

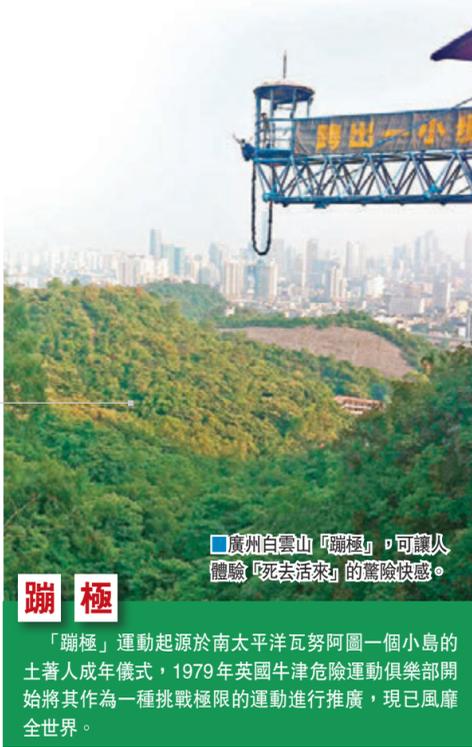
粵港澳生活匯

冒險精神，人皆有之。自古以來，很多人走在「作死」的路上，創造了無數極限運動的玩法。今天，大家面對各種生活壓力時，極限運動反而成為年輕人釋放壓力的最好手段。不過，隨着科技日新月異，現代人不再需要玩「死亡遊戲」，就可享受N種極限刺激。在秋高氣爽的季節，不妨去廣東體驗一次「死去活來」的驚險快感，當一個快樂的勇者吧！

文：香港文匯報記者 黃寶儀 廣州報道
圖：香港文匯報廣州傳真

勇者戰極限 驚險釋壓力

「笨豬跳」衝瀑布 享「死去活來」快感



廣州白雲山「蹦極」，可讓人體驗「死去活來」的驚險快感。

蹦極

「蹦極」運動起源於南太平洋瓦努阿圖一個小島的土著人成年儀式，1979年英國牛津危險運動俱樂部開始將其作為一種挑戰極限的運動進行推廣，現已風靡全世界。

廣州白雲山蹦極：「生死」五秒一生難忘

「蹦極」，粵港澳地區稱為「笨豬跳」。華南地區玩「蹦極」的地方極少，不像華北那邊遍地開花，位於風景優美的廣州白雲山「蹦極」最值得一試。廣州白雲山是新「羊城八景」之首、國家重點風景名勝區，登高可俯覽全市，遙望珠江。

白雲山「蹦極」採用美國系統和設備，確保「蹦極」裝備、彈跳操作「雙保險」。極度喜歡挑戰自己的Candy曾經在這裡無數次自由落體：在高度45米的跳台上勇敢躍向大地，以50至60公里的時速自由落下，在幾乎到達地面時固定近5秒鐘！Candy說這是最恐怖又最漫長的5秒鐘，卻讓人欲罷不能！白雲山「蹦極」有3種玩法，包括前抱式（較為適合雙人跳）、後背式和腳綁式。後背式對於新手來說是最為適合的，從心理和生理來說相對比較舒服；腳綁式對於身體健康要求相對嚴謹，下肢曾有過骨折、曾有過眼部疾病（包括視力病狀）等條件都不適合，因此建議玩之前諮詢一下專業的教練。



白雲山「蹦極」可俯覽廣州全市，遙望珠江。

其實，Candy第一次玩「蹦極」，也跟大部分人一樣不敢跳，結果被教練小推一把，脫離地心吸力的一刻，隨之而來的則是飛翔的興奮與刺激。如果你像Candy一樣準備好挑戰自己，那麼你接下來該做的，就是稱體重、量血壓，安全人員會根據體重安排不同的「蹦極」繩。整個「蹦極」過程完畢後，一張勇者證書就到手了，上面還有每個參與者的唯一編號，證明你是白雲山「蹦極」的第幾個勇者。

★周邊好玩推薦：風景區內還有小「蹦極」、滑草、衝鋒車、鬥牛、射箭、悠波球、滑道、攀岩遊覽白雲山風景區。
參考價格：240元（人民幣，下同）/人（平日）、280元/人（節假日）

瀑降

「瀑降」是「驢友」的新寵兒，是由溯溪運動發展出來的一項極限運動。與溯溪運動方向相反，「瀑降」是由上游向下游，由瀑布主體緣繩下墜，或順水滑降。過往讓人望而卻步的大瀑布，如今卻成為「瀑降」愛好者的挑戰對象。



天門溝天門溝瀑布是目前廣東最好玩的「瀑降」點之一。

英德天門溝瀑降：飛躍瀑布身心舒暢

電影《神話》中，著名藝人成龍衝破瀑布急流到洞中天宮，找尋夢中情人。成龍表示，瀑布與激流具有人類難以估計的殺傷力，比一般動作場面要多做100倍的準備工夫。英德天門溝天門溝瀑布是廣東「瀑降」的好去處。天門溝坐落於英德市石牯塘鎮八寶山（當地別稱堯山）西部，是一個還未完全開發的原始自然景區，因其上方有一凹狀形同傳說中的天門，而得名天門溝。

天門溝實為一個V形的高山峽谷，按地貌分為「九站一廊」，主要景觀為十里銀河，其中最壯觀的是第八站天門瀑布，單級落差達136米，寬約80米，為廣東省之最，是「瀑降」的天然平台。從瀑布的頂端扔下一根百米長的攀山繩索，穿上防寒服的「飛人」從瀑布頂端一躍而下，同時還可吸取飽滿的負離子清新空氣，令身心舒暢不已。

★周邊好玩推薦：英德天門溝驛站、天門溝大草原
參考價格：65元/人

交通指南 跟我走 有着數

廣州白雲山「蹦極」：從深圳灣出發，經廣深沿江高速進入廣州繞城高速，在筆村立交進入廣園快速路，行駛20.3公里後進入廣園東路，再前行約2公里到達，全程約90分鐘。

英德天門溝「瀑降」：從深圳灣出發，經廣深沿江高速進入廣州繞城高速，從廣州繞城高速到大廣高速，再進入樂廣高速，隨後轉入省道S347，行駛約21公里轉入省道X380，行駛21公里到達天門溝九洲驛站景區，全程約3小時30分鐘。

陽江陽東跳傘：從深圳灣出發，沿廣深沿江高速前進，經咸遠立交進入莞佛高速、廣澳高速、深羅高速、瀋海高速，再從瀋海高速到廣南線，行駛45米左轉，目的地在前方500米處，全程約3小時。

博羅羅浮山滑翔傘：從深圳灣出發，沿東三路、東濱路經東濱沙河立交橋進入南坪快速，經梅觀立交橋到梅觀路，再進入珠三角環線高速、龍林高速到樟深路、東深路後進入S255，行駛13.4公里進入濟廣高速再到X232，1.1公里後直行進入Y539，行駛6.3公里到達，全程約2小時。



廣東首家跳傘基地現以高空雙人跳傘體驗項目為主。

跳傘

跳傘運動是指跳傘員乘飛機、氣球等航空器或其他器械升至高空後跳下，或者從陡峭的山頂、高地上跳下，借助空氣動力並利用降落傘減緩下降速度，在指定區域安全著陸的一項體育運動。跳傘是以自身的驚險和挑戰性，被世人譽為「勇敢者的運動」。

陽江陽東跳傘：3000米俯衝看世界

有人享受攀上雲霄，也有人渴望高空俯衝，跳傘正是最刺激的高空俯衝之一。跳傘是一場高空挑戰，更是一次雲端觀光。陽江市陽東縣台山鎮台山機場的駝峰跳傘俱樂部是廣東首家跳傘基地，作為中國首家商業性跳傘公司，目前以高空雙人跳傘體驗項目為主推項目，已在全國擁有四個跳傘基地，帶跳教練均為美國跳傘協會會員，擁有數千次跳傘經驗。22歲女孩吳夢丹就在這裡「享受」了一回激情跳傘之旅：登上飛機後，在教練的陪同與指導下，於高空3,000米一躍而下，經歷了大約50秒的自由落體，砰的一聲，彩色的大傘在藍天中像一朵花一樣綻放……吳夢丹睜開眼睛，從一個前所未有的角度看着這個世界：陽光、沙灘，還有擦肩而過的微風流雲，南海之濱的陽江現出一派浪漫與夢幻的景象。5分鐘後吳夢丹緩緩落到地面，教練用手中的GoPro錄像為她記錄每一瞬間並製作成視頻，成為這次極限之旅最美好的見證。

★周邊好玩推薦：白鶴村、東湖星島、陽江溫泉等
參考價格：約5,500元/次

滑翔傘

滑翔傘最初是起源於阿爾卑斯山區登山者的突發奇想。法國登山家貝登在1978年用一頂高空方塊傘從阿爾卑斯山山腰起飛，成功地飛到山下，一項新奇的運動便形成了。不過，直到1984年來自法國沙木尼的費龍從勃朗峰上飛出，滑翔傘才在一夕之間聲名大噪，迅速在世界各地風靡起來。

博羅羅浮山滑翔傘：雙人「飛」高空鳥瞰美景

廣東唯一的滑翔基地是博羅縣羅浮山飛行場，也是南方傘友十分追捧的場地，因為這裡「難度低，場地好，專業性強。」羅浮山的高空滑翔點從1999年開始試飛，起飛場地的飛行高度達675米，是目前中國內地滑翔運動最好的培訓基地之一。高空滑翔項目推出後，台灣、香港、韓國、日本等地的遊客紛紛慕名而來參加。高空滑翔地點在鷹嘴岩附近。鷹嘴岩又名伏虎岩，是一組花崗岩巨石，聳立於山脊線上形成石峰，是很好的觀景平台，遊人登頂可眺望獅子山等遠處風景；若是高空滑翔，周邊優美風景如小島、輪渡、小鎮等，皆可盡收眼底。羅浮山有索道專門通往起飛場，起飛場曾經過專業改造，絕非隨便一個山頭草坪可比，且東南、東北、東、南、北風向皆可飛行。山下有大小兩個降落場地，場地鋪設了不錯的草皮，可供各級傘友選擇降落。遊客可以選擇雙人傘，單程歷時21分鐘，驚險無比，可以充分感受從高空鳥瞰景區的刺激。

★周邊好玩推薦：羅浮山沖虛古觀、百蓮池、遇仙橋、朱明洞等
參考價格：300元/人



滑翔傘也是中國近年大受追捧的極限運動。