

计划徒步 300 多公里环游申城

海归青年用双脚丈量了不起的上海

今年6月,在上海工作7年的海归小贾开始了
一段沿着行政边界徒步绕行上海的旅程。这段行程萌芽于对上海郊区的好奇,工作忙又经常出差的小贾对上海的了解仅限于中心城区,这之外的上海是什么样?

另一个动力则来自于生活的无聊。小贾在国外生活了很长一段时间,回到国内后他有些不适应。所幸的是,这趟行程,不仅让他找到了新玩法,也认识了新朋友。行程中,他与生活在这座城市里的人们聊天,瓜农或者钓鱼者,了解他人生活的样貌;也与主动加入的徒步同伴结缘,90后女生及体能超强的中年姐姐,他们一起在郊区行走、奔跑、探险。

总里程300多公里,每段30公里左右,周末行走,目前这趟行程已经走了四段。双脚磨出水泡、前跖区酸痛,甚至得了轻度“徒步者皮疹”,小贾行走上海,付出了脚力与体力,也收获了不逊于任何山野徒步的乐趣。

上海郊区的发展让他诧异,也让这个一度在中外文化碰撞中迷茫的年轻人更加确立了自豪感。他用双脚丈量上海的边界,理解这座城市的多样与发达,这座城市里不同人真实生活的可爱模样,也在治愈着他。

生活“无聊”，想看看郊区的上海长什么样

2019年,小贾从国外回来,开始一段定居上海的生活。

在互联网公司上班的他过着两点一线的生活。工作时吃饭在食堂,周末在补觉,上班路上的风景是打工人们沉闷的表情,下班路则伴随最后一班地铁的疲惫或者出租车里看出去的盏盏夜灯。工作一半的时间还要出差去外地,一旦有假,他就会离开上海,去北方滑雪,去国外度假。

直到今年3月,他感到“无聊”。国内34个省级行政区均已去过,“不知道还可以玩什么”。

这份无聊不仅指无事可做,也包括在中外不同文化夹击下的社交孤独。

“回国后缺同频的朋友,有失落感。”他说。

在国外跟朋友说想做什么,人家会说“你去吧,我支持你”,但中国人不擅长鼓励。前几年,小贾养长头发准备捐掉,国外的朋友说“期待你捐掉头发的样子”,国内朋友会问为什么男生要留长发、为什么不烫、为什么不染,这样的表达方式让小贾有点不适应。

在上海生活7年,他对于这座城市的印象依然停留于社交媒体上梧桐区的美景,淮海路的夜生活、武康路的老洋房、精致的咖啡馆。

上海在中心城区之外是什么样?他对中心城区之外的上海产生了好奇。

小贾曾经在欧洲生活过一段时间,荷兰朋友爱骑车,英国德国的朋友爱徒步,他听多了,心里也长了草,他最终也选择了徒步。

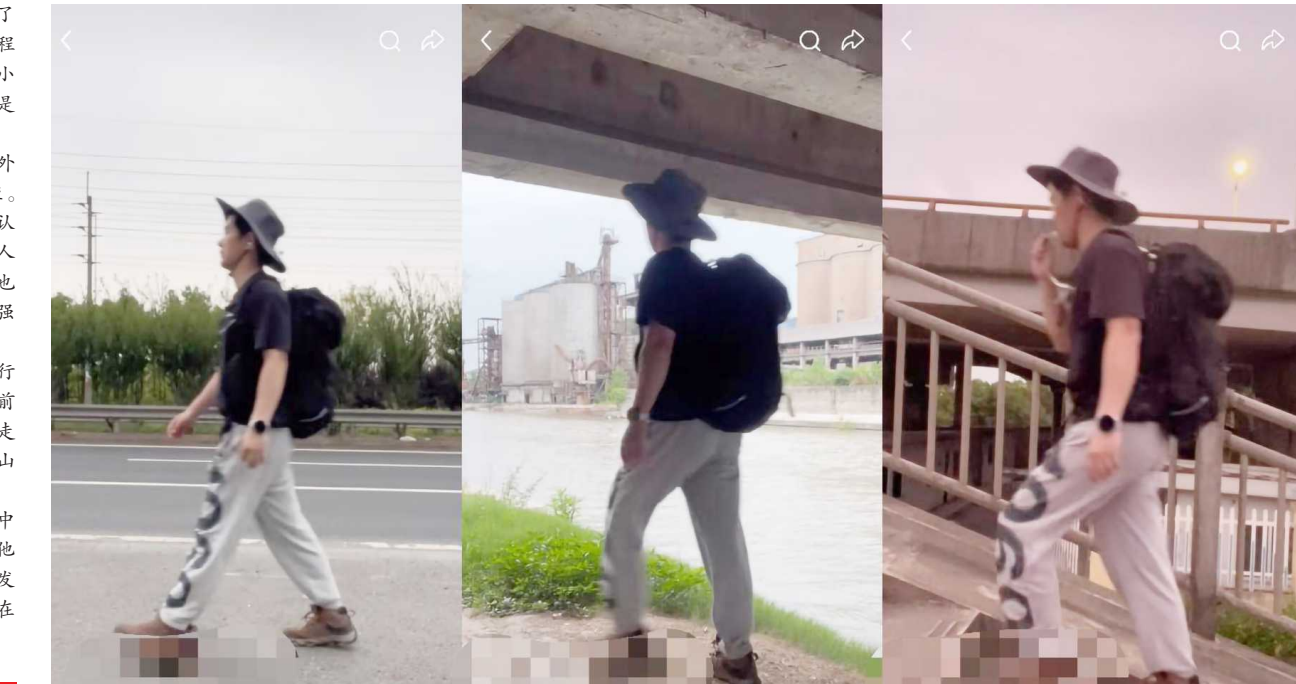
每次行程 30 公里，四次行程下来脚磨出了水泡

绕行上海,总行程300多公里,在出发之前,行程规划是个大工程。

他先在地图上标出了105个自己感兴趣的点,包括浦东机场、各种生态园和郊野公园、文物古迹等。然后在这些点之间连线,尽量沿着行政边界道路走。朋友推荐了一款徒步APP,他五一去武功山的时候试用了一次,觉得不错,就用上了。结合APP里已有的线路图,画好了上海最外层的一个圈。

画好了线路图,他把每日行程确定在30公里左右,这是一个适合他体能的里程。

工作日上班,徒步只能安排在周末。每次从家里乘坐公共交通前往行程起点,部分长



距离路段可以拆分成两天来走,部分偏远郊区缺乏返回市区的公共交通工具,选择就近住宿一晚。

虽然只是城市道路的徒步,虽然只是周末走路,但这依然是一项对体能颇有要求的挑战。

小贾跑过两次半马,反穿过武功山、到过珠峰大本营(虽然全程吸氧)、常去健身房(但很少做有氧锻炼),他觉得每日30多公里,在体能上是可以接受的。

“走到35公里的时候,两脚都磨出了水泡,所以后来控制在30公里上下。”于是,一双好袜子很重要,他甚至从长征中汲取经验,给小腿绑带以缓解暴走带来的静脉曲张。

目前,他已经走了四段行程,宝山、嘉定、青浦、松江。四次行程下来,小贾变黑了,穿衣戴帽的地方做好了防护,但手臂肉眼可见的黑了;身体吃了起来,上周末的行程加高强度工作后,小贾得了轻度“徒步者皮疹”,小腿上长了红点;长距离徒步让脚部前跖区酸痛,每次走到18公里时就开始酸痛,30公里后就会很痛了。

小贾也在不断总结经验,前几次都是11点到12点开始,他决定下次从起点出发的时间要提早到10点左右;装备要从简,后面天气变热、梅雨季过去,可以减掉雨衣、冲锋衣、冲锋裤;另外因为回市区的车次限制,所以以抵达为主,先不寻找各种有趣的点位了。

郊区的发展让他惊叹，梧桐区以外的上海也充满诗意

上海郊区的探险之旅并不比任何一场山野间的徒步失色,甚至还多了不少乐趣。

“上海真的很发达,”这个国外生活经历丰富的年轻人不停重复道。

郊区的发达程度让他惊叹,想象中的破旧与落后在这里并不存在。因为郊区太发达了,人流量也很大,他不好意思随时随地打太极,总要找个无人的地方;和别人同行时,小贾一直忍不住跟同伴感叹“上海发展太棒了,完全超出想象”。

“嘉定发展得很好,跟一些省会城市差不多,基建做得很好;嘉定往青浦走的一段,会穿过一个村庄,村子规划得很好,家家户户都盖别墅;到了青浦也很漂亮,有河有桥有树林,非常符合江南水乡的调调。”

而细小处,小贾也在感受上海郊区的诗意。

嘉定一个工业区外的大树上绑着一个自制的秋千,童真的浪漫与工业的理性在一个画面里并存。大橘把树杈的分叉当作猫窝,安

然趴在里面。宝山吴淞口码头有很多集装箱,很壮观很漂亮。松江一家餐厅里,女生带着小鸚鵡同吃煎饼果子。

这些都是他未曾看到的上海。一个人徒步很有意义,像一场给大脑清空的修行。

“徒步本身是很无聊的,但有个好处,强迫你安静下来,强迫你独处,自己与自己对话。”

行走时,人与外界脱离链接,最多偶尔看一眼地图,大脑安静下来,开始反思。

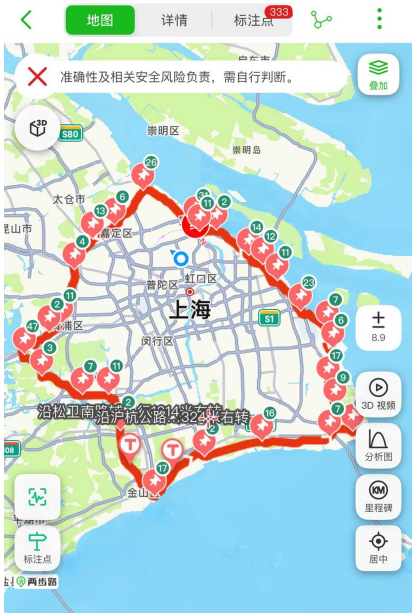
“反思这些年的经历,以前没意识到的,走着走着就恍然大悟了。还有以前的友谊、以前的亲密关系、以前没注意过的人……慢慢就都浮上来了。”

脚踏实地行走在上海的大地上,让这个从小在中外价值观的碰撞中有点迷失的年轻人,找到坐标系,强化了这份身份认同。

从一个人走成一群人，在行走中对抗无意义

行程中,有时候他一个人,路过荒地,走过细雨;有时候与别人结伴,收获不一样的友谊。

他跟本地瓜农、钓鱼夫妻聊天。他问瓜农瓜能卖多少,能赚多少,家里几口人,儿子多大,问钓鱼大哥怎么捕鱼,怎么下网,怎么拉网。



手绘规划 329.32公里 00:00:00 运动耗时 0公里/小时 运动均速 37米 888米

“我问瓜农的园子里种些什么?”老农告诉,有种草莓,有种西瓜,还有禾苗,“禾苗我认不出来,草莓和西瓜我还是认得的。”有一种黄皮的西瓜,他见都没见过,兴奋得不行。最后他买了一个瓜,心满意足地继续行程。

“这种交流,我以前几乎没有过。”他说,这些都是他以往生活中、工作中不会接触到的人。

有了同行者之后,行程又多了别样的乐趣。

计划定好后,小贾把行程发在社交网络上,很快吸引了不少网友,有人给他点赞,有人询问行程细节,还有人想要加入却体力不够,只能在互联网隔空加油。

目前已经走完的四段行程中,先后有两位同伴加入,一位是90后上海本地女生,两人因为共同的留学经历,徒步过程中相谈甚欢。

“这个女生刷新了我对上海人的认识,我以为上海女生都很嗲、吃不了苦,没想到她一路走下来,虽然累,但没喊过苦,完全超出我的预期。行程结束后我一度联系不到她还以为出了什么事,后来才知道她太累了回家就倒头大睡,但整个行程中一点都没拖后腿。”

还有一位是49岁的姐姐,体能超强,甚至超过小贾,一路帮小贾拍了很多照片和视频,和他一起走完从青浦到松江的行程,接下来还将结伴走金山、走奉贤。

小贾一直在走,有人加入又离开,旋即又有新的同伴加入,与不同人的生活发生短暂的交集,相交又分开。

他说,希望能一个人走成一群人,只要愿意都能来走,走的无论多或少,体力如何,都是一段共同经历的旅程。

无独有偶,今年上半年,两个法国小伙子徒步从法国走到上海,最后一段行程是从长风公园到外滩,一路上,越来越多的人加入进来,像一场发生在上海的流动盛宴。

因为走郊区的缘故,这样的盛景或许不会出现,但小贾对旅程依然十分期待,“一个人可以走很快,但一群人可以走很远。”他已经预定了一个关系很好的朋友,来加入最后一段行程,共同完成最后的旅行。

不断有人在社交网络上问他能否同行,每一篇帖子下面都有人在加油,“我本来没做这么详细的后续计划,是他们一直在问,我才规划出来的。”

这是一个在上海生活七年却工作繁忙的人,他用双脚重新认识这座城市,也在用脚确认自己的坐标系。一路上的见闻,这些上海土地上真实而可爱的人,或许就是这个年轻人对抗孤独和无聊的源泉。

晨报记者 唐玮