

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！

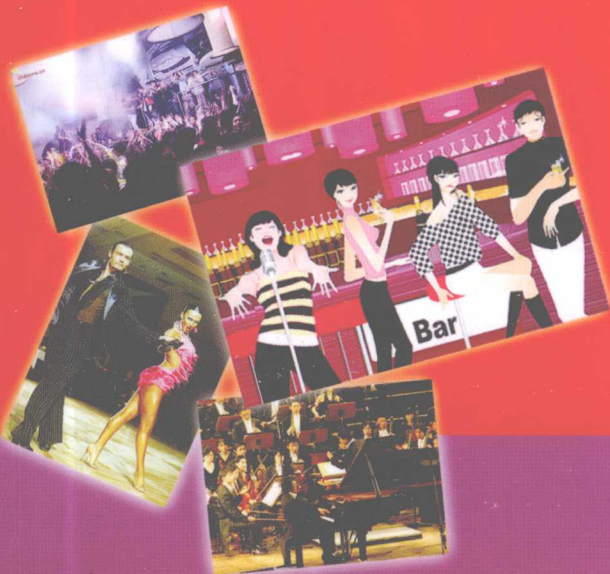
一生要体验的88种娱乐项目

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



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

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. 瑜伽——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

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。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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



规模的匹特博比赛在美国举行。从此,这项运动开始在全世界十几个国家得到普及,国际性的匹特博运动对抗赛相继在美国、英国、澳大利亚开展。

【娱乐身心】 在现代社会经济条件下,体育和娱乐取代军事和枪支,成为生活的主题。匹特博作为一种逼真的军事游戏,满足了人们战场搏杀的欲望,所以深受年轻人的喜爱。

“匹特博”的运动规则:匹特博运动是在两组队员或更多的队员之间进行的,参赛人数从5人至50人一组不等。其比赛方法是由一组参赛者与另一组参赛者进行对抗,也可多于两组参赛人员同时进行,比赛。比赛区域可在600平方米至几百亩各种不同地形间进行,参赛的任何一方队员一旦越出指定区域,该队员就失去了比赛资格。

每场比赛都设有裁判员,具体配备是根据参赛人数而定的。每场比赛都有时间限制,从几分钟到一小时不等。比赛前,每个参赛队员配备一支击发器,一副护目镜和一定数量的彩弹。

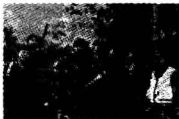
“醉卧沙场君莫笑,古来征战几人回。”远古的金戈铁马早已成为尘封的记忆,如果你想体验战场搏杀的豪情,就来参加“匹特博”娱乐项目吧!

【玩转酷法】 匹特博经过多年的发展,已经形成了自己的游戏规则。目前它的比赛方式仍然以团队为主,这与军事行动的整体性、组织性是一脉相承的。一般每队由15人组成,再以5人组成班,设班长、狙击手、侦察员、通讯员等不同职责。比赛时设裁判员1-2人,控制及组织全场比赛。

如果你想参加这项活动,一般进行最普遍的“夺旗赛”。两队各占据比赛场上的两片土地,并各在自己的旗站上设一面队旗。比赛就是谁能在最短时间内将对方的旗帜夺取并带回自己的旗帜就算胜利。如果双方都在限定时间内夺取到对方的旗,则以生存队员的



娱乐项目



在美国有一种开展很久的“幸存者游戏”。这种游戏是几个人去抢一面被人守护着的旗。护旗人员只要用手触及夺旗人,则示意抢旗人被击,因而应退出游戏场地。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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





“快闪族”这一名称来源于两个词：一个是Flashcrowd，指一群人为一个目的，同时进入一个网站；另一个是Smartmob，指一群有相同见解的人，利用互联网、手机等先进科技等在无领袖下组织集会。

多少区分胜败。

此外，还有称为“歼灭战”的比赛方式，它是在规定的时间内以歼灭对方人数的多少而定胜败。为了取得胜利，每队都要充分利用各种战术，如：组织、布阵、抑制和掩护射击、包抄、攻击、埋伏、反埋伏、侦察、退却、夺旗方法等。

当你走上比赛场地的那一刻，忘掉自我社会角色，把自己当作战场上的一名斗士，加入对征服的积极进取中，酣畅地体验军事行动的特殊魅力吧！

6. 快闪——网络运动先行者

“快闪族”这一名称来源于两个词：一个是Flashcrowd，指一群人为一个目的，同时进入一个网站；另一个是Smartmob，指一群有相同见解的人，利用互联网、手机等先进科技等在无领袖下组织集会。

【追根溯源】 快闪族源于2003年5月美国纽约的曼哈顿。人们仅仅知道它最初的组织者名叫比尔(Bill)，他自诩是一名“社会工作者”。比尔为组织活动专门成立了一个叫“MobProject(快闪计划)”小组。他在第一封致网友的信中就说到，“因为是我的主意所以我写的这封信，但这并不能表明我就是活动的组织者。在我个人看来，在发出电子邮件之前就策划好活动的人就可以担当活动的组织者。活动应当由那些了解活动内容的人来组织”。

在第一次行动前，比尔向50个朋友发出电子邮件，邀请他们到曼哈顿下城的一家零售店碰头。但由于没有向官方透露活动的任何信息，外加上有人向警方透露了消息，此次活动同时也吸引来了6名警察和1辆警车。因此，此次活动的举行并非成功。比尔在事后总结并被迫采取保密措施：要求参加者先在某一地点集合，然后再由组织者分发传单，说明目标的具体地点。于是从



2003年5月开始,一股无厘头式的“快闪族”风潮从纽约开始,迅速横扫世界各大都市。

【娱乐身心】 每一个时代都会诞生很多独特的群体,每一个群体都有它自己的图腾和偶像。借助网络通讯技术的进步,全球数字化趋势下新兴浮现出一个全新群族,并逐渐形成自己的阶层意志和行为规则。

(1) 茫茫人海,只爱陌生人

“快闪计划”自身有着鲜明的特点——参加者应当了解一些人已接受了邀请。没有网站会对活动提供专门的信息,更不会在任何当地报纸上发布任何广告——他们只是通过电子邮件的形式相互进行邀请,同为虚拟世界的朋友,几乎没有人在现实生活中会相互熟知。在今天这个世界,大家相识的几率大大增加,但又微乎其微。茫茫人海中,与陌生人来一次行动,是一种新游戏!

(2) “愚”乐体验,放松身心

一种众目睽睽之下集体恶作剧,造成瞬间混乱后迅速逃之夭夭,一想象就足以令人兴奋。这是“愚”人,也是“愚”己,是“娱乐”的新境界,让体验者放松身心疲劳,刺激麻木神经。

(3) 标新立异,表达自我

网络世界中的潜水者,偶尔到现实环境中展示一下,这是表达自我的一种内在欲求。所以2003年5月在曼哈顿显身之后,快闪就迅速形成席卷全球,一时间成为最时尚、最流行的都市文化代表。

【玩转酷法】 快闪族是一群会用网络、手机等互相沟通、串联并参与特定族群活动并做出实际行动的人。出没在纽约、伦敦、阿姆斯特丹、柏林、奥斯陆、堪萨斯城、西雅图到亚洲的新加坡、香港、台北等全球各大都市。

原本躲藏在电脑后面彼此之间互不相识的年轻男女,瞬间聚集在一起兴致勃勃地到麦当劳跳芭蕾舞、到家具店里坐沙发、在购物



娱乐项目



快闪族源于

2003年5月的美国纽约的曼哈顿。人们仅仅知道它最初的组织者名叫比尔(Bill),他自诩是一名“社会工作者”。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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



娱乐项目



自娱自乐、感受幸运，是彩票的娱乐之道。目前世界上许多国家都有彩票销售活动，也为人们提供了一个娱乐平台。

中心忽然鼓掌起哄、闯进同一家书店寻找同一本书、在酒店的大堂内装睡……然后又迅速散去。这种事情想起来就很新奇和刺激。如果你面对着繁重的工作和生活压力，对再熟悉不过的生活方式产生了厌倦情绪，来一次出其不意的人生聚合或许可以释怀一些内在压力，感受到无常的人生际遇。

是的，这是一种真正意义上的娱乐体验，与陌生人一起行动、没有明确目标、感受快感……比起其他娱乐方式，多么让人放松自我、获得挑战常识的快感。可以说，娱乐精神在此得到了最真切的体现！

要想成为快闪一族，必须对这项活动的规则了如指掌：准确约定时间和地点、行动一致、反应迅速、不要问为什么。

7. 买彩——做个财富幸运儿

自娱自乐、感受幸运，是彩票的娱乐之道。目前世界上许多国家都有彩票销售活动，也为人们提供了一个娱乐平台。

【追根溯源】 彩票的历史源远流长。古罗马出于宫廷娱乐目的发行开展彩票活动，古希腊则为了倡导公平原则，通过抽签方法消除社会舞弊现象。16世纪意大利把彩票视作促销的工具，而建国之初的美国则为了集资建设发行彩票。

现代彩票发行均以筹集资金为共同目标。各国、各地区的集资目的多种多样，社会福利、公共卫生、教育、体育、文化是主要形式。因此以合法形式、公平原则，重新分配社会的闲散资金，协调社会的矛盾和关系，使彩票具备了自身独特的价值和发展活力。彩票的种类随着社会的发展而发展。从最初原始的手工操作，到后来计算机介入，彩票逐步减少失误，信誉日益提升，其销售和检验速度也大大加快。

我国最早正式发行的彩票，是清末湖广总督张之洞批准发行的“湖北签捐票”。新中国的彩票事业，则是改革开放的产物。1987年6



一生要体验的 88 种娱乐项目

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



月3日,经党中央、国务院批准,中国社会福利有奖募捐委员会在北京成立。

目前,中国福利彩票年销售额从1987年的1700万元到2001年的近140亿元;票种从单一的传统型发展到传统型、即开型、即开传统结合型和电脑型等四大类,数十个品种,上千种画面。目前已基本形成了比较完整的福利彩票销售体系。归结起来主要有两种形式:一是网点销售,一是集中销售。

【娱乐身心】 “买彩”已经成为现代都市人的一种休闲娱乐方式。它不仅满足了人们与幸运接近的特殊心理体验,也获得了“慈善家”身份的认同。

许多彩民承认,彩票的乐趣如果不亲自参与,很难体验得到。面对快节奏的生活和工作,人们都希望通过有意义的业余生活来减轻压力、化解焦虑。从时间和金钱的角度来看,买彩票的确是一种难得的娱乐体验项目。通常每周只使用几元钱,就能参与2期游戏活动,而快乐和期盼将伴随我们七天。特别是在抽奖的那一刻,最有乐趣、最值得回忆;如果幸运降临,锦上添花的效果更令人眉飞色舞。

从更深的心理层面来考量,通过买彩票帮助弱势群体、为社会福利事业做贡献,是一种可贵的慈善之举。如果购买福利彩票,那么参与彩票游戏就是奉献自己的爱心,是无尚的功德。

【玩转酷法】 目前社会上有许多彩种,你可以根据自己的情况选择合适的玩法。

(1) 传统型彩票:事先在彩票上印好顺序号码,通常是5至7位数字,在规定的抽奖日期按规则利用摇号等办法选出若干组中奖号码,分别作为各中奖等级。凡所购彩票的号码与中奖号码一致,则中该项奖等;中、低奖级一般依据中奖号码尾数中的位数个数多少确定。



彩票的历史源远流长。古罗马出于宫廷娱乐目的发行开展彩票活动,古希腊则为了倡导公平原则,通过抽签方法消除社会舞弊现象。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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





狩猎是人类最原始的生存技能，它不但培养了人类健壮的体魄，也促进了智力的发展。今天，许多人都渴望尝试这项古老的活动，感受祖先沸腾的生存体验。

(2)即开型彩票:购票后立即就可了解其中奖与否并可当即兑奖。随着彩票技术的发展,即开型彩票的玩法不断更新,从单一的印中奖号码发展到印奖金额、中奖等级、中奖图形等,在形式上发展为撕开、刮开、揭开等多种类型。我国目前销售的福利奖券90%以上是即开型彩票。

(3)“乐透”彩票:是目前世界彩票的主流,其趣味性强,顾客自己选号码,通常是在一组数域(25个到100个号码)中,选出若干个号码(选六个为多,香港的乐透为45个号码中选6个号码,故称六合彩),奖金依所选号码选中的多少分成奖级。乐透彩票的奖金取决于投注额的多少,投注额越多,奖金越高。

8. 狩猎——穿越野性生存禁区

狩猎是人类最原始的生存技能,它不但培养了人类健壮的体魄,也促进了智力的发展。今天,许多人都渴望尝试这项古老的活动,感受祖先沸腾的生存体验。

【追根溯源】 狩猎活动是原始人群获得食物、保证生存的本领。虽然后来有了农业、手工业和现代工业的历史进步,但是在一些地区和民族中,仍然可以看到狩猎活动的身影。比如,达斡尔族在长期的生产实践中,积累了许多狩猎方面的知识经验,如下套子、设陷阱、放地箭、“打围”、鹰猎等等。

历史上满族统治者是马背上起家的,在入主中原建立大清帝国后,其上层仍然定期在木兰围场等地进行狩猎比赛。既提醒后辈不忘历史,又激发他们的斗志。到了现代社会,参加狩猎活动已经成为贵族阶层的娱乐生活。随着社会经济发展和技术进步,进入猎场体验古老的狩猎已经成为许多人休闲娱乐的选择。



【娱乐身心】 狩猎活动并非简单的事情,一些少数民族在长期的实践活动中形成了自己独特的狩猎文化,巧妙地处理人与自然的融洽关系,值得狩猎体验的人们思考和借鉴。比如,在狩猎方面,每年有一定的时期是狩猎季节,并非天天打猎;在动物繁殖期严禁狩猎,或是猎捕到怀孕、幼小的动物一定要放生;捕猎所获数量足够部落族人所需,就不能继续大肆滥捕。

对参与者来说,狩猎不仅让人得到难得的乐趣、锻炼身体、亲近大自然,更重要的是从繁杂的城市生活和商业竞争中暂时解脱出来,使疲惫的身心得到休息。在狩猎过程中,敏锐的知觉判断,冷静的取舍选择和分步骤、迂回接近既定目标的执着和技巧,都使人们获得一种新的学习和思考方式,掌握一种新的生存本领。

【玩转酷法】 目前,一些狩猎场规模庞大,形成了自己独特的文化特色。它们通常由天然猎区、封闭猎区、仿古猎区等分猎区组成,狩猎方式以猎枪打猎、弓箭射猎、陷阱捕猎为主,猎区内有野兔、山鸡等猎物,满足了游客多种需求。

在狩猎时,玩家要想尽兴,通常应该考虑如下因素:

(1) 猎物对人类的心理防范安全距离有一个限度,突破了临界距离,就会被惊走。一般来说这种距离的远近跟猎物的形体成正比,形体越大,警惕性越高,临界距离越远。

(2) 狩猎时要考虑地区、季节、气候条件等因素,并接受准确的狩猎知识和技巧训练。

(3) 学会使用气候条件、自然地形、植物、建筑物等,通过伪装、使诈,迂回接近狩猎目标。



娱乐项目



狩猎活动是原始人群获得食物、保证生存的本领。虽然后来有了农业、手工业和现代工业的历史进步,但是在一些地区和民族中,仍然可以看到狩猎活动的身影。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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





陶瓷是一种最古老的中国传统的民间艺术。千百年来,中华文化与民族传统都融入陶瓷的制作与收藏中。对现代人来说,闲暇之余亲自体验陶艺已经成为许多人的娱乐方式。

9. 陶艺——体验手工艺制造的乐趣

陶瓷是一种最古老的中国传统的民间艺术。千百年来,中华文化与民族传统都融入陶瓷的制作与收藏中。对现代人来说,闲暇之余亲自体验陶艺已经成为许多人的娱乐方式。

【追根溯源】 远古时代,人类已会用器皿来盛装东西,只是那时候的制作非常简陋。后来在生活中,泥坯经过火烧到一定的温度变得坚硬、不怕水,于是有了陶器的诞生。

我国以陶瓷母邦著名于世,陶瓷艺术的发展可上溯至新石器时代,经历代代陶工的努力,无论坯体的成形手法或是釉色的装饰技巧,皆可谓臻至完备;且陶瓷的美学基础也于宋代厘定廓清,为中国的美术工艺在世界艺坛奠下特殊的地位。

“陶瓷”有“陶”和“瓷”的细分,一般来说瓷的品质细腻柔滑,烧制温度高达 1280℃ 左右;而陶是由比较粗的泥土制成,感觉比较粗犷,烧制温度在 1100℃ 以下。在“陶艺”娱乐项目中,人们玩的一般都是后一种。“陶”的拉坯成形虽然需长期积累才能纯熟,但初学者只要有耐心、按部就班的练习,短期内也可以成为行家里手。许多人都通过陶艺体验到了原始手工艺术的魅力,并发展成为这项活动的发烧友。

【娱乐身心】 陶艺的魅力之处就是体验“瓷的精神”,泥土不仅养育了人类,也被人们用来塑造自己的精神。独特的想象力加上辛勤的劳作,创造出精美的陶瓷作品。历史上,人们演绎了辉煌的土与火的艺术,为后人留下了璀璨的艺术珍品,使无数人深深陶醉于科学和艺术的无尽愉快中!



难得的是,今天我们可以轻松体验陶瓷制作工艺、感受陶瓷精神。在闻名遐迩的《人鬼情未了》这部电影里,当黛咪·摩尔扮演的女主角在一曲《unchainedmelody》伴奏下把一块泥土旋成一个罐子时,制作陶器成为浪漫故事里无尽的想象。雨后春笋般林立起来的各种陶艺作坊成为现代城市中的新景观,更为人们提供了一个新的娱乐平台。“陶吧”,这是一个极时尚的名字。在这里,与泥土如此地贴近,你可以从狭小的空间里感受最深厚的底蕴。

【玩转酷法】 一块泥土在陶瓷工人的手中经过拉坯、成型,然后放到一千多度高温的窑里烧出来后,被叫作陶瓷器皿。同样的泥土经过手揉捏成型,然后放到一千多度的窑里煨烧,就被称作陶艺。通常,陶的烧制过程如下:

(1) 制作完成的软陶作品,如陶珠及小动物等,放入窑盘上;

(2) 切勿将作品碰触到电窑的壁面,如有可能,将陶珠串在铁丝上架着烧制较为适当;

(3) 将低温窑的烧制温度设定为 110-130 摄氏度,为避免烧焦裂痕,切勿超过 180 摄氏度;

(4) 烧制时间视作品大小、薄厚而定,一般 1cm 厚度的陶珠约需 10-15 分钟左右即可;

(5) 若烧制温度时间不足时,作品易脆、断;反之则易造成烧焦现象。若烧制时间不够,可重复烧制直至完成;冷却后,陶珠即成为亮丽且坚硬、不变形的软陶作品。



娱乐项目



远古时代,人类已会用器皿来盛装东西,只是那时候的制作非常简陋。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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



10.掌握一种乐器——演奏美妙的人生曲



独自一人静坐的时候、参加聚会的时候，演奏乐器表达自己的情感已经成为重要的娱乐方式。

独自一人静坐的时候、参加聚会的时候，演奏乐器表达自己的情感已经成为重要的娱乐方式。

【追根溯源】 声音是人类交流和沟通的信号之一，在人类还没有产生语言时，就已经知道利用声音的高低、强弱等来表达自己的意思和感情。随着人类劳动的发展，逐渐产生了统一劳动节奏的号子和相互间传递信息的呼喊，这便是最原始的音乐雏形；而当人们庆祝收获和分享劳动成果时，往往敲打石器、木器以表达喜悦、欢乐之情，这就是原始乐器的雏形。

中国民族乐器历史悠久，三千多年以前，我国已有了不少相当精致的乐器，如钟、磬、陶埙、石埙、鼓、铃、铎、铙等。历史发展到今天，在代表乐器演奏最高水平的音乐会上，一般每次演奏总会备有四种不同的乐器，即弓弦乐器、弹拨乐器、吹管乐器及敲击乐器。

随着中外音乐交流，钢琴、小提琴等西方乐器与民族传统乐器相互交融，极大丰富了人们的生活内容。

【娱乐身心】 乐器是人类表达情感的一种方式，“琴、棋、书、画”，乐器演奏被放在首要位置，足见其重要价值。我国古代大教育家孔子，本身就是一位出色的音乐家，关于论述音乐的随笔很多。孔子教育弟子，以“诗、书、礼、乐”为主要内容“礼”强调天地阴阳的秩序，“乐”则是取得谐调。在孔子的哲学中，音乐与道德居于同等地位。

在我国漫长的音乐发展历程中，形成了典雅含蓄的艺术特色。许多传统的音乐经过出色的乐器演奏，都有令人一曲绕梁三日的艺术感染力和震撼力。社会经济发展有力提升了人们对乐器演奏的认



《Paul McCartney 重返“洞穴”演唱会》：披头士的灵魂人物 Paul McCartney 四十年后带着爵士的荣誉返回故地，于 1999 年在 Cavern Club 举行的世纪末演唱会。

12. 空中滑索——山间特技飞行员

空中滑索通常巧妙利用自然景区的峡谷优势，在山峰或山岭之间建成至少百米长、百米高的空中飞降设施。参与者可以乘坐往返、神速自如、安全可靠，是一项极富挑战性和趣味性的娱乐活动。

【追根溯源】 空中滑索起源于山地国家瑞士，又被称为“速降”、“滑索”、“空中飞人”。它最早用于高山自救和军事空袭行动，后来逐渐演化为受人欢迎的游乐项目。与赛车和蹦极一样，空中滑索也是一种极限运动。

空中滑索的基本原理是利用两个地点的高度差，从高的地方用滑索向低的地方滑去。我们在动作影片中经常可以看到这种动作表演，比如演员用伞勾住空中的铁索，飞快地从一个地方滑到另一个地方，甚至同时用枪疯狂地向其他目标扫射，给人震撼刺激的视觉冲击力。正是每个人都有这种勇敢者的游戏梦想，所以才使空中滑索蓬勃发展起来。

【娱乐身心】 空中滑索满足了人们成为空中飞人、实现英雄梦的心愿。难道不是吗？带着面具的佐罗、如影如风的蝙蝠侠、神出鬼没的超人，这些飞檐走壁、自由翔空的英雄人物之所以为人津津乐道，与他们精彩的空中表演不无关系。在滑索运动中，我们完全可以搞出更多的花样，激荡奇想、娱乐身心。

中国人有一种传统的武侠情节，千年侠客梦印证了国人超越现实生活的浪漫情怀、扶危济困的英雄革命思想。这是一种大同世界



娱乐项目



空中滑索通常巧妙利用自然景区的峡谷优势，在山峰或山岭之间建成至少百米长、百米高的空中飞降设施。参与者可以乘坐往返、神速自如、安全可靠，是一项极富挑战性和趣味性的娱乐活动。



一生要体验的 88 种娱乐项目

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



娱乐项目



迪士尼乐园是世界孩子们的心中圣地，也为寻找快乐的人们提供了一个实现梦想的舞台。

力。

(3) 泡温泉时避免按摩。泡汤时水温和矿物质会使身体的血液循环和心脏的跳动次数加快，因此泡汤之后不能马上按摩，否则会加大心脏的负担。

(4) 泡温泉后不要清洗和桑拿。因为用香皂清洗容易造成皮肤的油脂流失，而立即去蒸桑拿可能因身体疲乏造成眩晕等情况。

(5) 避免佩戴首饰泡温泉。因为温泉中的微量元素会对金属有破坏和腐蚀作用，从而影响到水质，引起身体伤害。

(6) 泡温泉时动作不要太多，感觉口干和胸闷时，要上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。

(7) 注意高血压、心脏病患者，部分皮肤病患者、孕妇不宜泡温泉。

15. 迪士尼——制造欢乐的秘密武器

迪士尼乐园是世界孩子们的心中圣地，也为寻找快乐的人们提供了一个实现梦想的舞台。

【追根溯源】 1926年，沃尔特·迪士尼正式成立自己的“沃尔特·迪斯尼”公司。不久，全世界最知名的卡通人物米老鼠诞生了。1932年，迪士尼公司推出彩色动画片。随后创造了三只小猪、唐老鸭、白雪公主和七个小矮人、灰姑娘等一系列卡通形象。

1955年沃尔特·迪士尼公司第一个主题公园对公众开放，目前已经发展成为世界最受欢迎的娱乐项目。以米老鼠为首的迪士尼家族，每年都有新成员加入，加上软硬件不断推陈出新，使得迪士尼乐园成为观光客前往洛杉矶必去的地方。

【娱乐身心】 在迪士尼主题乐园中，你不仅可以看到从不



一生要体验的 88 种娱乐项目

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

