

一掷千金买装备,是不是“智商税”?

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】

无论是“特种兵”出行的大学生,还是想要“去班味”的打工人,兼顾运动与社交的户外徒步,正吸引着越来越多的年轻人。根据一份户外行业趋势的数据显示,近七成18-29岁的年轻人最热衷的户外运动是徒步和登山,骑行、露营紧随其后。

然而,随着户外运动的兴起,高性能登山鞋价格从几百到几千元不等,冲锋衣、登山杖、防晒面罩等装备也水涨船高。有年轻人透露,自己一次登山之旅,仅装备就花费上万元。那么,如何才能在保证安全的同时,更加自在地享受户外运动的乐趣呢?

28岁的王家,自去年11月底首次参加户外徒步活动后,便深深爱上了这项运动。他一口气购入了冲锋衣、登山鞋及应急装备等,花费近万元。“参加徒步越多,越能感受到大自然的力量,也更加认识到户外运动潜在的危险。专业装备至关重要。”王家说。但是,即便愿意为了爱好“氪金”,王家还是感慨部分户外装备价格太贵,有些装备溢价比较明显,已经成了新型的轻奢品。

和王家一样,白领张理同样在徒步上开销不小。他今年爱上了户外徒步,几乎是“每周一山”。从“新手小白”到“专业老驴”,他对户外装备的理解也日益深刻。“以高原重装徒步为例,装备需涵盖背负、睡眠、餐食、辅助、电子系统及衣物、医药等多方面。”张理表示,今年“双11”,他还特地添置了专业帐篷与睡袋,万一错过下山时间,索性睡山上,“还可以在山里看一场美丽的日出”。

徒步的兴起也吸引了众多户外品牌的关注。从始祖鸟、迪卡侬等专业户外品牌,到耐克、阿迪达斯、斐乐等运动休闲品牌,纷纷拓展户外山系业务。随着徒步热潮的持续升温,运动装备市场也细分出不同领域,徒步鞋、冲锋衣、背包、裤子等成为热销单品。

记者走访徐家汇等多家商场户外品牌店铺发现,运动装备种类繁多,价格各异。由于户外运动难度大、专业性强,其装备价格普遍高于普通运动装



备。一双登山鞋动辄千元,三四千元的冲锋衣也屡见不鲜。

面对高昂的户外产品价格,有人质疑这是“黑科技”还是“智商税”?业内人士分析指出,部分户外品牌凭借新材料、高科技提升装备性能,从而拉动价格上涨;同时,联名款、抽签购买等营销手段也推高了装备价格。此外,原材料价格上涨、产品升级换代等因素也是导致户外装备价格上涨的原因之一。然而,专业人士也提醒消费者,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。

链接 LINK

医学专家有话说

对于久坐不动的年轻人,户外徒步对身心健康有着诸多益处。它不仅能增强心肺功能、促进新陈代谢、塑造体态、提升免疫力;还能有效缓解压力、提振情绪、增强自信,培养耐心与毅力。

然而,初次踏上徒步之旅,充分的准备工作至关重要。上海市浦东新区公利医院骨一科副主任、运动功能测评诊疗中心主任王治指出,徒步前需全面了解路线信息,包括长度、地形、海拔、气候及可能遇到的动植物等。根据自身体能与经验,选择合理的徒步难度,初学者应避免过于崎岖或技术要求高的路线。同时,提前进行体能训练,如跑步、爬楼梯,以提升心肺功能与耐力。

王治强调,首次徒步者需做好全面准备,包括路线了解、装备准备、体能与心理准备,以及学习紧急应对措施。这将确保徒步之旅顺利、安全且愉快。

但需注意的是,患有心血管疾病、呼吸系统疾病、关节疾病、糖尿病及孕妇等人群并不适合徒步。此外,严重贫血、癫痫、精神疾病患者也应谨慎参与,以免增加风险。这些疾病可能影响患者的身体机能和认知能力,增加徒步过程中的风险。

“户外徒步虽然是一项有益身心的活动,但并非所有人都适合参与。在决定参加徒步前,了解自己的健康状况并咨询医生意见至关重要。对于不适合徒步的人群来说,选择其他适合自己的运动方式同样可以达到锻炼身体和放松心情的目的。”王治主任医师提醒,徒步过程中,如遇身体不适,应立即停止并休息,评估状况并采取应急措施。必要时,寻求医疗帮助,并后续注意休息与观察。

此外,专家还提醒,徒步旅行后出现肌肉酸痛和关节不适时,可以通过肌肉放松训练、热敷、按摩疗法、拉伸运动、药物治疗、康复理疗等方法进行缓解。同时也要注意充分休息、补充水分和营养以及观察身体状况等。

