线行驶中拉手制动后打方向、在转弯过程中猛踩制动、直线行驶过程中猛踩制动后打方向、转弯过程中拉手制动,对功率足够大的后轮驱动车辆来说,在速度不是很高时猛踩油门并且打方向盘也可以产生飘移效果。

技术装备:飘移除了与车手的炫技有关外,还受到车速、制动力度、车重、轮距、轴距尺寸等因素的影响。因此,飘移对车辆硬件有严格要求,通常后轮驱动的车辆及动力足够的四轮驱动车辆玩起来更



娱乐项目



年轻人永远是朝气蓬勃的一代,更是新潮与时尚的代名词。“飘移”能够成为青年朋友热衷的至炫运动,自然有其独特的魅力。





古老神秘的瑜伽是一种心灵的体操修炼，作为一种健康有效的生活方式，它通过由内而外地协调身心平衡，实现塑造外在形象、关照内在感受的目标，激发人们内心深处的前进动力。

得心应手。

量力而行：飘移是一项高风险的运动形式，参加者需要通过正规合法的培训，熟练掌握这一驾驶技术，在安全的环境中进行。同时，它也是一项“烧钱”的运动，轮胎、悬挂系统、制动蹄片、离合等都要经受高负荷的考验，同时会加速这些部件的损毁。

2. 瑜伽——心灵体操谱神韵

古老神秘的瑜伽是一种心灵的体操修炼，作为一种健康有效的生活方式，它通过由内而外地协调身心平衡，实现塑造外在形象、关照内在感受的目标，激发人们内心深处的前进动力。

【追根溯源】 瑜伽最早出现在 5000 年前的古印度，当时的萨满教要求人们“通过集体的力量提升自我”，这成为是孕育古老瑜伽的源泉。印萨两河流域孕育的《韦达经》成为古典瑜伽（也叫做韦达瑜伽）的奥义根基，其特征便是以修习瑜伽完成某种仪式，逾越心灵的围限。而《奥义书》则阐释超自然的自我与真实世界的关系，宣告了古典瑜伽时代的来临。

公元前 6 世纪，释迦牟尼开始传播佛教，他是笃定的瑜伽修习者，强调冥想与身体姿势的重要性。此后瑜伽学校纷纷建立，教导人们如何超越个体的身、心，得到一个真实无限的自我。今天，瑜伽经过改进，发展出热瑜伽、瘦身瑜伽、力量瑜伽等多种形式，满足了人们多层次的需求。

【娱乐身心】 瑜伽是一种心灵与身心的放松和休息，因而受到普遍欢迎。尤其是在现代繁忙的商务竞争环境里，外在压力消磨着人们的意志和精神，焦虑、烦躁和空虚使心灵的平静成为一种奢望。



瑜伽的独特魅力在于,帮助人们放松身心,以最自然的疗法让身体回复到健康的生理状态。基本瑜伽术由姿态练习、呼吸与冥想三部分构成。通过抻、拉、扭、挤、压等动作加速身体部分血液的循环;舒经活络,以达到全身的平衡,恢复身体自愈的能力;轻按内脏,激活全身腺状系统的放松反应,使心脏、呼吸减缓、血压恢复,增加关节、脊柱的灵活性。瑜伽不但可以达到医疗防治的功效,还能发挥心理治疗的作用。美国《内分泌学会期刊》指出,50分钟的瑜伽课程可以降低体内的压力荷尔蒙。

从现在开始行动吧,结束潜藏于内心深处的不安和焦躁,把生活从烦恼带向永久的快乐、从失败带向未来的成功。

【玩转酷法】 体验瑜伽,无需特别的装备,但要作好以下准备:着装舒适、宽松、适合舒展,最好是纯色,质地以棉、麻为主;练习场地没有严格限制,要安静、清洁、通风;练习时最好赤足,如果感觉冷可以穿质地柔软的棉袜;空腹或至少餐后二至三小时练习,开始前15分钟喝一杯温开水;配备一个防滑垫或毛毯,防止完成动作时受伤。

练习瑜伽要从简单的姿势开始,循序渐进。一般15分钟的瑜伽姿势练习、15分钟的呼吸与冥想训练足矣,但需要持之以恒才能获得满意的效果。

这里介绍几种经典的瑜伽练习姿势:

(1) 树姿势:双脚并拢,以山的姿势开始,脚趾充分张开伸长;用前面大腿肌肉来带动在膝关节附近的肌肉。伸直脊骨,挺起胸和肩膀。双手合十做一个祷告姿势,拇指贴近胸部,肘部弯曲靠近身体。左脚抬起,紧紧地贴在右腿内侧,保持平衡,右腿影要保持直立的姿势。坚持5次呼吸的时间。

(2) 新月状:从树的姿势开始,左脚向后迈一大步,脚跟提起,腿伸直。弯曲右腿膝盖,前后成一条直线。手臂向上举,双手合拢。向



娱乐项目



瑜伽最早出现在5000年前的古印度,当时的萨满教要求人们“通过集体的力量提升自我”,这成为是孕育古老瑜伽的源泉。





娱乐项目



体验瑜伽,无需特别的装备,但要作好以下准备:着装舒适、宽松、适合舒展,最好是纯色,质地以棉、麻为主。

下压肩膀和后背。保持 5 次的呼吸时间。

(3) 武士 II:从新月状开始,将左脚放平,脚趾转 30 度,腿部仍然伸直,臀部转 90 度。右脚跟与左脚背保持一条线,膝盖保持在 90 度,臀部、身体和肩膀放松,居中,双臂平伸,与肩同高,手心向下。使劲伸指尖,好像去触墙。眼睛集中在右手的中指上。保持 5 次呼吸的时间。

(4) T 形状:从武士 II 姿势开始,把手放在臀部上,上身直着向前倾,抬起左脚,寻找平衡,然后上身完全向前,提起左腿直到身体和左腿平行。充分伸展左腿,从臀部到脚趾。保持臀部正直,脸朝向地板。双臂在身体两侧伸直,手心朝里面。保持 5 次呼吸的时间。

(5) 半个月亮:从 T 形状开始。右手的指尖触摸在地板上。转移重量到右手和右腿。左脚离开地板,旋转左边的肩膀,臀部和左腿与地面保持平行。为了更好地保持平衡,抬头向上看。保持 5 次呼吸的时间。到结束的时候,向前转动躯干和臀部,还原为山的姿势。

3.舍宾——女人的私房运动

舍宾运动源于前苏联,盛行于俄罗斯、独联体和欧洲地区,是一种整型、塑造或雕塑形体的运动。

【追根溯源】 舍宾不是一般意义上的运动项目,该运动是由一批前苏联多学科专家,吸取了健美运动、体育舞蹈、保健医学、营养学、人体美学等先进成果,应用计算机技术,经十多年的实践研究所推出的集人体测评、形体雕塑、形象设计、整体美化于一体的人体美化系统。1991 年获得前苏联国家专利局专利,成为当今世界上唯一拥有一项运动专利的国际协会,短短几十年,舍宾体系连锁俱乐部已迅速发展到 20 多个国家,遍及约 300 个城市。1997 年 4 月舍宾



运动落户北京,并在一些大城市发展起来。

它通过电脑测评分别制定出适合个体的营养+运动+医学+心理学不同的训练处方,完成从形体美到总体形象美化,从外在姿态美到内在气质美的培养。训练开始,学员们穿着舞蹈鞋,跟随教员完成一个个优美舒展的动作;接着换上高跟鞋,在乐曲声中时而转身留头,时而上步回身,有时双手交叉……宛如T形台上的模特,像芭蕾舞一样完成健美训练。

【娱乐身心】 舍宾形体运动是塑造女性形体的过程,由于其出色的功效,目前受到国内外许多选美小姐、影视明星、模特和节目主持人的追捧。既是健与美的练习,也是心灵的释放,舍宾活动娱乐身心。

具体来说,舍宾的训练方法多样,为不同的人群提供了选择机会,主要有:

(1)舍宾形体运动:在由电脑测评系统对体形测评、得出科学评价后,把资料与舍宾标准数据库模型进行比较,找出与标准模型中的差距。然后制定出一套针对个人的形体训练方案。同时,营养系统设计出一个营养处方供个人使用。

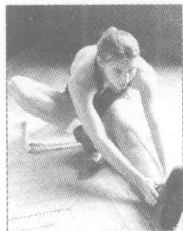
(2)舍宾舞蹈:是在舍宾形体训练的基础上发展起来的,专门为18-45岁的女性设计。它集舞蹈、体操、健美、时装、模特等专业的训练方法于一身,具有极强的艺术性和丰富的表现力,是舞蹈与健身的完美结合。

(3)青少年舍宾运动:适合于6-18岁的儿童和少年,最大特点是改善不良姿态和体型,矫正脊柱的变形,对少儿智力和体力的积极发展产生良好的影响。

【玩转酷法】 随着年龄、生活条件、饮食结构变化,人的体会逐渐改变,甚至严重影响形体健美。对现代人来说,从事一些简



娱乐项目

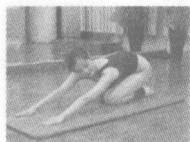


舍宾运动源于前苏联,盛行于俄罗斯、独联体和欧洲地区,是一种整型、塑造或雕塑形体的运动。





娱乐项目



舍宾不是一般意义上的运动项目，该运动是由一批前苏联多学科专家，吸取了健美运动、体育舞蹈、保健医学、营养学、人体美学等先进成果，应用计算机技术，经十多年的实践研究，所推出的集人体测验评、形体雕塑、形象设计、整体美化于一体的人体美化系统。

易健美运动锻炼加以形体规范，既可完美自我，又能体验娱乐快感。这里介绍一些简易舍宾训练方法：

调适运动：身体直立，右脚前跨半步，与左脚呈丁字形，双臂左右平伸。弯腰向前，左手在右脚前方触地；心中默数1到10。然后左脚前跨半步，如此反复，左右两侧弯腰转臂各做5到10次。

侧身运动：身体直立，右脚向外，左脚向前，呈丁字形，保持站立平稳。双臂向左右两侧平伸；然后，身体向左侧弯30度，头略转，眼视线随右手臂方向凝视，心中默数1到10。然后左脚向外，如此反复，左右两侧弯腰展臂各做5到10次。

伸腿运动：身体直立，双腿分开，相距半步，双臂上举。然后，上半身向右侧弯，头与双臂同时向右，右腿稍弯，左腿向右伸直，脚尖着地，心中默数1到10。然后改为上半身向左侧弯，如此反复，左右两侧侧弯腰伸腿各做5到10次。

展臂运动：身体直立，右脚向前跨出一步，与左脚形成丁字形。身体上半身平直向前倾俯，左脚跟抬起，脚尖着地，身体与左腿成直线，与地面成30度角，双手臂向身体两侧平伸，双眼目光俯视地面，心中默数1到10。然后改为左脚前跨一步，如此反复，两侧各做5到10次。注意腰背平直，俯倾适度，收腹缩臀，臂腿谐调。

4. 车技表演——玩转炫酷青春

年轻人是冒险精神的代名词，简便易行的车技表演为喜欢刺激体验的现代人提供了一个展示自我的平台。

【追根溯源】 时下许多年轻人已不是把自行车仅仅当作自己上学或上班的代步工具，而是沉迷于车技表演。自行车的花式让



一生要体验的 88 种娱乐项目

Yi Sheng Yao Ti Yan De 88 Zhong Yu Le Xiang Mu

