

快乐冰雪游 做好万全之策

每到冬季,冰雪游就成了人们梦寐以求的旅游主题,而近年来,随着旅游经验的提升,冰雪游的形式早已不仅仅是赏雪拍照,更强调“玩雪”元素。在许多旅行社推出的冰雪线路中,都会特别加入滑雪等冬季运动项目,各地的知名滑雪场开始进入参团者的线路行程。

对于人们来说,体验滑雪的刺激、入住东北火炕等,自然别具魅力,但在零下十几二十摄氏度的严寒环境下,身体会出现哪些状况?低温霜冻中要如何展开御寒措施?怎样在一片白茫茫的世界中拍出高质量的照片?以上问题,要在动身之前做好万全之策,方可无忧。

衣物保暖

到北方赏雪,保暖是第一要事。多数冰雪之地气候寒冷且风很大,如东北雪乡白天的平均气温仅为-20℃~-22℃,刮起北风来更是寒风刺骨,这时要注意的是全身保暖——不能忽略任何暴露在外的器官。

对策:出行前一定要多查阅天气预报,带足御寒衣物,切不可指望到了目的地再去购买,因为下了飞机前往酒店的路上就有可能冻坏或冻伤。

通常,必备衣物包括厚度足够御寒的衣服、裤子、鞋子、袜子、手套、帽子、围巾等,这些衣物无论厚度或款式都要慎重考虑。如衣服要避免让冷空气侵入,宜选择贴身合体的,不宜宽松肥大,而颜色应尽量鲜艳,以便在郊外活动时容易被认出。特别要提醒的是,游客都容易忽略耳朵的保暖,实际上,在低温环境之下,最易冻伤的就是耳朵和双脚,一副毛茸茸的耳罩是不可缺的保暖用品,鞋子应选择舒适的棉鞋或保暖的滑雪靴。

滑雪安全

下雪后,地面湿滑,即便是逛街行走,也容易摔倒受伤,特别是参加冰雪游和滑雪游时,更容易因操作不当等原因造成意外,这时,保险和教练就是两大保障的法宝。

对策:如果你以往参加普通的旅游没有购买保险的习惯,在冰雪游出行前,最好谨慎为之,购买旅游保险,以防万一。在当地参加滑雪前,做好准备工作很重要,尤其是初次滑雪的游客,应尽量挑选优良的装备,包括优质的滑雪靴、尺寸合适的雪橇和支撑棒等,因为这些都是保证滑雪安全的基础。此外,你可能要花很长时间用

于练习保持平衡和运动中的停止,这样的练习可以减少滑雪过程中可能发生的意外,也会使你的滑雪技能大幅提高,这时,切勿急功近利,而最保险的做法就是请教教练协助。

火炕住宿

冬季前往东北旅游,有机会住一次火炕不失为意外收获。如今火炕在东北的城市中已经很难觅得踪迹,往往要到乡下民宅才能体验。火炕通过在石板下烧柴提供热量,通常炕的灶口与灶台相连,灶台上架着直径近1米的大锅,烧炕的同时可做饭,因此游客往往有机会吃到香喷喷的农家大锅饭菜。

热乎乎的火炕是冬日驱寒最好的床铺,不过初睡者容易出现口干、咽痛等“上火”症状,而火炕民宅的吃住条件往往一般,有时会出现不分男女和没地方洗澡的情况。

对策:出发前可先了解清楚即将入住的火炕民宅的环境,做好心理及物资上的准备。为避免出现“上火”现象,可多喝水,并准备一些水果食用。睡时,尽量选择温度较低的炕梢,避免睡炕头。

冰雪饮食

在冬季,东北的饮食主要以炖菜、凉菜为主,土豆、萝卜和白菜是常见蔬菜,它们是东北人在秋天囤积下来的,而新鲜蔬菜则全靠南方输送,因此不多。此外,东北菜油较多,口味偏重。

对策:餐前可吃些清爽可口的凉菜,消除油腻的口感,不妨多尝尝冰雪特色主食冻豆包、冻馒头。此外,东北在冬季有很多腌菜,如糖蒜、蒜茄子、辣白菜等,是佐餐的良伴。东北冬天的酸菜也最正宗,遇上清爽的酸菜汤不妨多喝几碗,饭后再吃些冻梨、冻柿子,这些其他地方吃不到的水果,最具冰雪风味。

雪景拍摄

与其他风光拍摄相比,冰雪场景的拍摄难度较大,不同的雪景,拍摄的技巧也不一样,且雪具有高反光度的特点,往往会因曝光不准,而出现偏色的情况。此外,由于气温过低,空气也很潮湿,依赖电池工作的相机很容易迅速耗尽电力,影响正常使用。

对策:

快门——漫天飞雪的景色令人向往,如果想拍摄飞舞的雪花,选择



颜色较深的背景可把洁白的雪花衬托出来。快门速度也需调节,速度快了就难以拍出雪花的飘动感,若过慢,雪花又成了线条状,把快门速度调至1/15秒或1/30秒为宜。

当雪过天晴,大地一片洁白,群山银装素裹,此时是拍摄雪景的黄金时间。阳光下,雪的暖色调与阴影中的冷色调颜色对比大,相映成趣,层次感增强,即使初学者也能拍出效果较好的照片。

人物——在雪景中拍摄人物,由于雪景很亮,会降低人物的识别度,因此要适当地加辅助光,如开闪光灯,以便突出主体。另一个屡试不爽的小技巧是使用大光圈,拍出背景虚化的效果,以突出人物。当然,穿鲜艳或深色的衣服也是必要的。

用光——冰雪的反光率较高,摄影者应如何用光?对于一般的摄影者,应尽量选择侧光、侧逆光或逆光

拍摄,避免光线过于强烈,不仅可起到增强画面空间深度的效果,还可使照片更富立体感和层次感,使画面变得生动。对于一些摄影发烧友,就要注意测光了。当曝光过度,画面会呈现白茫茫一片。较方便的解决方法是用相机对着自己的手背测光,测光时,要让整个手背充满画面,不要让雪景进入镜头,否则测光会不准。

相机防寒——除了必须掌握的雪景摄影技巧,别忘了相机的防寒防潮。外出拍照时,可将相机放在羽绒服内保温,这样便不会因长期暴露在寒冷环境中而失灵。若从室外到室内,冷热交替,相机会泛出水珠,最好的保护方法是准备一个结实的塑胶袋,从室外进入室内之前,先将相机放入塑料袋封闭后放进挎包,再带入室内,两小时后再打开,这样相机便不会泛出水珠了。

(羊晚)

