



新找回了活力满满的自己。

从“特种兵式旅游”到“沉浸式徒步”，越来越多的人——无论是年轻人还是中老年人，开始选择用脚步丈量山川湖海，用汗水换得心灵自由。他们在徒步的“慢旅行”中，完成与自然、与自我的对话。

“小白”进阶之路

尽管已经徒步了近一年时间，Diva 还是很谦虚地说自己是“小白”。“第一次参加徒步活动，我穿着自己的 Gucci 休闲鞋、背着龙骧双肩包就去了。”一到现场，Diva 就傻眼了，不合适的装备简直就是一场灾难。休闲鞋没走几步就开始磨脚，随着时间的推移，自重较重的双肩包变得越来越沉重，不透气的衣服更是湿哒哒地黏在身上，让人难受极了。“我们一般是 10 点开始徒步，差不多下午一两点就到了关门时间。那些专业的人都是跑着上去的，有的甚至可以搞两三个来回，而我只能咬紧牙关快步前行，结果在一个下坡的时候，一不留神，把脚崴了。”

很显然，Diva 没能赶在关门时间前到达规定地点了，只能一个人一瘸一拐地回撤，别提心中有多沮丧了，“人总要为自己的无知付出代价，尤其是在自然

面前”。

首次并不完美的经历，让她知道了装备的重要性。如今，Diva 已经驾轻就熟地准备好了全套装备——轻量化冲锋衣叠在最上层，袖口的魔术贴能精准贴合手腕，挡住山间突如其来的风雨；速干裤的膝盖处有隐形弹力布，下坡时弯曲膝盖毫无束缚。双肩包选轻便防水的，里面装着足够的饮用水和一些食物。能量棒和坚果分装在密封袋里，饿时掰一块塞进嘴里，甜香与坚果的酥脆能瞬间补充体力。最给力的必须是一双合适的防滑登山鞋和得力助手登山杖。上坡时借力、下坡时稳重心，每一步都走得踏实。

清晨的山雾还未散尽，踩着沾着露水的落叶，脚下发出“沙沙”的轻响，像是山林的问候。登顶前的最后一段路最是考验人，腿像灌了铅般沉重，呼吸也

变得粗重，这时停下喝一口温热的蜂蜜水，咬一口能量棒，看着远处云雾缭绕的山谷，又重新攒足力气。站在山顶的那一刻，风迎面吹来，吹散满身疲惫，脚下的群山连绵起伏，村落星罗棋布，所有的烦恼都变得渺小。

Diva 告诉《新民周刊》记者：“徒步给我的馈赠，远不止沿途的风景。长期的行走让我的心肺功能愈发强健，曾经爬楼梯都气喘吁吁的我，如今单日徒步 20 公里也从容不迫。更珍贵的是心理上的蜕变，行走在山野间，没有城市的喧嚣与焦虑，只有风声、鸟鸣和自己的呼吸。遇到难走的路段，需要集中注意力寻找落脚点，这种专注让我暂时忘却生活中的琐事；登顶后的成就感，让我明白只要一步一个脚印，就能克服看似难以逾越的困难。”

背着登山包出发的日子，已渐渐成为 Diva 生活中不可或缺的部分。她知道自己可能没法成为徒步大牛，但她愿意一直带着这份热爱，让脚步继续丈量山河，让心灵永远奔赴自由。

右图：Diva 跟随团队走进天目大人国森林，体验华东的“熊野古道”。

图片由受访者提供



死里逃生

如果说 Diva 作为徒步新人，没经历啥戏剧性情节，那么 60 岁出头的“大牛”卫金桂，近 20 年户外运动的经历则充满了