

95后的顾英,初次踏上徒步之旅,是缘于去年秋天同学发来的一段徒步视频。视频中的人正在手挽手穿越一条绵延七八公里的狭窄小径,沿崎岖的山路缓缓前行,道路两旁是茂密的草木和嶙峋的山石。突然,小道尽头豁然开朗,一片辽阔的山谷如画卷般舒展在眼前,太阳高悬于天际,金色的阳光洒满山谷,那一刻,整个世界仿佛都被点亮。看完视频,顾英心动不已,迅速背起行囊,与小伙伴一同踏上了旅程。那些未曾踏足的“野”径,以及平日里难得一见的自然奇景,让她从此深深迷恋上了徒步。

爱上徒步的年轻人与自然同频共振

【文/青年报记者 顾金华 图/新华社(除署名外)】

拒做“脆皮”,一场说走就走的旅行

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。

上个周末,本可以睡懒觉的早晨,顾英早早起床,背上提前一天装备好的书包,赶在7时前和小伙伴们集合,开启前往浙江的徒步之旅。

徒步,一种简单而纯粹的旅行方式。对于许多年轻人来说,它不需要复杂的准备,也不需要高昂的费用,只需一双舒适的鞋子,说走就走。

顾英,这位95后都市白领,每天忙碌于高楼大厦之间。在快节奏的生活中,她常常觉得自己“处于疲惫和压抑的状态”。一年前,她被大学同学发来的那条视频深深吸引了,之后便加入了一个徒步爱好者的社群,从此踏上了徒步之旅。

首次徒步目的地是江苏苏州,顾英仅购置了基础装备便跟随大家出发。然而,那次经历仍给了她极大的震撼。秋日里,道路两旁繁花似锦,蜜蜂与虫鸣交织成生命的乐章,那片片绿意至今铭刻在她心头。“在山林间漫步,聆听鸟鸣虫唱,呼吸清新空气,我寻回了久违的自由与宁静。”这是顾英徒步初体验后的感慨,也让她从此爱上了这项活动。

顾英坦言,徒步让她感受到了生活的真实。在徒步中,她能暂时忘却城市的喧嚣与繁忙,全身心融入自然。每一次徒步,都是一次自我重新认知的旅程。



无论是落日的余晖,还是山间的清风,都能让她彻底放松。

爱上徒步的日子,顾英不仅感受到了心理上的放松,身体也在一点点好起来。长时间的行走、攀爬与跳跃锻炼了她的心肺功能,增强了肌肉力量,提高了身体协调性。同时,徒步还促进了新陈代谢。“在这之前,我经常会觉得浑身上下都不舒服。但是爱上徒步以后,体重减了不少,颈椎病、腰椎不适等症状明显有好转了。”顾英说。

尽管徒步是一种“慢旅游”,但部分徒步线路因路途远、难度大,对参与者的体能有一定要求,因此徒步也被视为一种挑战自我的旅行方式。为攀登一座高山,顾英曾提前一个月开始长跑训练,将5公里配速从9分多钟提升至7分钟以内。

除了体能上的提升,徒步对心态的转换效果也显而易见,“户外的风景特别美,以前我很容易焦虑,但现在在我的心境开阔了不少,也更乐观了。在徒步过程中,我接触到了各种性格的人群,心态变得更加开放和包容。”顾英说。

爱上徒步后,他戒掉了游戏

今年27岁的黄力,同样是徒步的忠实爱好者。对他而言,徒步不仅是个人的运动方式,更是社交的新途径。徒步中,他结识了志同道合的朋友,共同分享徒步的喜悦与成就。

与黄力同行的伙伴,有大学生,也有职场老手,大家来自五湖四海,因徒步而聚。出发前,他们共同规划



路线,分享装备与技巧;徒步时,则相互扶持,携手共进。“我们形成了一个紧密的徒步小团体,不仅玩得尽兴,还能相互学习、共同成长。这份友谊,是我徒步中最珍贵的收获。”黄力说。

在一次穿越森林的徒步旅行中,黄力和队友遇到了一场突如其来的大暴雨。雨后的道路特别难走,大家互相扶持着,最终成功穿越。“这次经历,让我更加明白了什么是真正的团队精神和挑战自我。”他回忆道。

徒步,确实能锤炼意志。户外从不缺榜样,“老驴”自不必说,就连一些小朋友的韧性也让黄力惊叹。在一次12公里的徒步中,他们与一名9岁小女孩同行,她踏雪高歌,穿越高山牧场、冰河与丛林。女孩母亲笑称:“平时忙,就带孩子来徒步,她也喜欢,长期的锻炼让她身体素质很好。”

在接触徒步之前,黄力的生活几乎呈现出一种“静态”模式。下班之后,他的日常除解决一日三餐,便是沉浸在游戏的世界里。有一段时间,他深感苦恼,觉得自己变得有些孤僻。当身边的同龄人纷纷迈入人生的新阶段时,他却仿佛被困在了原地,无法自拔地沉迷于网络游戏之中。

刚开始徒步时,黄力总是独自出行,但随着时间的推移,他在路上结识了许多志同道合的朋友。如今,每个月他都会参与徒步活动,有时是在上海附近,有时则会去更远的地方。在徒步的旅途中,他不仅爱上了沿途的风景,还成功戒掉了游戏,“身居城市,享受着经济发展带来的种种便利,却往往没有时间深入了解自己。而参加徒步之后,他开始与自己对话,发现了那些平日里未曾留意的美景,同时也在梳理着自己的内心。”

黄力坦言,徒步之旅中,他最享受的莫过于户外聚餐的时光,与大家共享美食,无论是简单切几根火腿肠,还是共品一碗热气腾腾的方便面,都洋溢着别样的和谐与欢乐。他的好友林子,是个经验丰富的



“老驴”,每次户外活动时,林子总会带上各式美食与大家分享,同时也乐于接受伙伴的馈赠。“林子常说,大锅饭香,”黄力笑道,“在他的提议下,我们经常搭伙煮火锅。”

“徒步,让我领略了探索未知的无穷乐趣。”黄力向记者分享道。在徒步的征途中,常需直面种种挑战,如变幻莫测的天气、崎岖险峻的地形。这些时刻,考验着人的思维与决断,不断磨砺着独立思考与解决问题的能力。



能力。

曾有一次徒步活动,黄力因体力几近枯竭,几近放弃的边缘。然而,当他目睹身边同伴的坚毅与不屈,那份坚持如同一股无形的力量,激励着他重拾信心,勇往直前。最终,他不仅成功完成了那次徒步,更在内心深处深刻体会到了坚持与毅力的非凡意义。

爱上徒步,重新思考旅游的意义

在接触户外徒步之前,白领刘君是位热衷于打卡热门景点的旅行爱好者。然而,面对人潮涌动的景区与千篇一律的拍照留念,她开始重新思考旅行的意义,“旅行,应是轻松愉悦、满载而归的。但人满为患的景点,往往让这一切变得遥不可及。”

刘君坦言,工作后的闲暇时光越发珍贵,压力与日俱增,随之而来的对自然的渴望也越发强烈。自从尝试徒步,她发现再无其他运动能如此完美地融合解压、锻炼、赏景与社交。

“徒步的魅力,在于能近距离感受大自然的鬼斧神工,如巍峨山川、秀美湖泊、怪石嶙峋,令人叹为观止。”刘君表示,徒步不仅是运动与生活方式,还是文化的传承。在中国悠久的历史长河中,徒步一直是一种重要



受访者供图

的交通方式和文化交流方式。徒步间,她遍访历史遗迹,深入领略中华文化之博大精深,同时感受当地民俗风情,体会传统文化的独特韵味。

自从一年前开始徒步后,刘君每个周末都会去爬一座山,从江浙沪开始,附近的山基本上都刷遍了。后来便是全国各地,如今刘林更是将足迹延伸到了海外。曾经,刘君也不理解,徒步这么苦的事情,为什么那么多年轻人乐此不疲?但现在,她最享受的就是一进山就埋头痛爬,“等爬到山顶之后,就在上面静静地坐一会儿,放空自己,特别享受。”她说。

刘君告诉记者,在徒步的过程中也看到了许多被破坏的自然环境和生态系统,让她深刻地体会到了保护自然环境的重要性。除了敬畏和爱护自然外,也可以来宣传环保理念和倡导绿色出行方式。

徒步,让风景近在眼前,让远方不再遥远,让你看到这个世界的美好,看到生命的意义。刘君说,徒步已经成为当代青年人追求健康、自由、探索的一种时尚生活方式,也让她重新定义旅游。这一年里,她发现身边越来越多的人加入徒步行列。有些新手会被虐哭,但这些人也从来没有放弃,其中不少人慢慢成为了“老驴”,大家手牵手继续前行。