# 新民环球

# 这届年轻人热衷到户外『撒野』

## 『打开方式』越来越多样越来越新潮

文/弦子

走出家门,拥抱自然,户外运动成了这届年轻人最流行的生活方式之一。在旷野中享受浪漫露营、在城市间“Cityride”“Citywalk”、在丛林里徒步旅行……户外运动的“打开方式”越来越多样,也越来越新潮。

当年轻人的心飞向户外,他们究竟寻找的是什么?或许,可以从“放松身心”“交个朋友”“探索自由”等关键词中找到部分答案。

◀ 英国伦敦年轻人参加骑行活动

▶ 游客在美国约书亚树国家公园攀爬岩石

### 秋冬季露营意外火热

尽管北半球国家目前已陆续进入秋冬季节,但人们对户外露营的热情丝毫不减。

对于生活在美国俄亥俄州莱巴嫩的安格林夫妇来说,秋天是露营的最佳季节。“秋天有色彩缤纷的树木、稀疏的人群、凉爽的气候。”妻子莎拉·安格林说,“这是露营最好的季节,在户外钓鱼、散步、烹饪,所有一切都会比旺季花费更少,而我们的房车就好像一个行走着的舒适的家。”

枫叶国加拿大的冬天虽然寒冷,但在白雪覆盖的户外来一场冬季露营探险之旅,对于生活在这里的一些人有着特别的吸引力。加拿大新斯科舍省达特茅斯市一个户外组织的负责人塞班斯汀·拉皮埃尔和克里斯·苏雷特表示,近年来社交平台上有大量关于冬季露营的视频获得了超高的观看量,越来越多加拿大人开始享受冰雪季节露营带来的乐趣。

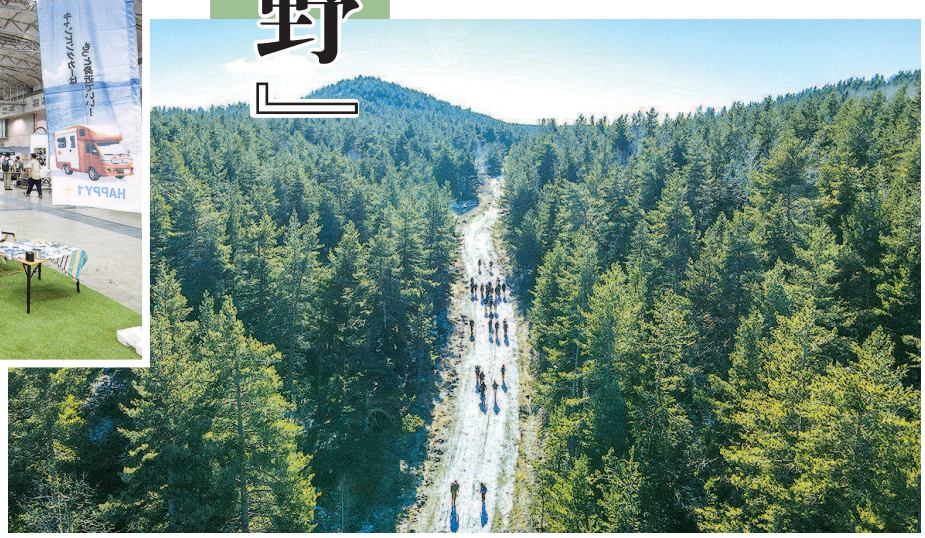
“过去几年里,人们不仅对雪橇、冰钓等传统冬季活动越来越感兴趣,也对搭帐篷在严寒中过夜兴致盎然。”苏雷特说,“冬季露营能带来平日里很难体验到的宁静感。”

拉皮埃尔表示,人们日益增长的需求促使更多露营地在冬季开放,例如新不伦瑞克省中北部的卡尔顿山省立公园就从1月开放到3月。“冬季露营的需求量越大,一些私人和公共露营场所的开放意愿就越大,搭配露营的一些冰雪项目也更受到追捧。狗拉雪橇近来就在新不伦瑞克省乡村地区流行起来,还有一些郊野地带新增了徒步项目。”

秋冬季露营受追捧或许只是全球“露营热”的一个缩影。最新数据显示,美国参加过露营活动的家庭总数达到约7880万户。同时,露营者呈现出年轻化、多样化的特征,“千禧一代”开始组建家庭是推动露营流行的关键因素。约81%美国“千禧一代”露营者表示,花更多时间和亲友在一起是他们热衷于露营的首要原因。

值得注意的是,在搭帐篷、开房车、住小木屋等传统露营方式依然广受欢迎的同时,豪华露营、“露营+集市”、“露营+烧烤”、“露营+音乐”等新形式也层出不穷,露营经济得到进一步发展。

▲ 日本东京户外露营生活展览会展示时尚装备



▶ 土耳其安卡拉森林地区游客徒步登山

本版图片 GJ

### 来场说走就走的徒步

来一场说走就走的徒步,也是户外休闲的“顶流”选项之一。

没有固定路线,主打自由探索,自助式徒步旅行近年在苏格兰多地逐渐流行起来。

在夕阳下散发出柔和光芒的山谷,长满蕨类植物的山丘,在低空中飞翔鸣叫的云雀……风光旖旎、充满野趣的因弗盖尔迪庄园是苏格兰自助式徒步的热门区域之一。

“我们走过长满石楠花和苔藓的草丛,杜鹃一整个下午都在啼叫,微风拂过脸颊,流水拍打着鹅卵石。在古老的护城河边的草地上,我们面对河水搭起帐篷点起篝火。”徒步爱好者海伦描述着自己的徒步经历,“在这里,我们远离尘嚣,回归自然,一切是那么抚慰心灵。”

美国马萨诸塞州首府波士顿的兰山保护区1992年首次举办元旦徒步活动,当时只有约380人参加。30多年过去,如今这项活动已经成为美国50个州约100多家公园的元旦“保留节目”。77岁的史蒂夫·奥拉诺夫是1992年首次元旦徒步活动的参与者,现在仍然是这项活动的志愿者,每年都会协助引导徒步者沿着公园步道行走。他说:“没想到这么多年过去了,现在有这么多人加入其中。如果你的新年愿望是多锻炼、更健康,这就是一个很好的机会。”

“走到户外,享受自然,徒步是开启新年好心情的绝佳方式。”得克萨斯州公园主管罗德尼·富兰克林说,“这一切关乎人们的身体、灵魂和精神。”

近年来,新加坡也掀起了徒步旅行热潮,33岁的工程师彼得·卡诺伊就是其中之一。“尽管城市资源有限,但新加坡给在这里生活的人们提供了无限的乐趣。”他认为,徒步加深了他对新加坡这座城市的认知。

### 在登山中与自然连接

登山也是许多户外爱好者喜爱的热门活动,这是一项既可以融入自然又极具挑战性的运动。

在韩国,登山一直是备受欢迎的户外体育项目。据统计,约三分之二韩国人每年至少登山一次,近三分之一韩国人每月登山一次。“首尔山多但是不高,最高的汉拿山也不到2000米,有时候人们甚至会利用午休时间爬山。”首尔一所登山学校的教师朴美淑说。

生活在韩国首尔的金善姬是一名登山爱好者,每个月都会和“登山旅行”俱乐部的成员们相约登山,位于韩国东北部江原道的麟蹄郡雪岳山是他们常去的登山热门地。通常,金善姬和队友们会在首尔南部的一个地铁站出发,数十人背着背包、手拿登山杖,前往目的地。在她看来,山是精神圣地,登山并不仅是为了登顶的快乐,在登山过程中还能寻求人与自然的和谐。

印度女性近年来也对登山等户外运动燃起了浓厚的兴趣。过去印度女性通常要承担更多的家庭责任,但如今新一代印度女性更加有主见,渴望走出家门,做更多自己喜欢的事情。

一些印度女性认为,登山能让她们暂时卸下肩上的家庭负担,置身于大自然,重新认识自己的目标和人生愿望,大自然的力量也能抚平她们的内心“伤口”,消化负面情绪。

### 有益于身心全面健康

走向户外究竟能给年轻人带来什么?

有分析认为,户外运动有益于年轻人的身心健康。在促进身体健康方面,跑步、骑行和徒步等运动可以增强心肺功能并改善心血管健康,攀岩等运动有助于增强力量和耐力,在户外呼吸新鲜空气有助于增强免疫系统功能,降低患病风险。在促进心理健康方面,户外运动可以使人体释放出内啡肽,有助于减轻压力和焦虑,改善情绪和心理状态。户外运动还可以带来社会效益,例如可以提升团队合作和沟通能力,增加社交互动,减少内心的孤独感。

也有分析指出,户外是身与心的诗意栖息地,户外运动不仅是一种运动形式,更是一种生活方式。人们可以在大自然的怀抱中重新寻找理想和人生的意义,卸下城市日常生活中的种种枷锁,享受轻松、自由惬意的生活。

有研究表明,参加户外运动的人比没有参加户外运动的人心态更快乐和放松。一项对约1万人进行的民调显示,97%户外运动者感觉身心愉悦,而只有35%非户外运动者感觉快乐。近73%的人认为户外运动在一定程度上改善了自己的身体状况,约79%认为自己的心理健康得到了改善。此外,喜爱户外运动者比不喜爱户外运动者的焦虑程度低23%。

当然也有专家提醒,在进行户外运动的时候,挑战自我固然值得鼓励,珍视生命更应该是首要前提。徒步、登山等户外运动具有高难度、高风险、高挑战性,这要求参与者具备丰富的专业知识储备、足够的专业装备支撑、高强度的体能储备。在进行户外运动前,应当准确评估目的地的自然环境、潜在风险和自身能力,不能铤而走险。挑战不等于冒险,户外运动既要有勇气,更要有准备。