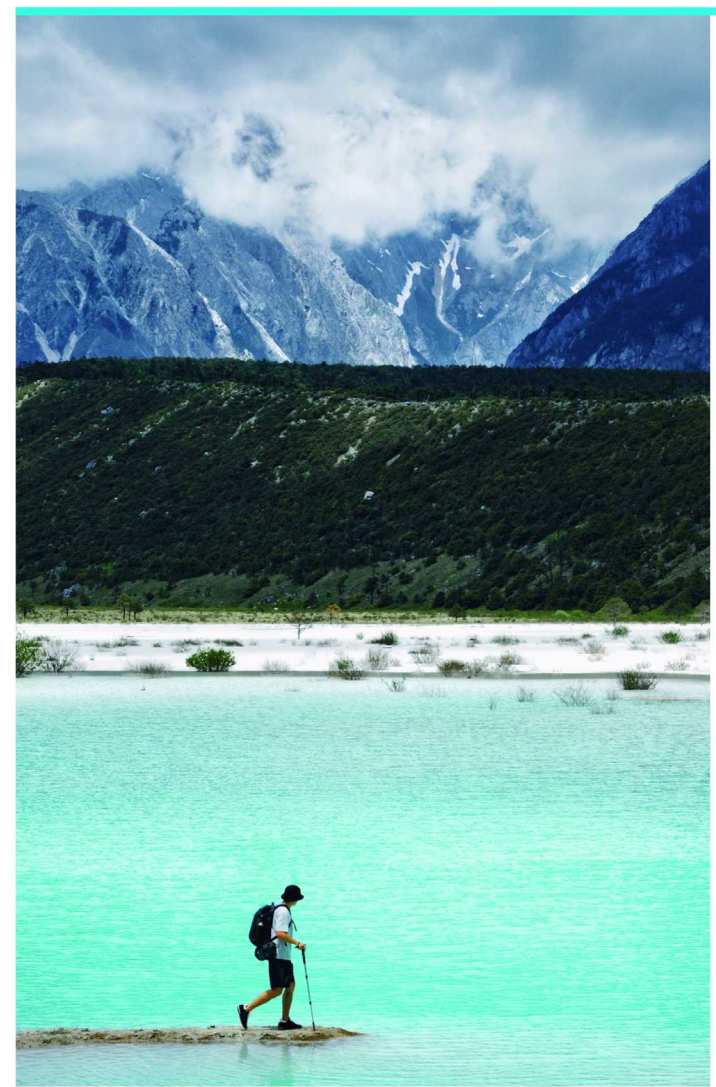
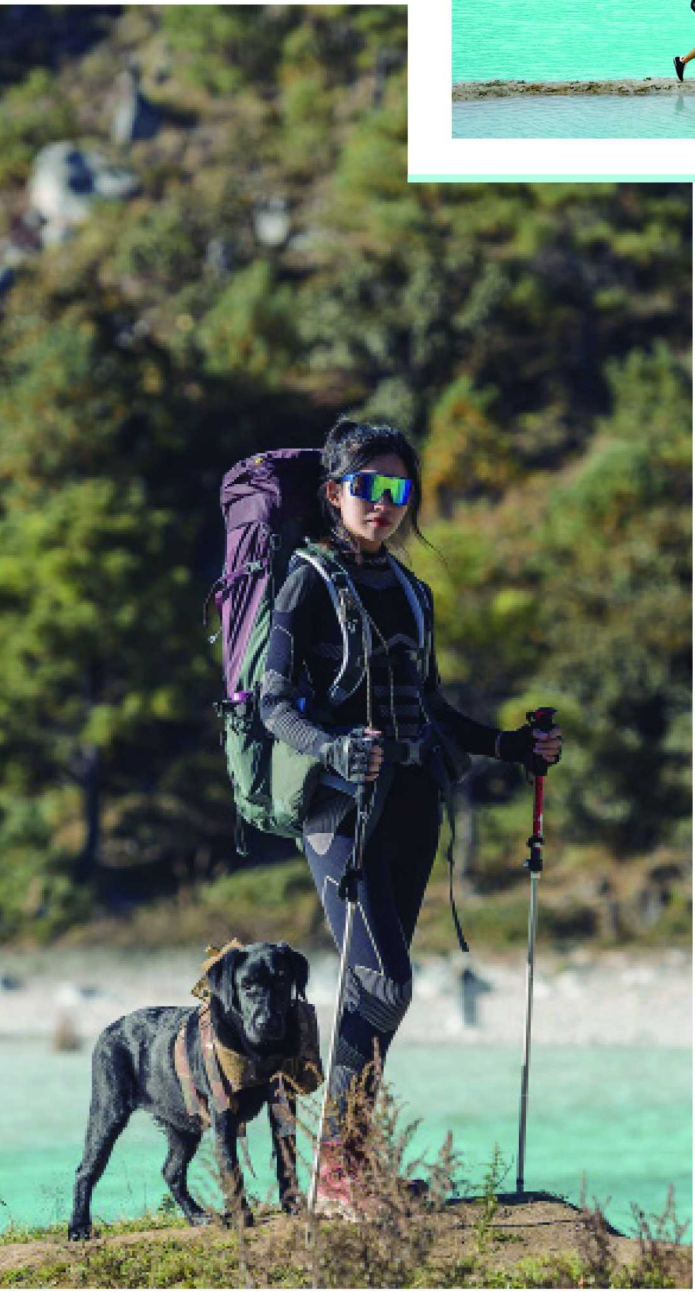


徒步：一件孤独又热烈的事情

文 / 大米

66 陆冲、骑行、滑雪、潜水……这一代年轻人的运动方式层出不穷。徒步，就是其中之一。它更像是一种结合了运动、旅行、探险的生活方式。简单来说，徒步是一种中长距离的走路锻炼。入门级的徒步路线往往选在城市的郊区、乡村或者环湖，走完大约需要 3-4 小时；而高难度的路线则常常隐于无人的山地、峡谷、草地，甚至是沙漠荒原，往往需要好几天才能完成。相比专业户外项目，徒步的门槛并不高，但也有一定的风险，需要准备充分，带上专业的装备，才能享受其中乐趣。

这一次，我们采访了 4 位徒步爱好者。徒步的乐趣到底在哪里？作为入门者，该做哪些准备？有什么徒步路线特别值得推荐？他们将给出自己的答案。



“路上的每个脚印都化解着我的焦虑”

@ Demon

小红书 ID: Demon 不是呆萌 坐标城市: 广东惠州

从 2018 年的东西冲（位于深圳的一条徒步路线）徒步开始的，Demon 与徒步接触已经有足足五年时间了。“一个人边走边思考，你没有了簇拥感、包围感、紧绷感，身边没有各种声音，只有自己和大自然。” Demon 说，路上的每一个脚印都化解着生活里的内卷、焦虑与不安。

- Q：你大概多久会去徒步一次？一次徒步活动大概会花费你多长时间？**
A：平时生活比较忙，基本一个月一次。大部分徒步活动，会选择多人结伴而行。每次徒步花费的时间都在一两天左右。对于我来说，徒步的时长不是那么重要。重要的是，享受整个世界安静下来后自我对话、自我沉淀的状态。从运动角度来说，我也喜欢那种挑战自我后的满足感，以及大汗淋漓与筋疲力尽之后的通透和舒畅。
- Q：徒步体验中，有没有遇到过什么难忘的经历？**
A：第一次徒步的时候，经验不足又对路况不熟悉，误打误撞走进了眼镜蛇活跃的丛林地带，现在回想都很后怕。
- Q：一般在徒时步，你会选择什么装备？**
A：服装的话，会选择保暖、控温、透气的贴身内搭，外层选择防风防晒的皮肤衣轻便速干，会推荐 Icebreaker、Snowline 这两个品牌。除了服装之外，偶尔也会带上轻便的炉具，在风景好的地方席地而坐，烧一壶热水，冲泡一杯咖啡。
- Q：能不能分享一条你最爱的徒步路线？**
A：丽江干河坝徒步路线，入门级的难度，天花板级的美景。

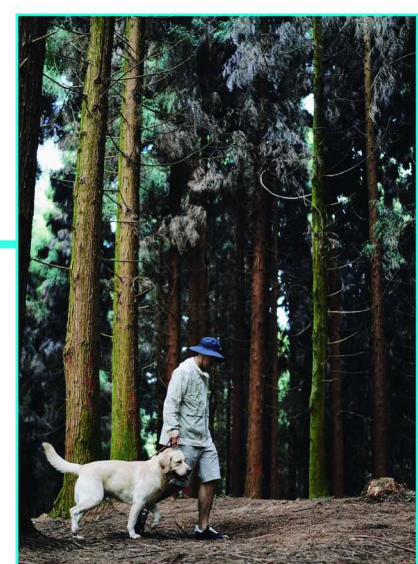
“身体在地狱，眼睛在天堂”

@ 飞飞

小红书 ID: 欧阳带你飞飞飞 坐标城市: 广东佛山

飞飞算是资深徒步爱好者了。刚开始，喜欢新鲜事物的飞飞只是把徒步作为一种娱乐，经过了 4 年的接触后，徒步已经成了她生活中不可或缺的一部分。如今，她平均每周进行一次徒步，有时候甚至会安排 2-3 次。遇到特别复杂的路线时，甚至会走上 3-7 天。“徒步是一种把运动和旅行完美结合的方式”，飞飞说，在徒步的过程中，身体机能不断突破，同时又能抵达很多人一生都不会到达的地方，这个过程充满了满足感。

- Q：你是怎么会爱上徒步运动的？喜欢徒步的原因是什么？**
A：2019 年，我独自一人参加了“梅里雪山转山节”，第一次接触到了徒步这项运动，从此一发不可收拾地爱上了它。徒步的乐趣，用一句话来形容，就是“身体在地狱，眼睛在天堂”。我把它看成一种高级旅行，让人可以在有限的生命里，尽可能地在更多山川中留下自己的足迹。
- Q：在徒步时，会带什么装备？可以介绍一下具体的原因和用途。**
A：登山杖，兼具省力和平衡的功能。如果需过夜，会带帐篷、睡袋、防潮垫等露营设备。远程徒步还会带对讲机、卫星电话等通讯设备。另外，路线合适的话，会带上狗一起，陪伴的同时用来警戒。
- Q：对于初级徒步者或者徒步爱好者来说，你有什么建议吗？**
A：安全，安全，还是安全！记得要选择专业的装备，“保命”装备（比如食物、保暖物品等）可以多些备用。一定要提前做计划，根据自己的经验和体能情况来选择路线，避免“跳级”给自己带来风险。
- Q：能不能分享一条你最爱的徒步路线？**
A：位于新疆的乌孙古道，从库车黑英山到伊犁琼库什台一线。难度 4 星，是国内顶尖徒步路线之一。



“亲近自然从来都没有什么门槛”

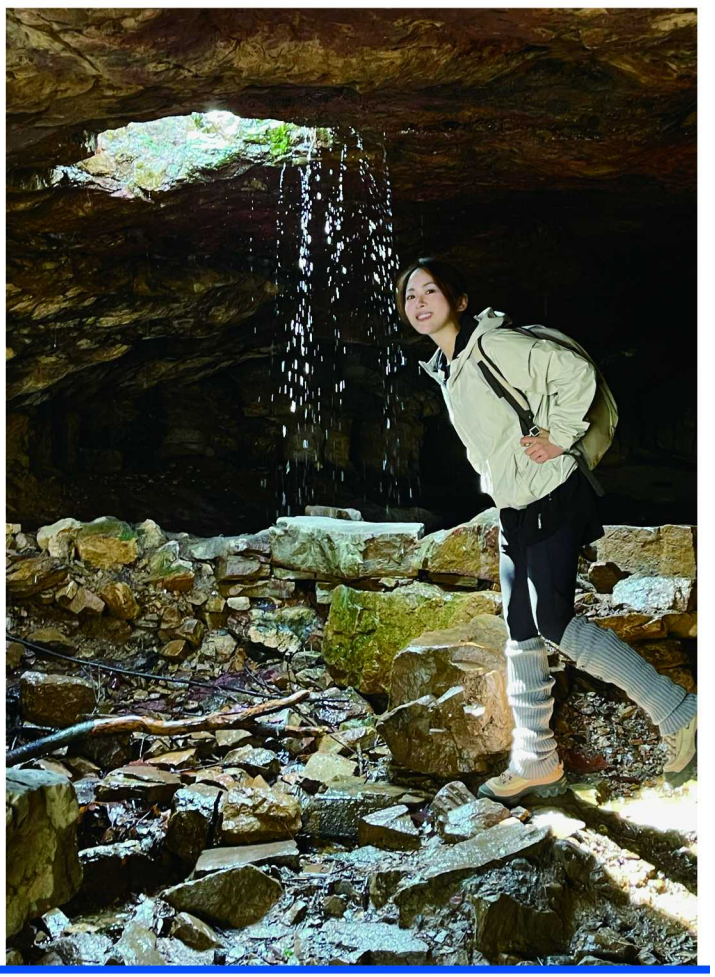
@ Leah

小红书 ID: Leah 是小米 坐标城市: 上海

Leah 接触徒步只有短短一年，工作不忙的时候，她几乎每个月都会安排至少一次徒步活动。

对她而言，徒步首先是一种运动，“耗量非常之大，很锻炼心肺、核心和腿部力量”。但比起健身房里的机械化运动，徒步运动的过程更像是旅行：“一路跋山涉水就是为了去看一汪山里的泉、一挂峭壁上的瀑布或是一片群山中的草场，只是到达的交通方式换成了双腿。”这样的过程，也让徒步成了与自然亲近的一种生活方式。

- Q？请问你是怎么会爱上徒步运动的？有没有关于徒步的令你印象深刻小故事可以分享？**
A：去年无意间刷到一篇徒步笔记，觉得蛮有意思的，看起来也不太累（虽然之后有被打脸哈哈哈），就开始了尝试。后来去了一次常熟的虞山森林公园，那次徒步的经历让我感触很深。徒步过程中，一路上遇到了形形色色的人，有穿着专业徒步装备的背包客，有一路小跑的 trail runner，有骑山地车的骑行者，有穿着校服的年轻学生，甚至还有刚学会走路的小朋友在和爸爸妈妈一起爬山路。当时心里的 OS 就是：真好！亲近自然从来就没有什么门槛，每个人都可以获得乐趣。
- Q：一般在徒步时，你会选择什么服装、鞋子等装备？**
A：徒步需要比较专业的运动装扮。我会建议女生内搭运动 bra 和速干 T 恤，及时吸汗排湿。外套的话，我个人比较推荐始祖鸟的 SOLANO HOODY，一般 1-2 天的轻装路线穿它就够了，而且足够应对春、夏、秋三个季节。
- Q：能不能分享一条你最爱的徒步路线？**
A：目前最喜欢的还是杭州九溪，这也是我接触徒步的第一个目的地。全程 4 小时，基本无难度，风景也很赞，很适合刚种草徒步的小白。



“每一次呼吸都像是在冥想”

@ 猪米

小红书 ID: 猪米儿的旅行日志
坐标城市: 广东深圳

作为户外达人，猪米的照片总是很美，充满了亲近大自然的情趣，以及户外运动带来的酣畅淋漓。“徒步更像是一个人的修行，每一次呼吸都像是在冥想。”她说，行走于大自然最奇妙的地方在于，越往山野深处走越能沉浸式体验，脚踩在草地上是那么真实，天上的云朵仿佛触手可及，闭上眼感受风吹在脸上，大口地呼吸，感官这一刻被无限放大。

- Q：在你看来，徒步最吸引人的地方是什么？**
A：徒步本身就是一件孤独又热烈的事情，需要有一定的意志力以及不畏惧困难的勇气。许多景色深藏在还未完全开发的地方，只能靠自己一步一个脚印行走才能抵达。内心就在这一步一中磨练得更加坚韧，这大概就是徒步的意义。
- Q：对于初级徒步者或者徒步爱好者来说，你有什么建议吗？**
A：出发前务必做好行程规划。第一次徒步可选择手机有信号的地方，且跟随专业人士从成熟的路线开始。徒步前一段时间要进行适应性训练，比如爬坡、游泳、长跑、功能性力量训练等，因为肌肉耐力和心肺体能在徒步过程中尤为重要。正式徒步前稍作拉伸，提前预热身体进入运动状态，也能规避一些运动损伤。徒步中稳扎稳打，小步伐最安全又省力，保持自己节奏匀速就好，但不要落后太多。
- Q：女生生理期可以徒步吗？**
A：头两天不建议。如果是中后期，可以使用夜用卫生巾，在合适地方更换，并自带垃圾袋即可。
- Q：能不能分享一条你最爱的徒步路线？**
A：云南香格里拉的阿布吉措，徒步里程约 14km，海拔爬升约 630 米，往返需要约 7 小时。难度属于入门级，一路也经常看见很多小朋友在爬，但也有一定的难度，不能轻视它。

