



5月10日,人们在四川省泸州市江阳区茜草街道滨江生态公园游玩(无人机照片)。
新华社发(刘学懿 摄)



初夏风光好 徒步正当时

7年徒步经历

爱好者黄彦臣——
“走出去,人生是旷野”

黄彦臣35岁,住在北京市朝阳区。节假日,他经常用脚步丈量北京郊区的风景。有时登西山,观察那些镶嵌在沉积岩中的鹅卵石;有时打卡京西古道,踩着光滑的石板路探访前人的足迹;有时他会在冬天找一条小溪,欣赏晶莹的冰瀑……

谈及与徒步结缘,黄彦臣打开了话匣子:“2018年,我通过户外团队报名去山西徒步旅行,五台山成了我镜头里的最美风景线,那次经历让我爱上了徒步。”

黄彦臣的徒步装备不断进阶。2019年,他开始重装徒步,此后每年都会进行两三次。因为喜欢摄影,他总爱探索新的线路,发现不同的风景。

“和‘驴友’一起徒步珠穆朗玛峰东坡嘎玛沟,是我最难忘的一次经历。”黄彦臣说,嘎玛沟沿途高耸着3座8000米级雪山,有陡峭险峻的雨林峡谷、郁郁葱葱的牧场和湛蓝如玉的高原湖泊。途中,白当牧场开满了紫色、黄色的鲜花,美不胜收。“沿着高山草甸走向珠穆朗玛峰,就好像走在天然的花色地毯上,沿途不时有牦牛在山坡上悠闲吃草,这些场景让我格外愉悦甚至很感动。”黄彦臣回忆。

7天的跋山涉水,黄彦臣和“驴友”们完成了近百公里的穿越。“吃得虽然简单,却没有饿着;山泉水甘甜,且源源不断;虽然很疲惫,但生活不正是苦尽甘来吗?”黄彦臣说,“这次徒步,也让我们对当地的风土人情更加了解。”

今年“五一”假期,黄彦臣又踏上了蜀道,欣赏古朴的石板路、粗壮的参天古木,感受当地人的热情好客。

问及他徒步多年的收获,黄彦臣回答:“收获了健康,也收获了风景。生活中令人苦恼的事情,不必用光阴来稀释。走出去,人生是旷野。登高临海,把目光拉长,心胸会更加宽广。”

一年组织几十次活动

领队高伟——
“眼里更多的是人,而不是风景”

“我多次参加越野跑比赛,还带亲友一起去山里拉练,经常组织徒步活动。”高伟38岁,是一名户外运动领队。

相比徒步爱好者,领队肩上多了一份责任。“自己徒步,在保证安全的前提下可以尽情享受沿途风景;当领队则要顾及更多,尤其要以大家的安全为重。眼里更多的是人,而不是风景。”

在长沙,高伟组织的徒步活动集中在周边区域。岳麓山是她比较喜欢的目的地,有时一周要带队去好几次。她还会突发奇想,组织大家打卡长沙周边的10个大学,来一趟人文之旅。想去远一点的地方,就带队前往江西武功山……算起来,最多时她一年要组织几十次徒步活动。

在高伟看来,成为一名合格的领队,必须具备较强的风险控制意识。比如,走长线的时候,尽量挑选有经验、体力好、熟悉线路、装备齐全的队员;要提前下载离线地图,带上导航设备,以及足够的饮用水、食物、药品等;队伍还要分工明确,前方有领队,后方有收队;若出现特殊情况,及时更换线路或提前撤回。

“面对大自然,要心存敬畏。”高伟说,“印象最深的一次是去湖南省永州市道县韭菜岭徒步。”这条线路并不难走,沿途路标多,不易迷路。然而,由于要脱鞋溯溪,高伟被蚂蟥叮咬。后来又下起大雨,溪水暴涨,对面的路标仿佛漂在水面。高伟没有慌乱,组织体力好的队员帮助其他队友渡溪,确保每个人安全返程。

近年来,参与徒步的人越来越多。“新的线路不断开发,玩法更多了。”高伟说,她和朋友经常开发设计徒步线路,并定期维护线路、挂路标,制作线上导航线路,方便更多“驴友”享受徒步乐趣。

随着徒步爱好者群体不断扩大,环保理念日趋重要。高伟会把徒步与公益活动结合在一起,组织大家去岳麓山捡垃圾,“除了照片,什么都不带走;除了脚印,什么也别留下。”

见证发展

民宿经营者和建军——
“把难忘回忆,装进徒步者的行囊”

背靠哈巴雪山,对面是玉龙雪山,丫叉角庄园的独栋客房错落隐于山林间,自成一方秘境。“最近游客多,房间都预订出去了。”庄园负责人和建军言语间颇为自豪。

丫叉角庄园位于云南省迪庆藏族自治州香格里拉市,恰好处于虎跳峡徒步线路的主要地带。自2019年开业以来,庄园凭借独特的地理位置与壮丽的自然景观,备受游客青睐。

虎跳峡高路徒步线路被誉为“世界十大经典徒步线路之一”。“虎跳峡的险与美,尤为吸引人。”和建军介绍,沿线还能观赏金沙江和玉龙十三峰的美景。

“早些年这条线路虽在国际上颇有名气,但国内游客并不多。”在和建军的记忆里,过去的虎跳峡徒步线路不算成熟:沿途没有完善的路标指引,也缺乏详细的攻略;住宿条件更是简陋,沿途零星分布着几栋木屋。

随着户外运动不断普及,越来越多的国内外游客慕名而来。徒步路上,时常能看到成群结队的徒步者身影:既有背着专业装备、步伐矫健的达人,向着高难度挑战;也有忙着观景、拍照的休闲游客,漫步在相对平缓的路段。

徒步游日益红火,推动虎跳峡徒步线路的基础设施不断完善。民宿从最开始的几家,发展到目前鳞次栉比的规模。曾经孤零零立在山坳里的木屋,早已变成错落有致的建筑群。民宿服务也不断升级,从最初仅提供简单食宿,到如今集向导预约、行李托运、特色民俗体验等服务于一体。

“我们精心规划了很多不同难度、不同风格的徒步线路,无论是挑战高难度的专业徒步者,还是带着孩子体验的家庭游客,都能找到适合自己的玩法。”和建军说,民宿打造了很多本地特色体验服务,“我们希望,把难忘回忆,装进徒步者的行囊。”

夜幕降临,丫叉角庄园生起篝火,当地村民和游客一起载歌载舞。徒步者们围坐在一起,分享旅途中的见闻与感受,悠扬的歌声与欢快的舞步,为人们驱散疲惫、带来温暖。

转自2025年5月19日《人民日报》第15版