

意大利 三峡谷 双黑道 霞穆尼 ANNON
直升机 滑雪 自拍杆 头盔 太舞 阿勒泰 GoPro
单板 缆车 双板 直滑降 犁式 初级道 ZSEKO
CARVING 富龙 四季小镇 平行式 汤Inn 土老帽
GOGGLES 速度80 卡宾 磁器口 云顶大酒店 落叶
老炮 雪猫 松花湖 TOMAMU 连续换刃 飘
双龙酒店 甩板尾 人造雪 万达长白山 JACKSON HOLE
ZELAND 中级道 3亿人上冰雪 STEAMBOAT 猫跳
鱼雷冲坡 王子大酒店 雪镜 新西
崇礼 雪包 刻滑 ClubMed 业余赛事
南山 教练 导滑 雪线 树林野雪 HUUH 联合
PERFECT MOMENT 巡逻队 FLOW 滑雪学校
粉雪 换刃 DYNASTAR 雪 双板自由式
新疆 镜 雪上摩托

小回转 俱乐部 采马特 冰裂缝 OAKLEY
修刃 回 入弯 转 半径 金鸡 护具 径 HEAD海德 吉林 ONE

北纬40-45度 压雪机 雪疯子 卡尔加里 飞鹰艾迪
滑雪度假 北大壶 滑雪产业 天池雪
SNOWBOARD 南山红牛杯 单板比赛
零下20度
滑遍天下 北海 道 救援 魔毯 亚布力
万 阿根廷 智利 奥地利 北海 X-bionic 金鸡 抓绒 地中海 俱乐部
山 青山墅 吉林 法国 滑雪助手 MITRO
雪 少女峰 云顶 瑞士 盐湖城
业 RIDE 云顶 护臀

FISCHER 地形公园 万龙 ASPEN 夏雨 沙宝亮 大回转
护脸 面条 APRES SKI 两头翘 长野 2022 GORE-TEX
登山滑雪 飞包 竞速板 冬季奥运会
雪友 迪桑特 八达岭 单板女孩 圣 奥妮娜 奥运冠军
惠斯勒 BURTON 挫雪 乐点滑雪 莫 张义威
儿童冬令营 温泉 雪上飞 攻略 茨

在中国

郑峻峰 著

北京体育大学出版社

意大利 三峡谷 双黑道 霞穆尼 ANNON
直升机滑雪 自拍杆 头盔 单板 缆车 双板 直滑降 型式 CARVING 富龙 四季小镇 GOGGLES 汤Inn 土老帽
速度80 卡宾 磁器口 云顶大酒店 落 TOMAMU 叶飘
老炮 雪猫 松花湖 连续换刃 JACKSON HOLE
双龙酒店 人造雪 万达长白山
甩板尾 中级道 3亿人上冰雪 STEAMBOAT 猫跳
鱼雷冲坡 王子大酒店 雪镜 新西兰
雪包 刻滑 ClubMed 业余赛事
南山 教练 导滑 雪线 树林野雪
PERFECT MOMENT HUUH联合
粉雪 换刃 FLOW
DYNASTAR 滑雪学校
新疆 雪 双板自由式 钱 雪上摩托

北纬40-45度 压雪机 雪疯子 卡尔加里 飞鹰艾迪
滑雪度假 北大壶 滑雪产业 天池雪
市SNOWBOARD 南山红牛杯单板比赛
零下20度
滑遍天下 北海道的X-bionic 救援 魔毯 亚布力
万阿根廷 智利 奥地利 金鸡 抓绒 地中海俱乐部
吉林 雪山少女峰 法国 滑雪助手
业RIDE 云顶 瑞士 盐湖城
NORTH HANNO
垂直落差 护臀

FISCHER 地形公园 万龙 ASPEN 夏雨 沙宝亮 大回转
护脸 面条 APRES SKI 两头翘 长野 京藏高速 2022
登山滑雪 飞包 竞速板 冬季奥运会
雪友 迪桑特 八达岭 单板女孩 圣 李妮娜 奥运冠军
惠斯勒 BURTON 挫雪 乐点滑雪 莫娜 张义威
儿童冬令营 北欧滑雪 DRAGON 攻略 茨 茨 茨

在中国

SKI IN CHINA

郑峻峰 著

北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

滑雪在中国 / 郑峻峰著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5644-2472-5

I. ①滑… II. ①郑… III. ①雪上运动-体育产业-产业发展-研究-中国 IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第289118号

滑雪在中国

郑峻峰 著

策划编辑: 秦德斌
审稿编辑: 苏丽敏
排版设计: 李 鹤

责任编辑: 秦德斌
责任校对: 成昱臻

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 19
字 数: 487千字
成品尺寸: 185×260毫米
版 次: 2017年2月第1版第2次印刷
定 价: 78.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

纯洁，宁静

当朋友们知道我要出版一本关于“滑雪”的书，纷纷表示惊讶。

大家以为我如果要写什么，肯定是牛哄哄的财经名人采访录——分分钟借名人抬高自己，或又酸又娘炮的大龄男青年人生感悟——用鸡汤树立暖男大叔形象骗小女生，最不济也可以是英语学习的方法心得——毕竟数以万计的中小学生在被打老婆的李阳老师伤了心之后，对我由路人转粉也不是不可能。

然而我写的是——滑雪。这是我的梦想。

作为一个安徽人，从小接触雪，是每年为数不多的几次冬季体验。十三四岁那年，一场难得的大雪，悄悄地覆盖了小县城错落的街道和不高的建筑。从我家五楼阳台上看出去，参差的世界骤然变得纯洁和宁静。我没有和邻居小孩一样兴奋地冲下楼，堆雪人打雪仗，而是静静地阳台上搓着手，看着这一片白色。我甚至心里嗔怪小区的看门大爷，他拿着大扫帚，把半条街的雪都扫了，露出褐色的脏脏的路面。

那一刻，我第一次萌发了想离开家乡的念头。那里的人，不懂那份难得的美，不懂那份纯洁和宁静。我管不了，只能躲。我就是这么矫情。

多年后，在北京南山滑雪场，我穿着租来的滑雪服、滑雪板和滑雪鞋，抱着怀疑和恐惧，站在练习道的坡上，刚要问身后带我来的同事怎么滑，就冷不丁地被狠狠推了一把，我“哇”地一声，从坡上冲了下去。

身后嬉笑声传来，他们在恶作剧，想看我摔个狗啃泥。不，狗啃雪。我怒了，不能让他们得逞。我将两腿撑开，把双板撇成内八字形。幸好坡度不大，在没到坡底之前就停了下来。后来我知道这叫“犁式”刹车。

一份喜悦油然而生，我居然能停下来，原来滑雪没有那么可怕，还挺好玩的。我回头看坡上惊讶的同事，甚至想要感谢他一下。他把我像个小屁孩一样丢在水里学游泳，而我挣扎了两下学会了“狗刨”。当然他的举动是危险的，我没忘了回头扁他一顿。

不久之后，我和那几个同事又踏上了北大壶的寻粉雪之旅。一夜火车的辛苦没有白费，北大壶以数年不遇的暴雪来迎接我们。在齐腰深的粉雪上滑行，滑雪板一弹一弹地仿佛飘浮在棉花上，滑雪板头劈开雪面，像船头一般乘风破浪，冲起雪浪铺在我们的身体上。我们像吃了什么兴奋剂般开心地大叫，直到筋疲力尽，瘫倒在雪中……那年，我快30岁了。

当我十三四岁时，对雪产生的珍惜，像是暗恋校花那样只可远观不可亵玩，带着一股情窦

初开的少年的执拗劲儿。快到30岁的时候，才发现雪是可以亲近，可以怀抱，可以滑到浑身酸软笑着入眠的真实的伴侣，越多亲近才越不辜负。

又过了几年，在地球的另一端，当我坐着巨型缆车踏上杰克逊霍尔山顶，面对大提顿雪山和皑皑山谷，那个十三四岁少年又回来了——他在五楼阳台上，面对被雪覆盖的小县城，张大瞳孔，屏住呼吸——原来我所在的这个世界，不只是纷杂和吵闹，还可以如此纯洁和宁静。

接下来的一系列感受也顺理成章了。我第一次认真观看了冬奥会转播，发现索契冬奥会是那么精彩，比夏季奥运会还要棒。我更是在国际奥委会主席巴赫说出“北京”的那一刻仰天大叫欢呼雀跃。比起对夏季奥运会的距离感，我对冬季奥运会的渴望是那么真实。好似夏奥是一位热辣的韩剧女明星，在屏幕上闪耀，而冬奥却是经常相见的贴心女同事，真心追求就可以娶回家。

我的故事特殊吗？似乎并没有。在加入滑雪爱好者的群体后，发现大部分人心里都有一个白色的梦，一份单纯，一份可爱。他们会呼朋唤友，互帮互助，你教我技术，我开车搭你一程，你借我双厚手套，我给你块干粮补充体力……雪的世界是从着急忙慌的世俗中剥离出来的桃花源，到这里来的人，头衔和身份都被剥去，只是缆车上脱下头盔与你谈论天气或雪道旁脱掉手套自拍的另一个滑雪迷。

写这本书的时候发现从事滑雪产业的人同样可爱。太舞的齐宏先生被一条滑翔伞滑雪的视频打动，深耕5年打造全国最大型的单体滑雪度假综合体。万科松花湖的日本籍设计师星野司，冬来暑去3年间走过雪场的每一片山头，精心打造了全中国最漂亮的G1雪道，在开放仪式上留下激动的泪水。北京南山的卢建博士，四十岁第一次在国外接触滑雪，就决定这是一生的事业，从体制内高薪体面的工作离职，被人当作“疯子”。在雪季末的三月，万龙雪场不顾高昂的成本开动造雪机保持雪道的质量；深度、大命、赖刚、球叔喜欢滑雪，干脆转行各自干起滑雪APP；北大壶的刘小山先生从管理千亿基金的位子上离开，转做雪场，又以开放的心态，“提前30年”与松花湖结盟，让雪圈感受到“打则惊天动地，合则恩爱到底”的精神。富龙四季的总经理张力涛先生，在夏季忙着雪场建设，每天只能睡五六个小时，经常连夫人的电话都没时间接……他们都在以自己的方式追寻自己的白雪梦，坚守打动自己的那份纯洁与宁静，为雪友们，也为他们自己，打造一个白色乌托邦。

在采访中，我问他们的初衷。他们都两眼放光笑着说，我喜欢滑雪，我相信更多人会喜欢滑雪。

他们都是幸福的。我很高兴，我也处在这份幸福中。这份幸福驱动着我，在过去的六个月里，每天到深夜还敲打着键盘，才有了这本稚嫩的书稿。

正在看这本书的你，欢迎加入这份将属于三亿人的幸福。

2016年9月11日 于北京

目录 Contents



第一章 滑雪入门十五个问题

第二章 中国顶级雪场

- 12 太舞——与自然为舞
- 28 万龙度假天堂——独孤求败
- 34 密苑云顶乐园——神秘的自然美苑
- 46 富龙四季小镇——城市滑雪场
- 53 伏牛山滑雪场——中原滑雪场翘楚
- 54 松花湖度假区——湖光山色
- 69 成都西岭雪山——窗含西岭千秋雪
- 70 北大壶度假区——中国粉雪天堂
- 85 万科石京龙——而今迈步从头越
- 88 万达长白山国际度假区——国家首批首席度假区
- 98 亚布力阳光度假村——中国大众滑雪发源地
- 109 北京顺义乔波滑雪场——室内滑雪开拓者
- 112 中弘长白山天池雪——中国首家野雪滑雪场
- 116 新疆阿尔泰野雪公园——直滑胜地
- 120 北京南山滑雪场——北京滑雪场领袖
- 130 北京军都山滑雪场——以服务赢得市场

第三章 世界雪场巡礼

- 134 初识阿斯本 (Aspen)
- 142 斯廷伯特就是蒸汽船 (Steamboat Springs)
- 147 惠斯勒黑梳山 (Whistler Blackcomb)
- 149 北海道新雪谷 (Niseko United)
- 152 滑遍天下精选目的地
 - 153 美国-范尔 (Vail)
 - 154 法国-三峡谷 (les3 Vallées)
 - 155 意大利-多罗米蒂 (Dolomiti)
 - 156 奥地利-圣安东 (St.Anton)
 - 157 加拿大-班夫 (Banff)
 - 158 新西兰-三锥山 (Treble Cone)
 - 159 新西兰-卡德罗纳 (Cardrona)
 - 160 新西兰-皇冠峰滑雪场 (Coronte Peak)
 - 161 新西兰-卓越山 (The Remarkables)



- 162 挪威—特吕希尔 (Trysil)
- 163 瑞士——冰雪家园
 - 164 阿尔卑斯山滑雪诞生地——达沃斯 Davos
 - 166 冬季度假胜地中的一颗璀璨的钻石——圣莫里茨 St.Moritz
 - 168 冬季仙境——铁力士山 Mt. Titlis
 - 170 夏季也能滑雪的冰雪仙境——格施塔德 Gstaad
 - 172 最美丽的阿尔卑斯山峰——少女峰 Jungfrau
 - 174 欧洲首屈一指的自由式滑雪胜地——莱克斯 LAAX
 - 176 “假日王国”——瓦莱州 Valais
 - 178 冰川之城——采尔马特 Zermatt
- 180 中国公司旗下的日本特色雪场
 - 181 斑尾高原度假村 Madarao
 - 182 乘鞍山高原滑雪度假村
 - 183 高鹫 Snow Park · Dynalund
 - 184 箱馆山滑雪场

第四章 滑雪技术

- 187 独孤九剑——FlowerSki 九级教学大纲
- 187 Level 1 基础动作
- 189 Level 2 犁式滑行
- 190 Level 3 平行过渡
- 192 Level 4 平行式滑行
- 193 Level 5 回转过渡
- 194 Level 6 标准回转

第五章 滑雪装备集锦

- 195 双板世界的第一品牌——海德 HEAD
- 197 芬兰国宝级滑雪服专业品牌——HALTI
- 197 手杖中的劳斯莱斯——LEKI
- 199 德国第一滑雪头盔眼镜品牌——ALPINA
- 200 奥地利国宝级户外品牌NORTHLAND
- 202 GoPro最新HERO 5系列
- 204 诺迪卡 Nordica
- 205 依兰 Elan
- 206 金鸡 ROSSIGNOL



第六章 互联网+滑雪

- 210 专访“去滑雪”及冷山创始人赖刚
- 215 专访“滑雪助手”和自由地带联合创始人“球叔”
王小源
- 219 滑雪族和大命的故事
- 221 “滑呗”如何有“深度”
- 223 砾石带你玩出不同

第七章 达人

- 225 游客、爱好者、滑雪迷、达人和“大拿”
- 226 滑雪是我修炼的法门 / 夏雨
- 232 滑雪老炮养成记 / 沙宝亮
- 238 迷恋山，迷恋雪，迷恋滑雪的人 / 李妮娜
- 241 单板U型池三周空翻Triple Cork创造者 / 张义威
- 243 两个女生的南美白色七夕 / 白逸 Vivian
- 248 我与白色峡谷的三次约会 / 徐心文
- 252 滑雪就是滑自己 / 陈平
- 256 青春的本意是奋斗 / 黄振利
- 260 我与极速滑雪俱乐部 / 板张
- 263 滑雪的苦孩子 / 李明蔚

第八章 滑雪电影

- 267 飞鹰艾迪 Eddie The Eagle——我傻，我跳，我开心
- 268 国家代表 국가대표 ——You Jump, I Jump!
- 269 雪场女孩 Chalet Girl——雪场的爱情
- 270 极盗者 Point Break——每十分钟作死一次

第九章 俱乐部

- 271 自由地带/A2CLUB/雪领/雪族/沈阳极速/沈阳雪线
/新疆新极限/新疆极速/西安冰峰/上海白鹤/上海
联合/哈板帮/顽雪/长春疯滑雪苑/长春极限运动俱
乐部/企鹅滑雪

第十章 第三只眼看中国

- 289 专访Ecosign (生态设计公司) 度假区设计副总裁
Ryley Thiessen (莱利·希尔森)
- 291 专访天轴商务管理咨询公司创始人和总裁唐金
- 294 专访意大利泰尼卡集团中国公司执行董事MISO

意大利 三峡谷 双黑道 霞穆尼 ANNON
直升机滑雪 自拍杆 头盔 太舞 GoPro 阿勒泰
单板 缆车 双板 直滑降 犁式 CARVING 初级道 平行式 富龙四季小镇 汤Inn 土老帽 GOGGLES
速度80 卡宾 磁器口 云顶大酒店 6落 老炮 雪猫 松花湖 TOMAMU 落叶飘 双龙酒店 连续换刃 JACKSON HOLE 甩板尾 中级道 人造雪 万达长白山 3亿人上冰雪 STEAMBOAT 猫跳 鱼雷冲坡 王子大酒店 雪镜 新西兰 雪包刻滑 ClubMed 业余赛事 南山 教练 导滑 雪线 树林野雪 联合各 HUHUI 巡逻队 FLOW 粉雪 换刃 PERFECT MOMENT 滑雪学校 镜 雪 双板自由式 镜 雪 上摩托 DYNASTAR

小回转 俱乐部 采马特 冰裂缝 OAKLEY
修刃 回转 入弯 金鸡 半径 护具 径 HEAD海德 吉林ONE

北纬40-45度 压雪机 雪痕子 卡尔加里 飞鹰艾迪 滑雪度假 滑雪产业 天池雪 市SNOWBOARD 南山红牛杯单板比赛
零下20度 救援 魔毯 亚布力 北海道的X-bionic 地中海俱乐部 万 阿根廷 智利 奥地利 滑雪助手 雪山 青山墅 吉林 法国 GoSki 盐湖城 业 RIDE 云顶 瑞士 万龙 ASPEN 夏雨 沙宝亮 大回转 地形公园 护脸 面条 APRES SKI 两头翘 长野 2022 冬奥会 圣 李妮娜 奥运冠军 雪友 迪桑特 八达岭 单板女孩 莫娜 张义威 惠斯勒 BURTON 挫雪 乐点滑雪 莫娜 张义威 儿童冬令营 温泉 雪上飞 攻略 茨

在中国

SKI IN CHINA

郑峻峰 著

北京体育大学出版社

第一章

滑雪入门十五个问题

Q&A FOR BEGINNERS

滑雪度过七个雪季后，虽不敢说自己是“大拿”，但已有不少身边朋友开始问我各种问题，我收集了一下，列在下文，统一作答，希望对滑雪感兴趣的朋友们看着有点用。

我的回答完全是个人意见，就像对朋友和家人，知无不言，言无不尽。如果你有不同意见，欢迎去微博上喷我，搜我名字就能找到。

问题一：滑雪危险吗？

总的来说，滑雪是一项比较安全的极限运动。因为是极限运动，它比打乒乓球和下棋来说是要危险一些。但比起其他的极限运动或者其他“感觉安全”的运动，比如潜水、登山、自行车、游泳，滑雪的安全系数其实是挺高的。

美国国家滑雪场联盟（NSAA）在2012年的《滑雪安全事实报告》（NSAA FACT SHEET）里显示，美国2011/12赛季的滑雪人口是980万人，滑雪总次数是5100万人次，意外身亡54人。那就是说，平均100万人次滑雪，只有一人不幸出事。相对比的是，美国国家安全委员会2011年发布的《意外伤亡报告》显示，2009年美国车祸丧生35900人，5300人过马路被撞身亡，8600人意外坠亡，2400人溺亡，还有800人骑自行车出意外亡故。

正如我不能恐吓你们，说滑雪好危险，你不能参加，我也不能因为想介绍你到这个运动中来，就强调滑雪不危险，安全系数高，然后你疏忽安全知识，两眼一抹黑就去滑，受伤之后跑来找我算账。事实上，由于滑雪运动在中国不普及，安全知识更不普及，造成了一些初学者没必要的受伤。

承认滑雪是一项有危险性的运动是滑雪安全的第一步。滑雪虽然有一定危险性，但通过学习可以让危险性降到可以接受的范围。好比开车也总是伴随一定危险性，但通过学习驾驶、遵守规则，我们很从容地每天开车。

反过来想，正是因为滑雪自身的冒险基因，让人心存敬畏，它才比那些“感觉安全”的运动更酷一点。让滑雪者克服内心的恐惧，是这个运动的魅力之一。



问题二：滑雪初学者须注意哪些具体风险？

对于初学者来说，时刻牢记滑雪安全，保持敬畏之心非常重要，最基本的要规避以下四大风险。

第一，不会刹车。不会基本的刹车，会变成一只令人鄙视的“鱼雷”，带着一副生无可恋的表情，直线下冲，嘴里喊着的“闪开，我不会刹车”，凄厉的尖叫声在雪道上空回荡，不绝于耳。然后在众目睽睽之下撞到他人或护栏，被巡逻员抬走，还得捂脸，不然会被人拍下来。所以滑雪首先要学习控速、刹车。详情请见本书滑雪技术一章。

第二，无自知之明。没人指导的情况下挑战自己尚不能把握的雪道，没进过树林就单身前往，没人教就敢滑蘑菇道，没打好基本功就跳包跳崖。许多此类出事故的故事流传在雪圈里，参见黄振利文章里各种摔断骨头的故事。我也曾到过美国排名第一的雪场杰克逊霍尔，在著名的Corbets悬崖徘徊了一下，立即决定不要跳下去，我这辈子甚至都不会跳，因为对技术要求太高了。一个能让自己吹嘘自满的跳崖机会，和保留一双好腿去滑全世界各地的美丽雪场比起来，显然是微不足道的。

第三，过于追求速度。有些人觉得自己技术好，就开始追求速度的快感，在一些手机App的帮助下记录下滑速度，每小时80公里、100公里、120公里！然后向大家炫耀。我们不是运动员，比的应该是动作是否标准，滑过多少雪场，雪具雪服谁更漂亮，比速度会令自己和他人处于危险之中。

对速度的控制，我的一点心得是，用自己舒服的速度滑行就可以了。你的身体会告诉你什么速度是舒服的。不用跟任何人比，不用赶上自己的同伴，单板更不要跟双板比速度。等你的雪时积攒多了，你的速度也会慢慢上来。用自己极限的速度滑雪，是不可持续的，顶多在雪道环境好，人特别少

的特定条件下尝试那么一两次（请参考我的亚布力B索滑雪体验），日常用自己极限的60%~70%来滑雪才是具有可持续性的，毕竟速度只是享受滑雪中的一项罢了。

第四，不带护具。头盔是必须的，许多雪场已经明令禁止不戴头盔者上缆车。有些人可能会表示国外一些雪场对头盔没有硬性规定，那是因为人家从小滑雪长大，滑雪技术普遍较高；雪场的雪也够厚，摔跤的缓冲大；而且雪场面积大，单位面积滑雪人数少，发生碰撞的机会较小。国内雪场滑雪者密度较大，即便自己不摔，也可能被他人撞上。而且都是人造机压雪道，虽说现在造雪技术非常成熟，比起几米厚的天然雪还是要硬一点儿。换个角度想，现在的头盔既轻盈又时尚，即便作为保暖和装饰也不错嘛。

另外护具还包括双板的护甲，单板的护臀、护掌和护膝。双板滑好了不容易摔，然而一旦摔跤就会七荤八素，所以保护前胸后背的护甲比较有效。对于单板，双脚被束缚，掌握平衡需要时间，跌倒的次数会比较多，有了保护向前摔倒时用于支撑的护掌和护膝，和保护向后摔倒时的护臀，会舒服得多。如果觉得有必要也可以穿上护甲。等你滑到一定水平，再决定是否继续戴护具。

问题三：滑雪贵吗？

滑雪可以很贵，但也可以不贵，总的来说没有很多人想象中那么贵，但越滑会越觉得还真挺贵的。等你滑了几年就会发现我这段绕口的话很有哲理。

便宜的玩法，和朋友搭伙，或加入俱乐部，去当日往返的城郊雪场，买季卡两三千元，雪板雪服配饰在App或论坛上淘一下二手，两三千元，交通靠拼车，吃饭AA，一个雪季无论你滑多少次，几千元打住了。

中等舒坦些，城郊雪场、崇礼、东北都滑一滑，买其中一个雪场季卡，五六千元到一万元不等，雪具和雪服几千到一两万差不

多了。自己开车、拼车或雪场大巴，住中档酒店，吃喝上放松一点，一个雪季两三万足够。

高级发烧友和中产度假家庭，国内度假型雪场一住三四天，交通住宿大几千。出国滑雪，日美加欧，机票酒店一万元起步，如果顺道去大城市购物就没谱了。孩子冬令营，几千元，老人也陪同再来几千元，装备选择大牌，里里外外潇洒一点，一个冬天好几万元是花得出去的。一些有眼光的雪友和家庭会在雪场置业，酒店钱省下了，每年还能享受免雪票和其他服务，另外房屋升值还能赚钱。

专家土豪级。如果出国滑雪全程商务舱和顶级酒店，那么一人一趟20天的行程，十万块都打不住。你如果看完这本书，就知道谁在这么玩了。

问题四：如何用最少的钱买必备的装备？

就知道这样的问题最受关注。其实不用担心自己会花冤枉钱在不合适的雪具上，因为可以租！

雪服、雪板、雪鞋、雪镜、头盔、手套、雪杖都可以在雪场或店里租。租的费用只有买的几分之一到二十分之一。

但如果你想舒服点，可以带上你最长的棉袜，买一个护脸，这些贴身的东西雪场是没有的。长棉袜的作用很简单，单板和双板鞋的鞋帮子都比较高，有长袜子包住小腿会比较舒服。而护脸除了用来防冻，还可以防晒。不要低估晴天下雪场的紫外线，雪的反射会很强。不带护脸的人过了几天会发现，戴雪镜的上半边脸比没戴护脸的下半边脸白，变成所谓“上下阴阳脸”。许多雪场老炮就有上下阴阳脸。

对于第一次滑雪，我是建议租装备的，因为你都不知道你会喜欢双板还是单板，都不知道能滑几次，不滑了装备纯属在家里占地方。

如果你非要买点装备凸显个性，可以买件滑雪服，让你看起来不会像其他穿着租的雪服的初学者那么整齐划一。滑雪服买了不会亏，因为不滑雪也可以穿。如果你已经有防风防水系数比较高的冲锋衣，也可以充当前几次滑雪的外套。判断系数高不高的方法是，倒一杯水在袖子上，看会不会渗下去。

其实置办全套行头也有好处，可以“倒逼”你认真学滑雪，对得起你的行头。夏雨就是因为朋友送了他一套单板雪具，就开始接触，成为高手。这比一开始用尝试、观望态度的小白们的进步速度可能会更快，毕竟置办装备代表了下定决心态度，而态度决定一切。具体装备可以参考本书庄泥泥的漫画作品滑雪装备篇。

滑双板的朋友可以注意一下“自由地带”推出的自由组合的套餐活动，详情可看滑雪创新一章里“滑雪助手”的介绍。

问题五：国内适合初学者的雪场哪家强？

现在国内基本所有的滑雪场都有初级道和练习道，方便初学者入门。万龙以前大家都觉得是高手才能滑的地方，雪道比较陡，但今年非常重视初学者，推出了23岁以下大学生免费滑雪的优惠政策，所以预计雪场肯定会配置适合大学生小白的学习区域。中弘长白山天池雪因为是纯野雪，可能暂时比较适合中高级滑雪者，但雪场总经理也表示将推出适合初级滑雪者区域。即便是新疆的阿尔泰野雪公园，都欢迎一次都没滑过初学者，“单板初学者一天就能学会换刃，因为雪太厚，根本不怕摔。”

除了这些个性雪场，所有度假型雪场都有大片的初学者区域和入门课程，各具特色，总有一款适合你。太舞拥有强大的国际教练团队，让有国际资质的外国教练手把手、腿把腿教你，初学者区域占雪道面积三成；云顶推出海德（HEAD）滑雪板专门设计的“蓝黄银（BYS）快速租板租鞋系统”

和“基于雪道的教学”体系，让初学者能迅速租好适合的雪具，在专门的初学道先接受教练的初步免费指导，再决定是自己滑还是请教练；刚开业的富龙四季将客户目标锁定为初学者和度假家庭，建有大面积的初学者区域；万达长白山有专属度假助理“分享”滑雪技术，之所以称为“分享”而不是“教”，是为让初学者毫无压力；万科松花湖有三个滑雪学校，冬令营接待了3000个孩子；吉林北大壶和黑龙江亚布力各自都有地中海俱乐部（Club Med），实施一价全包，住酒店即可享受免费的滑雪和教学。

问题六：什么时候去雪场人少？

有三个时间段。

一是雪季初11月-12月和雪季末3月-4月去，人少，因为大家的情绪是要么感觉还没进雪季，要么感觉雪季已经结束了。但这时候雪况可能会比较差一点，雪季初造雪还没完成，雪道较薄较硬，一屁股摔下去会比较扎实。雪季末天气开始回暖，部分雪化掉，甚至会变得跟冰淇淋融化一样，软塌塌黏糊糊，屁股下去是软了很多，板刃立不起来了。

二是工作日去，不要周末去。平日去雪场通常价格便宜，人也少。当然，如果赶上圣诞、元旦、农历新年，人也会多。另外学校的寒假期间，学生和小朋友会很多。

三是早起的鸟儿有虫吃，早起的雪友有面条吃！天不亮就起来，吃好早餐，穿戴装备，到达雪场，8点或8点半一开门就上缆车，赶第一拨儿滑面条雪，可以畅滑一两个小时。靠近10点，人就多了。道理虽如此，我这么多年愣是一次都没有赶上第一趟缆车。

所以呢，道理都知道，到最后还是周末节假日全挤一块儿抱怨人多、抱怨缆车排队、抱怨雪道下饺子，你也是一只饺子。

问题七：如果同行的人会滑雪，我能不能就不请教练了？

我知道你想省钱，但建议还是尽量请教练，原因有三：

第一，如果你同行的人其实不很会滑，只是臭屁，想要教你，那就惨了。你也看不出来他滑得怎么样，不但可能教不好，而且还会出危险。你们的屁股/友情/爱情都会有危险。我见过男友教女友，失了耐心，说出“你怎么这么笨”，女友脱下雪板拔脚就走的情形。但教练哪敢说你笨，只会每分钟夸你一次：“好棒，你是我见过的学得最快的！再跟我学两天就能上中级道！”

第二，如果你同行的人水平中不溜，你应该放他去滑，不要占用人家宝贵的滑雪时间。中不溜的人最想滑了，他自己也想进步。他在初级道吭吭哧哧教你，眼睛时不时看看远处属于他的中级道，所谓“吃着碗里瞧着锅里”。还不如你自己花钱请个教练，四个小时或一天后，你就已经可以和他一起滑了。他也会觉得把一个朋友带进滑雪的世界，特有成就感。

第三，就算你同行的人非常会滑，他会和我一样建议你请教练，因为高手会对滑雪教学有敬畏，知道滑雪不是那么好教的，特别是打基础阶段，教不好会误人子弟。比如沙宝亮那么有运动天赋的人，都会从头到尾跟教练学，而不是想着自学成才。

我知道即便我这么说，还是会有人跟同行的人滑而不去专门请教练。那我建议一定要循序渐进，学慢一点，切勿头一次就上高级道或者放速度。那基本等于第一次开车就上高速，第一次游泳就下海。再有运动天赋的人也要把底子打牢，以后玩花样的机会多的是，不急这么一两天。

问题八：我该滑单板还是滑双板？

这是个大问题，简单回答：萝卜青菜，各有所爱。两种快乐，各有特点。滑单板的人可能会说双板太传统老套，滑双板的人可能觉得单板太嘻哈不像滑雪的样子。我觉得他们各有千秋。

双板符合人体双腿分开的本能，入门较快，很自由，通过性好。单板滑起来之后，那种整个身体向侧面滑行和旋转的感觉，又是无法取代的。我建议初学者两种都找机会试一试。

问题九：需要做什么训练或准备？

跑步和骑车两项基本运动就可以满足大部分的准备要求。这两项运动能锻炼心肺功能，加强腿部肌肉力量，骑车还会对平衡能力有所裨益。在夏季和秋季做些积极的体能储备是非常有利于滑雪的。

具体锻炼标准是在冷一点的空气里慢跑1个小时或骑车1小时就算体能上可以了。个人感觉是最好两个月内能坚持10次以上慢跑或中距离骑车，体能锻炼得杠杠的再上去滑雪，信心上会得到巨大支持。个人认为初学滑雪考验最大的是信心，不是技术。

当然身体上如果有隐疾或特殊状况，比如心脑血管疾病、骨质疏松、怀孕等常识性不应参加剧烈运动的情况，就应该严格遵守雪场此方面的规定，避免风险。

问题十：花多少时间能做较高难度的动作？

滑雪并没有想象得那么难。这跟个人悟性和运动天赋相关，更与雪上时间有关。雪圈内称滑雪的时间为“雪时”。拿我自己举例，本人自认为算是一个运动天赋不错的人，玩过各种运动。在10~20个雪时我就能跳南山老中级道的小包，在20~30个雪时就能以比较标准的平行式滑下云顶高级道。我每次

在雪场的有效雪时在4~6小时。所以我的双板在滑第五六次的时候，就比较自如了，跟我一起玩的雪友们都表示我算是挺快了。

几年后，转单板花了我更多时间。单板与双板的差异令我措手不及，毕竟从双腿分离到双腿固定是有点违反人体本能的，前趴后仰摔了几十次。后来请了教练，配了护具，又练得比较刻苦，滑了差不多30个雪时才比较自如。

所以理论上来说，只要你有一定运动能力，冬季有时间又有兴趣，最好还有银子请教练，可以在一个雪季内，把单双板都学到中高级水平，自由地在国内雪场的正常雪道滑行。第二个雪季就可以出国潇洒了。

问题十一：那些国外牛人飞包，空翻，跳崖，他们是不是疯了？

想必大家看过很多国外牛人的极限滑雪视频，飞包的，滑近乎垂直雪崖的。许多人评论这帮老外瞎玩、作死。事实不是这样。我接触过这样的职业运动员，他们很有谱的。他们飞一个包的动作，在室内的蹦床和气泡垫子上练了几百上千次。他在一个很高很难的线路滑下来，在悬崖上跳跃，实际上早就把线路全部都勘查完毕了。他们是胆大心细，而且配合了多年的专业和科技辅助，从小打基础，一步一步循序渐进才能做到那么酷的。

还有你知道吗，那些滑雪大片都是许多大牌赞助，花了好多钱去专门拍的，是整个团队的协作。那些滑手可能失误了很多次，只是把最好的那次编辑出来了。我做电视的，太知道这个了。

而我们有的初学者，看别人耍酷，自己也想去耍酷，又没有这个技术实力，又没有安全意识，只能给自己造成一些伤害，让自己蓝瘦，香菇。



问题十二：有没有什么不为人知的小诀窍可以用来耍酷？

有啊！让我偷偷告诉你。不为人知的小诀窍是：花重金买全套高级雪服、雪具、配饰，一套不行来几套，聘请高级教练全时陪同，住雪场酒店，从早到晚泡在雪场，保证你几天之后脱胎换骨！到时候拍个滑雪动作的小视频发朋友圈，都不会有朋友点赞，因为他们根本不会相信那是你！

问题十三：去滑雪场需要带什么日和急救的东西？

急救的东西就不用了，滑雪哪有那么凶险，看把你给吓的。实际上，第一次滑雪，只要请教练，受伤的几率是微乎其微的。顶多因为紧张和不习惯雪具使用方法，会感到有些疲累，以后越滑越觉得轻松，达到“人板合一”。

日需可能包括一点干粮，比如饼干、牛肉粒、巧克力等，在必要时补充能量。滑雪消耗的比较多，加上冬季的低气温会带走身体热量，靠近中午或下午靠后的时候很有可能感到饥饿，这样会让体内血糖降低，减少对肌肉能量的供给。还好有的雪场会发放免费的热饮和饼干，比如万龙，下午四点左右会在缆车站发热巧克力，偶尔会有饼干，很受欢迎。我在美国阿斯本也看到类似服务，万龙的罗力说他就是跟阿斯本学的，所以如果去万龙就不用带了。今年不知道会不会有其他的雪场慷慨地给免费吃喝。

另外，不要把雪场想象成鸟不拉屎只有几条雪道的山沟沟。现在的雪场，特别是崇礼和东北两个地区，都是打造大型度假区或度假村，里面什么滑雪相关都能买到。你不滑雪也完全可以去度假。

问题十四：除了滑雪，雪场还有没有其他好玩的？

如果你去北京周边的十来家雪场，我们称之为当日往返的小型雪场，就基本只有滑雪，顶多再有一些类似轮胎一样的“雪圈”，可以用来坐在上面戏雪。

而崇礼和东北，哪怕中原、西南、新疆的度假型雪场都有许多娱乐活动，比如餐饮、温泉、Spa、电影、演出、KTV、小朋友的室内乐园、水乐园，有的雪场附近还有旅游景点和体验，比如冰钓、雪乡、天池等。像万达长白山国际度假区，有九个国际品牌酒店，3000个房间，有电影院、水乐园和一个小镇，虽然是在长白山下的原始森林里，但几乎是一个人造小城市。

具体信息请参考国内15家滑雪场介绍、体验和采访。

问题十五：滑雪对我有什么益处？换句话说，我为什么非要滑雪？

我要使出洪荒之力才能回答这个大问题，所以把它放在最后。

原因一，这个feel倍儿爽。在雪场上经常听见滑雪者开心地欢叫。在雪上，特别是松软的粉状雪上的飘浮感，下降过程中的失重感和高速时的刺激感，会让大脑分泌多巴胺。多项科学研究显示，让滑雪者欢愉的化学物质之一是多巴胺，妙不可言。

吸食尼古丁会让大脑产生多巴胺，但使人成瘾，破坏健康。滑雪产生的多巴胺剂量较小，更健康且可持续。因此在某种意义上，滑雪让人产生多巴胺和啪啪的效果是类似的。

肾上腺素，也对滑雪的欢愉体验有很大贡献。我们身体在承受压力、恐惧、兴奋的时候，会释放肾上腺素使注意力集中并全力以赴。如果你预感自己将要从一个雪包上跃起腾

空，你的心率会上升，为肌肉供应更多的血和能量；你的呼吸会加速，将更多的氧输送给大脑和肌肉；你的肌肉会收紧，准备好落地的冲击。落地后，这些紧张神经松弛下来，轻松和愉悦随之而来，伴着成就感的激励。

说滑雪不好玩的，要么技术还不行，要么没滑过粉雪，要么没去过好的雪场。

原因二，自我挑战。对初学者来说，一次又一次站在缆车站排队的动力，不是觉得交了钱要多滑几趟才值，而是惊喜地发现自己比上一趟有进步了。但是，脚下的感觉还没有完全把握，雪道上总有人滑得更好，自己潜意识里设定了目标：“我要进步，我要滑好，我想要像刚才滑过去的那个穿蓝衣服的家伙一样，转弯转得很流氓！”。

其实滑雪是自己对自己的挑战，不用跟任何人比。滑雪的道路是漫长的，不能说没有尽头，但也够你喝一壶。练完犁式、平行式、卡宾，滑完初、中、高级雪道，还有野雪、树林、地形公园。滑完单板、双板，还有竞速板，登山板。还可以去国外滑大雪山，滑深粉，滑冰川，玩直升机滑雪。我还从来没有听人说滑雪滑腻的。敢这么说的，肯定还没有去到一些真正好的地方。

原因三，逃离尘世。雪场风景优美，洁白纯净，雪山让人感觉身处另外一个世界。雪迷们在山顶经常冒着冻手的痛苦和手机掉雪里的风险，脱掉手套拿出手机，一通狂拍。雪场确实是另外一个世界，把城市的喧嚣和生活的烦躁隔离，只留下单纯的目的：滑雪，开心。雪疯子冬天只想干三件事：吃、睡、滑。

原因四，提升格调。既然说到拍照，就不能忽视装“那什么”的需求。滑雪很明显是一个有格调的生活方式。想象一下，在大家都在苦苦工作的时候，你发一个滑雪的朋友圈，其社交意义是相当明显的——报复社会！相反，发打乒乓球的朋友圈似乎达不到这样的目的。

事实上，太舞滑雪小镇对滑雪市场的调研发现，滑雪度假的人群多数是城市中产家庭和事业成功的精英人士，滑雪满足他们对生活品味、对健康和环境的追求。

滑雪还有一个天然的分享属性，那就是人遇到美妙的东西，都想更多人来分享。这也是我写这本书的初衷。

原因五，瘦身健美。减肥是每一个有追求的人的一生大计。冬天户外运动的选择不多，滑雪作为一项有氧运动，燃脂效果很好，能大大提高人的腿部力量、心肺功能、耐寒能力。你在滑雪高手里见过胖子吗？我每年冬天都是肚子最小的时候，虽然滑雪后都会和朋友们大吃大喝，但背不住第二天运动量大嘛。如果有人讲滑雪不减肥，那肯定是因为滑少了。

原因六，空气干净。滑雪场远离城市，空气清晰，污染难及，是逃离冬季雾霾的不二选择。北京冬季一来雾霾，许多雪友纷纷呼朋唤友开往崇礼。周末滑两天雪，觉得肺都干净了些。回北京的路上明显能看到车一头扎进了雾霾里，要不是得上班恨不得掉头回崇礼。东北雪场的空气更棒。万达长白山的广告语就是“纯净呼吸”，因为它处在大片的森林里。滑雪的人天然会产生环保意识，没人会往雪道上扔垃圾，因为垃圾会吸收太阳光，把那块雪给融化了，雪道就变得坑坑洼洼了。大家也不愿意全球气候变暖，暖了雪就化了，雪期也会变短，就太糟糕了。美国阿斯本滑雪公司CEO卡普兰先生说他们从20世纪90年代开始就非常注意环保，大巴都是油气混合的（请参看世界雪场一章里我的阿斯本游记和采访）。

原因七，泡妞吊凯。我知道这不是你滑雪的真正目的，但可以是意外之喜。滑雪的社交功能之强大，出乎你我意料。用几个社交工具，加几个群，进几个俱乐部，一块儿滑的人多了，找到志同道合的人就变得很自然。现在又有去滑雪、滑雪助手、滑雪族、

滑呗、砾石等App打造线上线下的滑雪社群。大家都爱户外，爱运动，爱交朋友，性格开朗大方。碰巧是异性、未婚，你再滑得好点儿，教人家两招，就成了！两人有滑雪这么高段位的共同兴趣爱好，感情根基比爸妈在中山公园相亲角帮你找的对象稳固多了。

尤其是女生，正在寻找男友，就更好办了。滑雪的女性本来就少，肉少狼多，你一进群，还没滑几趟，没跟大伙吃几次铁锅炖鱼，没唱几次卡拉OK，就被眼冒绿光的雪友盯上了。如果长得再稍微好看一点，好多装备都不用置办，会有一堆人要把自己号称闲置的配饰送给你。谁叫女孩子一穿上雪服就婀娜，一换起刃来就多姿呢。

原因八，终生爱好。滑雪可以很小就学，滑上一辈子。很少听说谁以前滑雪，现在无故不滑了。只有听说单板转双板，双板转单板，或因伤要休息，恢复好了依然要回雪场的。白色鸦片的毒瘾可不是浪得虚名。

足篮排，我们可能从小喜欢玩，但成年后组队打比赛越来越困难，只能看看电视就算了。乒乓球、羽毛球、网球、游泳、爬山等其他运动，除非你特别痴迷能坚持几十年，大多会成为你生命中的过客，热乎一段时间就下去了。唯有滑雪，欧洲阿尔卑斯山区域的一些人，从3岁滑到83岁，从当孙子，被爷爷带着滑，到孙子都长大了，自己当爷爷带孙子滑。滑着长大，滑着变老。

原因九，选择多样。为什么滑雪能玩一辈子？因为有太多地方可以去，也有太多玩儿法可以尝试。

中国主要的雪场虽然只有十来个（除了那些只有几条雪道的500多个小雪场），但全世界有2000多家雪场，分布在60多个国家，非常优秀的雪场也至少在100个以上。滑雪只能在冬天吗？别忘了南半球也有雪场，真正的雪疯子夏天一定要去南半球过瘾，比如夏雨就去了新西兰滑雪。反季节滑雪的中国雪友越来越多，就一项运动的场所在全世界

的遍及度和多样性，也只有高尔夫可以和滑雪匹敌。室内运动、球类运动和场馆运动到哪里都差不多，而户外运动如潜水、冲浪、骑马、滑翔伞、攀岩、登山多样性，并不足以达到成百上千。而且，滑雪场在丰富度上更胜高尔夫球场一筹的是，高尔夫球场基本上静静地不会有太大变化，但相比之下，同一个雪场每年的雪、甚至每天的雪都不一样，带给滑雪者意想不到的变化和喜悦。

滑雪的世界非常广大，玩儿法多样。在国内雪场绝大部分只是雪道滑雪，到国外那些大落差的雪山可以体验未经过机压的纯野雪、树林、登山滑雪、直升机滑雪，但需要将雪道板换成野雪板，要求滑雪者基本功扎实，身体强健，能够长距离滑雪，50~100雪时之后会比较合适。

原因十，装备把玩。滑雪的装备非常酷，不但设计多样，种类丰富，技术含量也年年提高，讲究起来可是纷繁复杂，能研究和把玩的雪具、雪服以及配件品种繁多，这导致滑雪迷中许多都是装备控。

原因十一，家庭欢聚。滑雪是一项家庭运动，小朋友都喜欢滑雪，如果夫妇两人和孩子一起滑雪，人生乐事复欲何求。如果老人身体强健可以一起加入，那更加其乐融融。一家人在雪林中穿梭，围在炉火边享用美食，夜晚入睡前聊聊新奇体验，想想就觉得幸福圆满。所以滑雪是一个可以长期玩下去的运动，甚至发展成为生活方式的一部分。比如我有个多年雪友，二十几岁先开始玩双板，雪道滑了几年，开始玩点树林和野雪。觉得单板有趣，再学单板，然后出国滑雪。结婚后带老婆滑，有了孩子带孩子滑。现在到冬天，一家三口去雪场度周末，春节去国外滑一趟，顺便在大城市旅游，朋友圈一晒，幸福得很。

我写了一万字，如果你还没吃下滑雪这颗安利，那……

还有十九万字在后面。