

徒步，“走”成新流行

□记者 戴汇

从城郊到乡野、山地到丛林、平原草地到峡谷江河、沙漠荒原到雪原冰川，今天，行走重新成为一种流行。

近两年，徒步成为户外热潮中的“顶流”之一，成了新的流量密码，尤其是低门槛的轻徒步日趋大众化、生活化。更多年轻人背起行囊，走入更野、更真、更纯粹的户外。

在市区，我们采访到部分户外“萌新”和“老驴”的代表，请他们分享徒步的故事。



“28岁，我登上了人生中的第一座雪山”

2023年11月，28岁的徐盼登上人生中的第一座雪山——结斯沟穿山洞，雪山位于四川省阿坝州小金县，海拔4880米，徒步起点海拔3700米，往返12公里，累计爬升1100米。

高反的折磨，疲惫的身体，冰冷的寒风，随着海拔的升高，呼吸变得沉重，整个世界仿佛只能听见自己急促的心跳声。在向导的带领下，徐盼沿着山脊上的碎石坡和雪坡，向上攀爬。

虽然因为天气，徐盼没能冲顶，在海拔约4700米止步下撤，幸运的是，他看到了日照金山，阳光洒在雪山，鎏金的雪顶，瑰丽多彩，神圣美好。

从雪山回来后，徐盼把微信朋友圈封面换成了日照金山的照片，那时起他便下定决心，自己要把徒步“做下去”。

台州廿四尖、大雷山，绍兴诸暨呼狗崖，江西武功山……徐盼加入朋友组织的徒步团，基本保持每月一山的徒步频率，一到两天的短途线路。

每一次行走，对徐盼来说，都是一次解压的过程，一路上他很少说话，“脚印，是我和我的聊天记录”。行于群山间，城市的喧嚣消失殆尽，抛开杂念，自然的疗愈开启，与自然对话，也是和自我的对话。

徒步的过程中，徐盼遇见形形色色的人，大家一起等待

日出日落，一起仰望星空，一起惊叹山林云海，一起夜间扎营，一起淋过雨吹过风，一起哼着歌向上走，“工作、收入、学历，没人在意这些。”

今年5月，在江西武功山，徐盼和其他15名队友走“反穿”路线，“反穿就是走野路，相比景区路线难度较大，要做好充分准备”。两天一夜的行程，徐盼徒步近30公里，重装背负15公斤。帐篷、睡袋、气罐等露营必备工具，都装在他40升的登山包里。

内心的力量，随着一次次攀登，一次次挑战，渐次生长。今年秋冬，徐盼还计划着去一次南太行和一次雪山。

“有高跟鞋也有登山鞋”

今年是张嫣玩户外的第9年，已经走过香港麦理浩径、南太行、西太行、浙西大峡谷、江西武功山、福州白云顶、温州雁荡山等30多条徒步路线。

香港麦理浩径，亚洲十大徒步路线之一，被《国家地理》杂志评为“全球20条最佳远足路线”之一，全长100公里，山海相连，是张嫣走过最长的徒步路线。

5天的重装徒步，张嫣行山看海。天气晴好时，从山上步道向下俯瞰，可见米白色的沙滩和清透蔚蓝的大海。天气阴沉多云时，大海隐藏在迷雾中，若隐若现。天色渐晚，沙滩上的帐篷依次亮灯，她和

队友一起围坐聊天，伴着阵阵海浪声入眠。

“越过群山，越过旷野，越过河流，我们虔诚而来，用行走丈量生命”“有高跟鞋也有登山鞋”“我见青山多妩媚，料青山见我应如是”……张嫣的朋友圈，洋溢着蓬勃向上的生命力。在一次次跋山涉水中，原本内向的她，体味到了山野的自由，“感觉人生豁然开朗”。

作为“户外强驴第一梯队”，张嫣偏好“虐一点”的路线，对体能的要求较高。近些年，她一直保持着跑步的习惯，一个月有15天左右晨跑，一天起步10公里，每个月跑

量在150公里至200公里。

这两年她参加过盐城、无锡、徐州、石家庄的马拉松比赛，最好的“全马”成绩是3小时52分，“女生‘全马’进4小时有一定难度，能突破的就属于A类跑者。”

不仅是跑步，“撸铁”、骑行、游泳，张嫣都尝试过。她还经常带着儿子跑步、登山。张嫣今年计划参加30公里的越野跑。越野跑就是跑山，跟马拉松一样有起点终点，每隔几公里都要打卡，记录跑山成绩。张嫣很自信：“跑步和登山我都很擅长，基础打得很牢，所以这两者结合起来的跑山，我比别人更有优势。”

“宁绕百步远 不走一步险”

即使有再多美好，失温、滑坠等危险仍然是徒步不可忽视的一面。

在南太行，张嫣同行的一个伙伴，从山崖掉了下去，“那是段野路，她没等领队打保护就走了，幸亏下面是深水潭，她又会游泳，否则会摔成重伤。”

“自己的安全要自己把控，不逞能，对大自然有敬畏之心。”张嫣时刻把安全第一牢记在心，“女生最好不要单独一人户外徒步，要结伴，如果途中扎营，团队中要有男生。有一群靠谱的队友，在一些危险的户外环境当中互帮互助，真是过命的交情。”

“宁绕百步远，不走一步险。”徐盼刚开始徒步的时候，拉他人“坑”的朋友最先嘱咐他的就是这句话。他加入的徒步团，都会选出户外经验丰富、体能较好的两个人，一个在前面领队，一个在后面压队。

“徒步是一个循序渐进的过程，从强度小的路线开始，可以先选景区简单成熟的路线，安全有保障，还有补给点。”徐盼在武功山时，感觉体力不够，有些跟不上队伍，“平时一定要加强锻炼，把体能搞上去，不然身体吃不消。”

徒步基本常识的储备，是门重要的功课。“比如要买透

干衣，不要穿棉制品，棉制品被汗水浸湿后，会丧失保暖性，万一遇到极端天气有失温的风险。”张嫣举例，去爬山，多带件外套，山里气候多变，防滑防水的徒步鞋在户外也很实用。

“如果重装徒步，打包自己的背包时，轻的东西放下面，重的东西放上面，遵循上重下轻，左右平衡、方便拿取的原则。”徐盼说，“徒步是门大学问，要学习的还有很多。户外随时都可能发生各种意外，对突发情况要知道应对的方法，不要将自己的安全寄托在别人身上。”

(本版图片由受访者供图)