



将“周末去城郊爬山，长假挑战高海拔线路”作为选择。今年国庆中秋假期，美团、大众点评数据显示，“户外徒步”关键词搜索量同比增长超 253%。

据中国登山协会 2025 年第三季度发布的《中国户外徒步产业报告》显示，全国徒步爱好者数量已突破 3500 万，较 2019 年增长近 200%；其中有过高海拔（3000 米以上）徒步经历的爱好者约 800 万人，较 2020 年增长 120%。

在社交媒体上，#徒步天花板线路##高海拔露营攻略##零经验徒步挑战#等话题累计阅读量超 50 亿次，抖音、小红书等平台上，网红博主发布的“3 天 2 夜征服梅里北坡”“新手也能走的贡嘎环线”视频，动辄收获数十万点赞。

数据显示，2025 年国内徒步爱好者总量已突破 3000 万人，较 2020 年的 1100 万人增长近 2 倍，其中 20 至 35 岁的 Z 世代占比达 62%，女性参与者比例从 2018 年的 38% 提升至 2025 年的 57%。“这不是简单的数量增长，而是参与群体的结构性变化。”中国登山协会户外运动部主任周锦琳解释，过去徒步者多是具备一定户外经验的“硬核玩家”，如今越来越多新手抱着“打卡拍照”“周末放松”的心态加入，“他们对徒步的认知停留在‘走

右图：越来越多的年轻白领、上班族的休闲已不满足于城市漫步，而是背起行囊，走向山野。



路’，却忽视了背后的风险”。

中国探险协会《2024 年度中国户外探险事故报告》显示，不完全统计，徒步项目已成为户外事故的“重灾区”。全年 335 起户外事故中，死亡 84 人，失踪 11 人。徒步事故达 244 起，占比高达 72.8%，涉及 822 人，占总事故人数的 73%。登山则是死亡率最高的项目，24 起事故中，约 17 人死亡，占全部死亡人数的 20%。低海拔登山和徒步，由于参与门槛低，反而更容易让人放松警惕，导致事故数量高居不下。

我们总向往“诗和远方”，但这一个个数字无不触目惊心：户外，真的可以说走就走吗？

风险如何步步逼近

为何近期登山、徒步事故多发？在上海穿越者户外俱乐部资

深会员云飞看来，大多数事故的背后，“无知者无畏心态”当属最大隐患。“户外运动热度飙升，社交媒体‘打卡’风又盛行，让更多人愿意走进自然，这是好的趋势。但参与者多，尤其是新手多了，事故数量也会相应上升。”他说，“发生事故的原因有很多，但最重要的原因还是缺乏对自然的这种敬畏。”

很多徒步的“新手”“小白”，对遇到风险的预估能力不足，觉得可能跟景区一样，就像爬个公园里的山，没有什么问题。有人自诩经验丰富，高估自己的能力，低估大自然瞬息万变的风险；有人心存侥幸，“笃定”那些小概率事件不会发生在自己身上，执意“不走寻常路”，擅闯禁区；还有人不做任何准备就出发，对路线地形、气候、环境等因素一无所知，以为“一部手机就能走天下”……

“天气的因素，对登山活动