



徒步, 自由与安全



徒步爱好者自述：“故事”和“事故”一步之遥

他们在徒步的“慢旅行”中，完成与自然、与自我的对话。

□ 记者 | 陈 冰

生活的节奏越来越快，生命的意义到底在哪里？

每个周末，当 Diva 背着磨得发亮的登山包，踏上通往山野之路时，她的心告诉自己——山在那里，答案也在那里。

从小到大，Diva 都是一个目标极其明确的人。研究生毕业，她放弃了安稳的设计院工作，转

而在上海开创自己的珠宝事业。经过近十年的打拼，年近 40 岁的她在上海静安寺一处小洋房里拥有了自己的工作室。随着客人越来越多，生意越来越好，她也陷入了“过劳肥”的状态之中。曾经的小蛮腰、八块腹肌都在日复一日的繁忙工作中离她远去，取而代之的肥胖、精神不济以及

上图：背着登山包出发的日子，已成为越来越多人生活中不可或缺的部分。

日益增强的空虚感。

她打开手机 App，购买了某旅行平台为期一年的会员，开始参与每周一次的徒步体验。有时在周中，有时在周末。她说，徒步从不是简单的行走，而是与自然对话、与自己独处的修行，那些藏在时间里的蜕变与成长，无数次对体能极限的挑战，让她重