

彩色读书之旅

人一生要体验的 60种娱乐方式

60 TYPES OF ENTERTAINMENT
ONE NEEDS TO ENJOY

高扬 刘琳 编著

【中国书籍出版社】

人一生要体验的 60
种娱乐方式

中国书籍出版社

高扬 刘琳 编著

ENTERTAINMENT
ONE NEEDS TO ENJOY

图书在版编目(CIP)数据

人一生要体验的60种娱乐方式: 彩图版/高扬, 刘琳编著.

—北京: 中国书籍出版社: 2004.10

(彩色读书之旅)

ISBN 7-5068-1096-4

I. 人… II. ①高…②刘… III. 文娱活动—简介

IV. G241.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第108120号

人一生要体验的
60
种娱乐方式



编 著: 高扬 刘琳

封面设计: 施凌云

版式设计: 施凌云

责任编辑: 海心

责任印制: 刘颖丽 佳林

出 版 发 行: 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区太平桥西里38号 (邮编: 100073)

电 话: (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

电 子 信 箱: chinabp@vip.sina.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京外文印刷厂

开 本: 720×980mm 1/16

印 张: 16

字 数: 148千字

版 次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定 价: 38.00元



(本书如有印、装错误, 请直接与承印厂联系。)

优雅的绅士运动造就出千年的流行，在球杆挥起的一瞬间。

换一种更“酷”的方式健身，体会一种“侠骨柔情”的表达方式。

球在墨绿色的桌面上划过，听到击球时清脆的声音和球入洞时的……

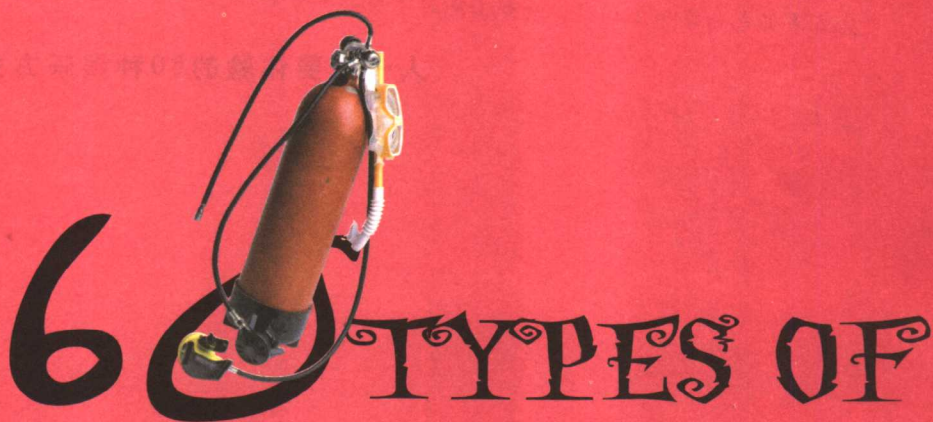
音乐徐徐绕耳，曲曲入心；呼吸宁静，动作舒缓，灵魂超脱，心情平和。

人一生要体验的60种娱乐方式

静态形体美——外形、肢体围度、脂肪百分比、皮肤护理……



享受山顶超脱尘世的宁静，纵览众山美妙景色
与洁白如玉、冰晶耀眼的冰共“舞”，感受攀登后成功的喜悦。
难以抗拒美、毅力和惊险结合的魅力。
展翅高飞，摆脱重负，滑动在心灵的轨道上。
从自由落体到云中漫步，美妙奇特的地球吸引力，如一剂速药……
白云在身边游走，清风吹散尘世喧嚣……
快马加鞭，在风中飞驰，与风儿赛跑，感受骑士的优雅生活。
无拘无束赏一路风景
受够了都市红长绿短的交通灯、走走停停的斑马线……



因为娱乐，所以快乐



从远古祖先的踏歌起舞开始，人类创造了无数的娱乐方式，从优雅的高尔夫到惊险的蹦极运动，这些活动无不是我们抒发愉悦心情，排解压抑情绪的途径。追求快乐是人与生俱来的天性，我们愿意让自己的每一天都微笑着的度过。

正是因为有了娱乐，我们的生活才多了很多的情趣和美好回忆。可以说娱乐是我们生活的一个重要组成部分，没有娱乐的生活是不完整的，不懂娱乐的人就不懂生活。

而如今，不论是朝九晚五的上班族，还是时尚的“小资”，日子都和时钟绑在了一起，周而复始的过着。尽管生活因为我们的努力而变得衣食无忧，却索然无味，因为我们的生活出现了质量缺失，失掉的部分就是我们的精彩生活元素——娱乐。

正是因为有了这样的遗憾心情，有了这样的缺失生活才有了我们这本书，告诉你人一生要体验的60种娱乐方式，带你享受经典，精彩的娱乐生活。





有目标
有朋友
有挑战
有惊喜
享受多彩人生





生活
有很多方式
一天一天，一年一年

可以周而复始，千篇一律
任时间驾驭



还可以沉浸在
美好的时光中
享受生活带给我们的无限精彩



目录

NO.01 蹦极——勇敢者的游戏	02
NO.02 高山速降——风速终极运动	06
NO.03 悬崖速降——悬崖上的精灵	10
NO.04 高山滑雪——显现人生价值的冬季最佳运动	14
NO.05 滑板——都市魔幻运动	18
NO.06 轮滑——都市风火轮	22
NO.07 滑草——极速草上飞	26
NO.08 溯溪——穷水之源，观一路风景	30
NO.09 漂流——纵情山水间	34
NO.10 潜水——美丽新世界	38
NO.11 溪降——飞流直下三千尺	42
NO.12 滑水——驭水而行，追逐浪花一朵朵	46
NO.13 徒步穿越——穿越心灵，穿越大地	50
NO.14 定向运动——按图索骥也休闲	54
NO.15 毅行——意念之旅，毅力之旅	58



CONTENTS

NO. 16 爬山——回归自然，体验攀登的乐趣	62
NO. 17 攀冰——在晶莹的冰瀑上跳“芭蕾”	66
NO. 18 攀岩——原始的极限运动	70
NO. 19 滑翔——实现人类飞翔的梦想	74
NO. 20 飞机跳伞——盛开在空中的花朵	78
NO. 21 热气球——云中华尔兹	82
NO. 22 骑马——骑士风采	86
NO. 23 汽车自助游——和车一起去享受生活	90
NO. 24 卡丁车——走向F1的超快感	94
NO. 25 BMX——玩儿转自由的灵魂	98
NO. 26 飞镖——宁静的宣泄	102
NO. 27 射击——活力四射的火药刺激	106
NO. 28 射箭——古老技艺，现代魅力	110
NO. 29 壁球——同高尔夫、网球并列的极品运动	114
NO. 30 网球——精英人士的选择	118

60种娱乐方式

- NO. 31 高尔夫——风靡世界的贵族运动 122
- NO. 32 击剑——释放激情的轻巧搏击 126
- NO. 33 斯诺克——绅士风度与技巧浑然一体 130
- NO. 34 瑜伽——灵韵泛身心 134
- NO. 35 舍宾——塑造优美体态，培养高雅气质 138
- NO. 36 野外露营——森林里的童话 142
- NO. 37 野外生存——挑战生命的极限 146
- NO. 38 嘉年华——巡回的迪斯尼乐园 150
- NO. 39 出海打渔——将快乐与鱼儿一网打尽 154
- NO. 40 深海钓鱼——提升心情的休闲运动 158
- NO. 41 森林浴——沐浴天然氧吧 162
- NO. 42 郊游——无限风光在身边 166
- NO. 43 农家游——俯拾皆诗意 170
- NO. 44 篝火晚会——激情燃烧的岁月 174
- NO. 45 参观画展——跨越时空的心灵对话 178

NO. 46 听音乐剧——心和音乐的旋律一起飞翔	182
NO. 47 听个人演唱会——点亮夜空的旋律	186
NO. 48 听京剧——聆听中国历史，触摸传统文化	190
NO. 49 假面舞会——谁是你的天使	194
NO. 50 鸡尾酒会——盏酒，一份情	198
NO. 51 茶艺生活——涤荡性灵，怡然清新	202
NO. 52 泡吧——“泡”出生活真色彩	206
NO. 53 咖啡屋的“咖啡生活”——啜饮城市的故事	210
NO. 54 哈根达斯——华美的“小资”生活	214
NO. 55 唱卡拉OK——放飞自己的心情	218
NO. 56 录音棚——“鲜”出你自己	222
NO. 57 DV生活——“记”录身边的世界	226
NO. 58 网聚——友你友我	230
NO. 59 网络游戏——梦幻中的自己	234
NO. 60 网络斑竹——你是“大虾”吗？	238

第61种娱乐方式 阅读《人一生要体验的60种娱乐方式》！



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。

【蹦极须知与相关准备】

1. 对身体素质要求较高，凡是有心脏病史的人不能参加；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。



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。

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，而且海绵包裹在弹索外以保护蹦极者。可是，如果你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的美妙。

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。

如果你是一个酷酷的人，就将装备绑在脚踝上吧，像跳水选手一样，站在跳台上面朝下，



蹦极小史 HISTORIEtte OF BUNGEE JUMPING



蹦极又名“俯冲跳”，起源于南太平洋瓦努阿图群岛的彭特科斯特岛。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，然后头朝下跃下，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。

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。

让我们尽情地把自己融入蹦极之中吧，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！

蹦极纪录

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。

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. 北京朝阳公园蹦极区：在朝阳公园长空极限岛，高达76米，是亚洲最高的蹦极台。
3. 北京雁栖湖火箭蹦极塔：在怀柔雁栖湖畔，弹起高度为50米。
4. 上海市内蹦极：位于上海八万人体育场内的八万人极限运动中心。
5. 上海锦江乐园蹦极：高空弹跳T字形塔，高40米。
6. 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。
7. 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，下宽约400平方米的水池。
8. 沈阳夏宫高空弹跳台：在沈阳夏宫。
9. 武汉青少年宫高空弹跳台：高40米。
10. 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。
11. 成都月亮湾体育活动中心高空蹦极站：位于成都市机场路7公里处，高33米。
12. 郑州蹦极跳台：位于郑州西南尖岗水库边一个距地面30米的山岭上，高60米。

