

青年报

服务大都会最活跃人群
YOUTH DAILY

总第13124期

2024年11月17日 星期日
甲辰年十月十七
今日8版

新闻热线:61173737

真诚地为生活着的人们服务

生活週刊

LIFE WEEKLY

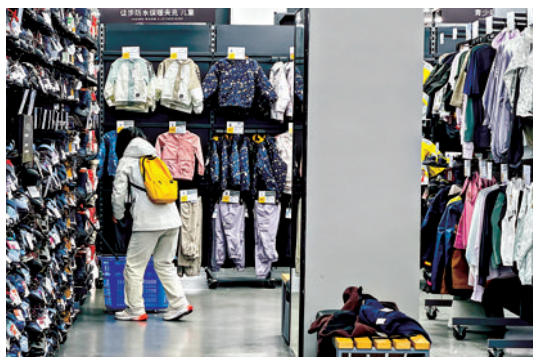
源自1925年·第2039期

06-07 爱上徒步,与自然同频共振

在快节奏的都市生活中,“脆皮年轻人”这一戏谑之词成为网络热门话题,促使许多年轻人开始关注自身健康。他们纷纷选择徒步,以此作为释放压力、亲近自然、探寻未知的方式。

08 “氪金”徒步装备是“智商税”?

专业人士提醒消费者,在追求高性能装备的同时,应警惕消费主义的陷阱,避免盲目攀比高奢装备。鼓励“多出去走走”,让户外运动回归本质,而非成为另一种奢靡之风的载体。



消费者选购户外运动装备。

青年报记者 常鑫 摄



Hi, 原来你也在这里!
欢迎关注青年报·青春上海
微信公众号



【文/青年报记者 丁文佳 图/新华社 制图/贾英华】

路跑早已成为城市中最常见的运动方式,因为平整有序的城市道路为跑者铺设出了便捷的运动轨迹。而今,越野跑以其更广阔的自由度,正逐渐成为年轻群体的新宠。在山林的怀抱中,越野跑不再拘泥于配速,全仰赖当日的天气和自己的心情来切换节奏。在辽阔的自然天地,时晴时雨,时暖时冷,心境全由自己掌握。

对山野,年轻人追求的仅仅是身体上的锻炼吗?我们能否在大自然中,为自己找到一个心灵释放与人生态度重塑的契机呢?比如当看到山岩夹缝里的一朵花,会有怎么样的感受?王阳明就给出了自己的看法,一次他与朋友郊游时,朋友指着岩中花问道:“天下无心外之物,如此花树,在深山中自开自落,于我心亦何相关?”王阳明答:“你未看此花时,此花与汝同归于寂;你既来看此花,则此花颜色一时明白起来,便知此花不在你心外。”这位明代哲学家与程朱理学有着明显的区别,他提倡“心即理”,这其实也与当下人们热衷强调的“强大的内心”异曲同工。

修炼内心,在纷繁俗事中往往寸步难进,而山野便成了得来全不费工夫的天然“修炼场”。如何修炼?苏轼在自己的人生逆境中,早就给出了一个完全符合中国人传统精神价值的范式:“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行”。他在狂风骤雨中依然踏歌而行,“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。”山雨扑面而来,他依旧深感,哪怕竹杖芒鞋在风雨泥泞中行走,也比骑马疾驰更为潇洒。怕什么风吹雨打?任凭一辈子风雨交加,也要保持乐观豁达的心境。

苏轼只是淋了一场大雨吗?

《定风波》脍炙人口,它的结尾更是令人豁然开朗:“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。”这是苏轼因“乌台诗案”被贬黄州后的第三个春天,一首遣怀之作,由自然升华至内心,物我两忘。当下的年轻人同样面临种种压力与挑战,但不妨“风物长宜放眼量”。山野它就在那里,不管你是亢奋的还是压抑的,愉悦的还是阴郁的,山不会因你而改变,甚至也无法改变你,能带来改变的是你自己的心,就如王阳明所言。