

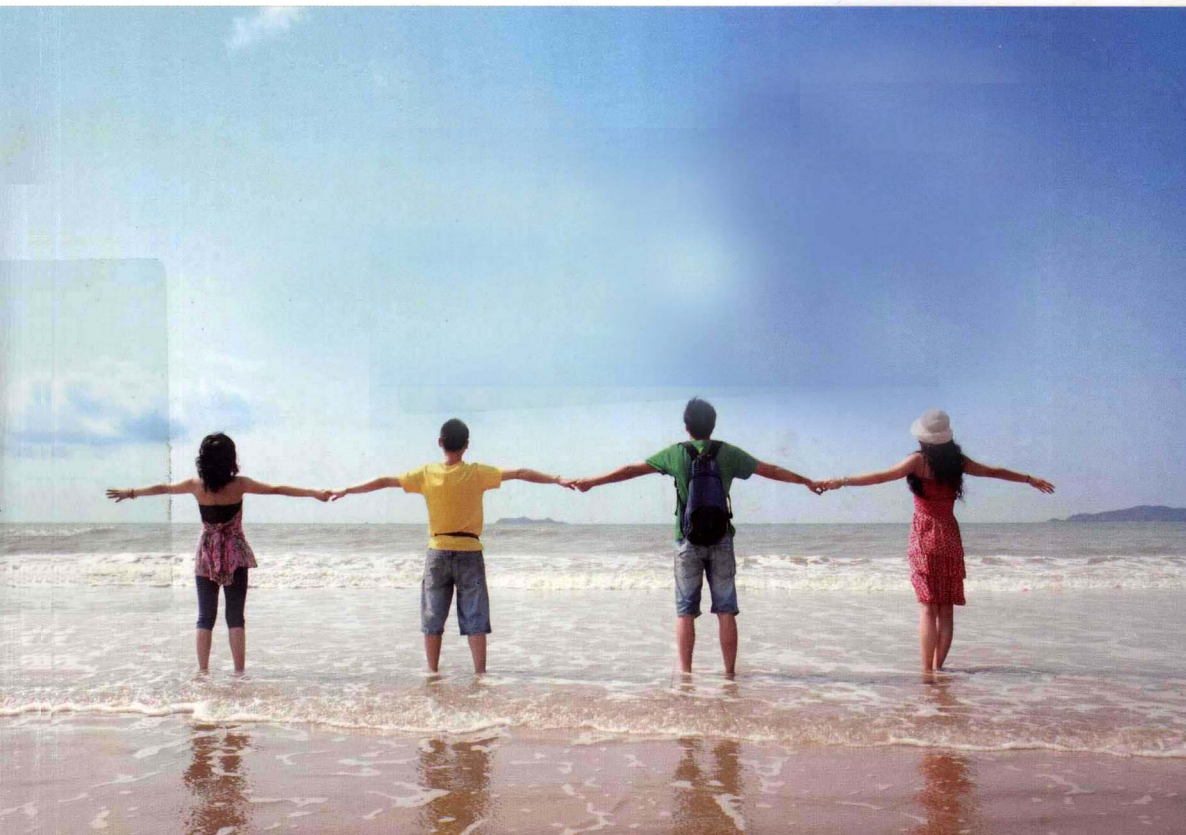
最值得珍藏的怀旧读物，纪念我们共同的青春。请相信，那些偷偷溜走的时间，催老了我们的容颜，却丰盈了我们的人生。那些年，我们一起做的事，让你回忆起所有你曾热爱却正在遗忘的人和事，更可以看到属于自己的青春和成长。

昨日再现  
重温似水年华

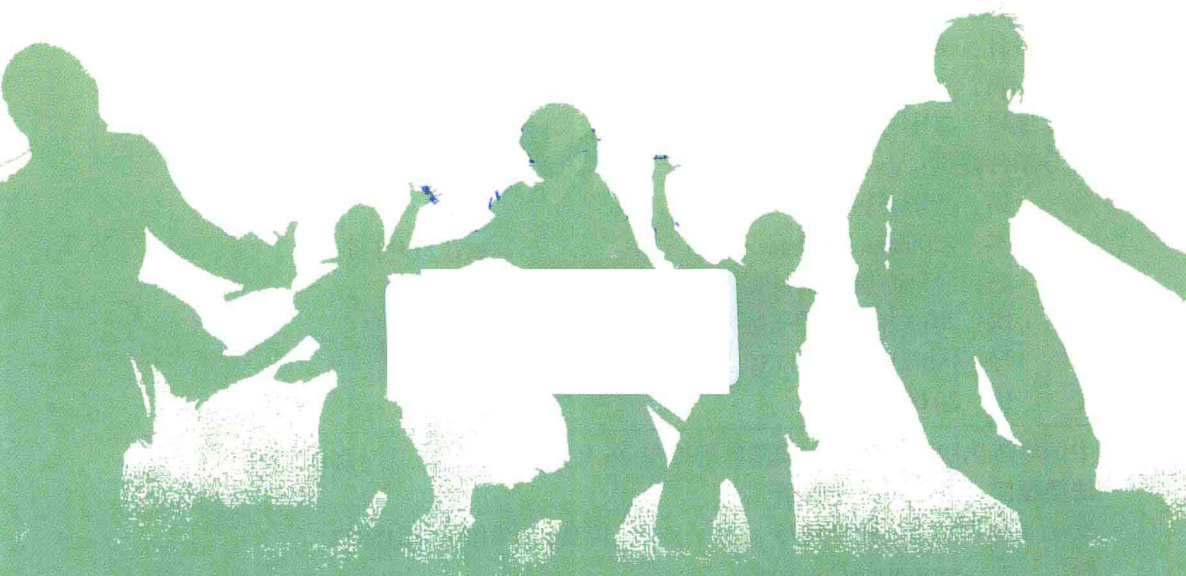
# 那些年， 我们一起做的事

李娜 编著

中国华侨出版社



那些年，  
我们一起做的事



中國華僑出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

那些年, 我们一起做的事 / 李娜编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2013.2

ISBN 978-7-5113-3258-5

I. ①那… II. ①李… III. ①体育运动 - 普及读物 IV. ① G819-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028617 号

## 那些年, 我们一起做的事

---

编 著: 李 娜

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 凌 云

文字编辑: 李 鹏

美术编辑: 盛小云

部分图片提供: [www.quanjing.co...](http://www.quanjing.co...)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 15 字数: 214 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3258-5

定 价: 20.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言

## Preface

一个人如果没有东西可回忆，实在是件可怕的事。而绵长回忆里最清晰、最温暖也最让人难以忘怀的事情，几乎都与过往的青春有关。

请相信，那些偷偷溜走的时光，催老了我们的容颜，却丰盈了我们的人生。那些年我们一起做的事，让你忆起所有你曾热爱却正在遗忘的人和事，更可以看到属于自己的青春和成长。

有的人喜欢给未来的自己写一封信，但大多数却喜欢怀念过去的日子。如果可以穿越时空，人们还是愿意回到过去，去看看自己的玩伴，重温那些年少时一起做过的事、一起听过的歌、一起看过的电影。

岁月流逝，让黄发小童变成了峥嵘少年，让人由春秋鼎盛变为白发翁媪。那些偷偷溜走的时光，虽然带走了我们最纯真的年华，但是也丰盈了我们的人生。关于那些年，我们都有太多的故事要讲，有太多的遗憾要说，有太多的美梦要圆，有太多的朋友、感情要纪念。

那些年我们一起做的事，再次拾起它们，是为怀念，对青春的怀旧，也是对以往岁月的重温。从轮滑、蹦极、漂流，到潜水、攀岩、毅行；从徒步穿越、瑜伽，到野营、篝火晚会，总有一些事，提起就让人怀念过去，想起那些曾经的人，曾经有过的感动和温暖。

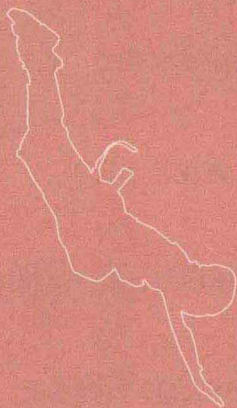
本书选取了数十件年少时我们一起做的事，让青春的激情穿越时空，重现在我们久已干涸的心灵。其中包括蹦极、溯溪、漂流、潜水、徒步穿越、毅行、爬山、攀岩、瑜伽、野营等。通过介绍其产生的年代、背景、装备、须知、益处等讲述它们蕴藏的不朽魅力和激情。《那些年，我们一起做的事》汇集了那些年，我们一起哭、一起笑，一起有过的青春。它讲述的不是别人，而是你，是我，是那些年，我们都曾有过的青葱岁月。

那些年，绝非三言两语能说清。那些年，有爱情、理想、青春……像树根盘根错节生长在我们内心的土壤；那些年，有流逝、坍塌、破碎……像秋风带走落叶一样决然地带走你视线里的一切。那些年，我们曾经拥有，亦曾失去？也许你也能在这中间找到自己当年的影子。我们希望能与读者一起重拾一些温暖的记忆和感动，为了填补我们多年来绝口不提的青春留白时光，也为了纪念我们都有过的青春年少当中你我曾经做过的事。一起感受《那些年，我们一起做的事》。



# 目录

Contents



## 蹦极

——勇敢者的游戏 2

## 高山速降

——风速终极运动 6

## 悬崖速降

——悬崖上的精灵 10

## 高山滑雪

——显现人生价值的冬季最佳运动 14

## 滑板

——都市魔幻运动 18

## 轮滑

——都市风火轮 22

## 滑草

——极速草上飞 26

## 溯溪

——穷水之源，观一路风景 30

## 漂流

——纵情山水间 34

## 潜水

——美丽新世界 38

## 溪降

——飞流直下三千尺 42

## 滑水

——驭水而行，追逐浪花一朵朵 45

## 徒步穿越

——穿越大地，穿越心灵 47

## 定向运动

——按图索骥也休闲 52

## 毅行

——意念之旅，毅力之旅 56

## 爬山

——峰登极顶，享受超脱尘世的清静 58

## 攀冰

——在晶莹的冰瀑上跳“芭蕾” 62

## 攀岩

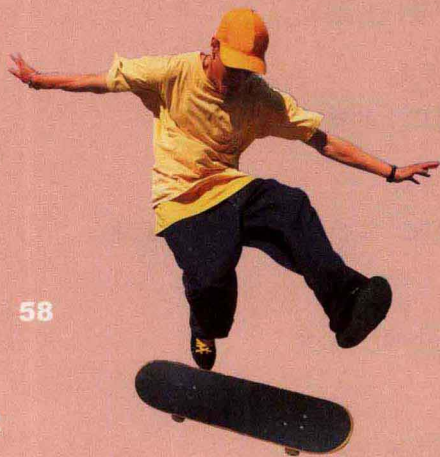
——蓝天下、岩壁上的极限挑战 66

## 滑翔

——实现人类飞翔的梦想 70

## 飞机跳伞

——盛开在空中的花朵 74





## 热气球

——云中华尔兹 78

## 骑马

——超越一切的感觉真好 82

## 汽车自助游

——和车一起去享受美好生活 86

## 卡丁车

——锻炼勇敢精神的最佳选择 90

## BMX

——小轮车玩儿转自由的灵魂 94

## 飞镖

——宁静的宣泄 98

## 射击

——活力四射的火药刺激 102

## 射箭

——古老技艺，现代魅力 106

## 壁球

——同高尔夫、网球并列的极品运动 110

## 网球

——兴起于室内的贵族运动 114

## 击剑

——释放激情的轻巧搏击 118





## 斯诺克

——绅士风度与技巧浑然一体 122

## 瑜伽

——灵韵泛身心 126

## 舍宾

——塑造优美体态，培养高雅气质 130

## 野外露营

——森林里的童话 134

## 野外生存

——挑战生命的极限 138

## 嘉年华

——在童话的世界里回到无忧的童年 142

## 出海打渔

——将快乐与鱼儿一网打尽 146

## 深海钓鱼

——提升心情的休闲运动 149

## 森林浴

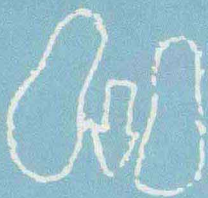
——沐浴天然氧吧 152

## 郊游

——无限风光在身边 156

## 农家游

——俯拾皆诗意 160



## 篝火晚会

——激情燃烧的岁月 164

## 参观画展

——跨越时空的心灵对话 168

## 听音乐剧

——心和音乐的旋律一起飞翔 172

## 听个人演唱会

——点亮星空的旋律 176

## 听京剧

——聆听中国历史，触摸传统文化 180

## 假面舞会

——谁是你的天使 184

## 鸡尾酒会

——一盏酒，一份情 188

## 茶艺生活

——涤荡性灵、怡然清新 192

## 泡吧

——“泡”出生活真色彩 196

## 咖啡屋的“咖啡生活”

——啜饮城市的故事 200

## 哈根达斯

——华美的“小资”生活 204



## 唱卡拉 OK

——放飞自己的心情 208

## 录自己的专辑

——“鲜”出你自己 212

## DV 生活

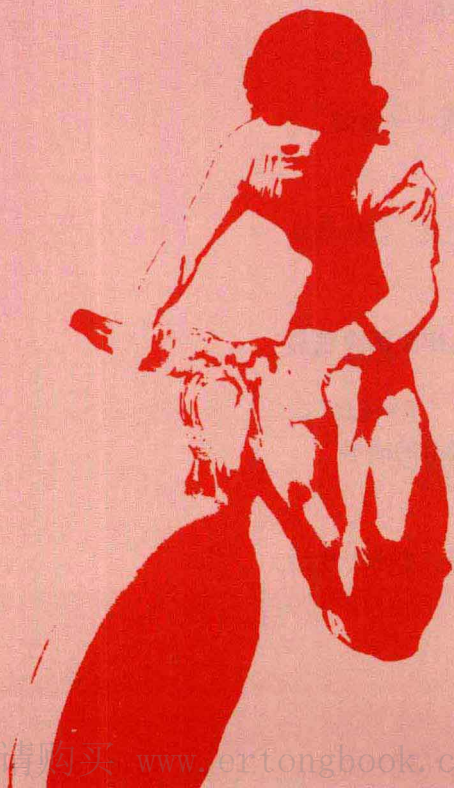
——“记”录身边的世界 216


## 网聚

——友你友我 220

## 网络游戏

——梦幻中的自己 224





那些年，我们一起做的事  
带我们重温岁月的沉酿所积淀下来的美好

---

## NO.01

# 蹦极

## ——勇敢者的游戏

当你累了、倦了的时候，当你的人生遇到一些挫折的时候，当你觉得生活没有新鲜感的时候，来蹦极吧！极度的刺激，会使你的生命重新焕发出生机，让你学会如何享受生活中的每一个美好时刻。

天高云淡，蔚蓝的天空中洋溢着新鲜的味道。悬崖的边上，一对恋人相拥着勇敢地跳了下去，他们急剧下坠的身影在空中划出了一道美丽的线。在他们跳下去的一刹那，响起了一阵欢呼喝彩声。难道真的有人那么残忍，以别人的死亡作为自己的欢乐吗？原来刚刚跳下去的那一对恋人是在进行一项勇敢的尝试，他们用这种尝试来向彼此宣誓，共同体验爱的最高境界——同生共死。在急速下坠的尖叫声中，他们的身心更加地贴近，在生死边缘走过之后，恋人们的心中常常会萌生一种生死相依的感动。这就是新鲜、刺激的娱乐方式——蹦极。

“蹦极”是指跳跃者站在约40米以上（相当于10层楼高）高度的弹跳台，或者桥梁、塔顶、高楼、吊车甚至热气球上，把一端固定的一根长长的橡皮条绑在踝关节处，然后两臂伸开，双腿并拢，头朝下跳下去。绑在跳跃者踝部的橡皮条很长，足以使跳跃者在空中享受几秒钟的“自由落体”。当人体落到离地面一定距离时，橡皮绳被拉开、绷紧，阻止人体继续下落，当到达最低点时，橡皮绳再次弹起，人被拉起，随后又落下，这样反复多次直到橡皮绳的弹性消失为止，这就是蹦极的全过程。



### 蹦极须知与相关准备

1. 对身体素质要求较高，凡是有心、脑病史的人不能参加；凡是深度近视者要慎重，因为硬式蹦极跳下很容易形成脑部充血而造成视网膜脱落。
2. 跳下前应充分活动身体，防止扭伤或拉伤。
3. 着装要尽量简练，合身，不要穿易飞散或兜风的衣物。
4. 跳出后要注意控制身体，不要让脖子或胳膊被绳索卷住，否则，后果不堪设想。
5. 注意季节和天气。



## 蹦极小史

蹦极又名“俯冲跳”，起源于南太平洋瓦努阿图群岛的彭特科新特岛。公元500年前后，在彭特科斯特岛上的BUNLAP部落，一位土族妇女为逃避丈夫的虐待，爬上了高高的可可树，用一种当地具有弹性的蔓藤牢牢绑住脚，她威胁其丈夫要从树上跳下去，随后爬上来的愚蠢丈夫也说要跟着跳下去。韧性十足的蔓藤救了女人的命，而暴虐的丈夫则命丧黄泉。部落为了表彰这位勇敢的妇女，人们将绑藤从高处跳下的形式发展为一种成年礼。每年春天，这个岛上都要举行此种仪式。BUNLAP部落依山建起一座由树桩和蔓藤捆扎而成的20~30米的高塔，勇敢的小伙子们爬上高高的木台，用藤条编成的绳索捆住自己的踝部，然后头朝下跌下，以此象征他们的成熟。1979年4月1日，英国牛津大学冒险俱乐部成员从当地245英尺高的克里夫顿桥上利用一根弹性绳索飞身跳下，拉开了现代蹦极运动的帷幕。

初次登上高空弹跳台的人难免有恐惧感。一位痴迷于蹦极的朋友说：“在下落的瞬间，我感受到接近死亡边缘的离心力，仿佛要去另一个世界！”蹦极不但可以让人感受自由降落的快感，还能享受到反弹失重的乐趣。参加蹦极的人除了要有强健的体魄，还必须要拥有挑战自我的勇气。喜欢蹦极的朋友可以选择不同的蹦极方式。最基本的蹦极可分成硬式或软式（我自己起的）两种。硬式是指将弹索系在脚踝处，跳下时头朝下；软式是将弹索系在腰间，而且有海绵包裹在弹索外以保护蹦极者。可是，如果你真想体验蹦极的惊险和刺激，还是选择硬式的好，它带给你的刺激将更加地美妙。

采用绑腰后跃的方式跳的话，人会感觉仿佛掉入了一个无底洞，整个人的心脏都要跳出来。快速下坠要持续大约3秒钟，然后在软绳索的弹力作用下，猛然往上反弹，反弹可以持续4~5次，到最后，身体安全地悬挂于半空之中，整个过程约5秒钟。时间虽然短暂，但那种紧张又刺激的莫名的愉悦却能长久地留在心中。

当然也可以采取绑腰前扑的方式跃下，初学者更应该尝试这种跳法。面朝大地一跃而下时，整个大地快速扑来，耳边还有呼呼的风响，简直是视觉和听觉的全刺激享受。



## 蹦极记录

有三个好的选择可以让你创造蹦极高度的记录。

一、世界最高的蹦极点，位于南非东开普省齐齐卡马山中一座名为布劳克朗斯的大桥上，高度为 216 米。

二、世界第二高的蹦极点，在瑞士一个景色怡人的风景点的缆车上，高度为 160 米。

三、位于津巴布韦与赞比亚交界的维多利亚瀑布的一座桥上蹦极，高度为 111 米。

如果你是一个酷酷的人，就将装备绑在脚跟上吧，像跳水选手一样，站在跳台上面朝下，自己倒数 5 秒后展开双臂，向下俯冲。哇！你会感觉小时候的那个张开双臂就可以飞翔的梦想实现了！

蹦极难度最高的一种就是绑脚后空翻式了。如果你有十足的勇气挑战自己，就将装备绑于脚踝上，然后背朝后站在跳台上，展开双臂向后空翻而下。这时候闭上眼睛，重力加速度会使人感觉像腾云驾雾一般，那种快感真的比神仙还神仙！

还有一种蹦极跳法能让人体体会到最接近死亡的感受。那就是将装备绑在背上，双手抱胸、双脚往下悬空一跃，从下坠的那一瞬间起，你会感觉到大地在旋转，地面事物在由小变大，越来越近，自己似乎在向着一个无限小的点坠落。

和恋人一起来蹦极，可以说是一种浪漫，一种刻骨铭心的表白——“同生共死、生死相依”。当两个相爱的人在空中反弹时，弹跳绳将两人紧紧扣在一起，要多贴近就有多贴近。和心爱的人一齐高声尖叫，两颗相爱的心一起激烈地跳动，虽只短短的几秒钟，却会产生一定要和他/她相爱到天长地久的感动。

当你累了、倦了的时候，或是人生遇到一些挫折的时候，当你觉得生活没有新鲜感的时候，来蹦极吧！极度的刺激，会使你的生命重新焕发生机，让你学会如何享受生活中的每一个美好时刻。

让我们尽情地把身心融入蹦极之中吧，在碧水、蓝天、白云里，用心去体会那短暂而又刺激的奇妙感受，做一个生活的强者！





## 蹦极好去处

1. 北京十渡蹦极区：房山十渡风景区的八渡麒麟山悬崖蹦极跳台，一座距水面高度48米，另一座高55米。
2. 北京雁栖湖火箭蹦极塔：在怀柔雁栖湖畔，弹起高度为50米。
3. 上海市内蹦极：位于上海8万人体育场内的8万人极限运动中心。
4. 上海锦江乐园蹦极：高室弹跳T字形塔，高40米。
5. 小梅沙度假村蹦极跳台：位于深圳小梅沙度假村海滨岩石处，高40米，台下是遍布礁石的海滩。
6. 广州百步梯蹦极跳台：位于白云山百步梯旁悬崖边，跳台距离谷底40米，下有约400平方米的水池。
7. 沈阳夏官高空弹跳台：在沈阳夏官。
8. 武汉青少年官高空弹跳台：高40米。
9. 武汉三特龟山“高台”和“汉江”两座蹦极台：位于龟山极限运动中心。
10. 成都月亮湾体育活动中心高室蹦极站：位于成都市机场路7千米处，高33米。
11. 郑州蹦极跳台：位于郑州西南尖岗水库边一个距地面30米的山坡上，高60米。



## NO.02

# 高山速降

## ——风速终极运动

享受不借助外力急速下降的快乐。

当大多数人仅仅将自行车作为代步工具时，一些时尚先锋们已将自行车生活当作了一种体现个性的娱乐休闲方式，他们用自行车开创了一种全新的时尚运动——高山速降。这是一种借助特制自行车享受速度快感的独特方式。

人们总渴望着能够体验不借助于任何外力的速度运动。骑上自行车从一个斜坡的顶端飞驰而下，耳边“呼呼”作响的风声会给人一种酣畅淋漓的感觉，这种速度快感常常让人激动不已，难以忘怀。

高山速降被称为 DownHill 运动，简称 DH 运动。这是一项以刺激、危险著称的终极运动，很早以前就在一些欧美国家盛行。在高山速降运动中，滑降速度使得这项运动具有更大的挑战性，能够让车手在急剧的滑降速度中挑战自己的各种反应能力，体会前所未有的快感。

从山坡顺势而下，骑着自行车以每小时 50 ~ 80 千米，甚至更高的速度，在复杂多变的山路上迅速滑降，其刺激性和危险性可想而知。如果和世界一级方程式赛车做比较的话，高山速降带给你的刺激性绝对不比 F1 的车手驾着赛车以每



小时 200 到 300 千米的速度在赛道上飞驰差。需要特别指出的是，这种刺激不是靠机械的动力制造出来的。所以，高山速降运动给每一个参与其中的人的极速快感是无法比拟的。

加入到高山速降运动中，要特别注意做好身体的保护措施，这是一个不容忽视的环

### 高山速降益处

1. 可以减肥，使身材匀称。
2. 可以强化心脏功能。
3. 可以锻炼应急反应能力。