

秋风掠过义乌城郊的山峦,德胜岩的石阶上晨露未晞,大寒尖的云海翻涌如涛……斑斓秋色中,不同年龄的身影穿梭于古道野径——青年在落叶沙沙中寻找电子屏幕外的真实对话,中年于陡坡密林间重拾健康体魄,孩童在浅坡溪流旁见证彼此成长。

金秋时节,天高云淡,正是登高望远的好时节,在义乌,越来越多的市民走出家门,爬山赏景,与大自然亲密对话。

运动社交新图景:登山治愈青年心灵

作为一名“95后”社区工作者,骆骏驰周末有时间就会和伙伴们背起行囊出发。这个由10余名年轻人自发组成的徒步小队,不到两个月已经探索了6座山林。

说起爬山初衷,骆骏驰有点不好意思,主要是个人的减压需求。“当时我遇到人生低谷,就想找些事填满周末,没想到越来越多人加入。”如今他们的足迹已延伸至金华北山、绍兴十九峰等周边区域,甚至专程夜爬牛山尖迎接日出。当被问及吸引力时,骆骏驰展示了一张颇具代表性的照片——队友们在山脊拉起横幅:生命是独立、是自由、是爱与和平。

“现代人太需要‘数字排毒’了。”他擦拭着登山杖上的泥土坦言,“虽然现在网络方便,但其实大家更愿意面对面聊

青山作伴焕新生:三十斤蜕变与精气神提升

10月底,山林里满是秋天的味道,“爬山发烧友”黄江斌踩着砂石路大步向上行进。作为一名上班族,“85后”黄江斌每个周末都要去附近爬山。

一年前,黄江斌的体重是160斤,为了甩掉赘肉,他曾每天在23层高楼里爬楼梯,但收效甚微,楼梯间运动还常常产生枯燥感和压抑感。去年国庆在浦江的一次登山经历,让他解锁了减肥新方式。相比封闭的楼梯间运动,户外登山与青山绿水为伍,在感受四季更迭、聆听风声鸟鸣中,黄江斌身心得到了彻底放松。

黄江斌背包里常年备着三件衣物——排汗T恤、防风卫衣与一件可收纳的冲锋衣。“山里天气像孩子的脸,多穿几层薄的,热了能塞包,冷了能挡风,山上风一吹透心凉,可不能感冒。”他调整着登山杖说道,这根不起眼的装备,是

古道秋色平安归:救援队长爬山“经验谈”

秋天的山林,层林尽染,松涛低语,落叶铺路,归途平安方不负此间美景。你是否对这番秋景心驰神往?出发前不妨先听听专业山城救援人员——义乌市民间紧急救援协会山城救援中队队长李向群的“经验谈”。

行前告知是紧急时刻的“生命线”。不久前,一位六旬老人单独爬山,出发前却未告知家人路线和时间。因久无联系不上老人,家人选择了报警求助。幸运的是,老人傍晚五点半左右自行走出山林。“他计划走的大环线可能超过三十公里,如果当时他能清晰告知家人具体路线和时间预估,家属就不用这么担忧了。”李向群提醒,“出行者务必让家人知晓三大关键:行走哪条山路、出发的具体时间、预计归家的时刻。”看似简单的信息,在迷路或意外发生时,就是缩小搜救范围的黄金坐标。

山林虽美,选择路线需谨慎。对于一些爬山新手或者亲子爬山人群,李向群首推配套设施相对完善的古道,比如义乌大寒尖、八岭坑。“大寒尖的路标、休息驿站甚至充电设备都相对完备,走起来安心很多。”他指着手机上“两步路”和“六只脚”App解释说,即使是成熟古道,出行前也要通过这些专业软件下载好轨迹路线,路上勤对照,避免不知不觉偏离主道。至于一些较为热门的野径,他态度明确:“野山风险不可控,不推荐大家独自前往。想看不同的秋色,还可以去周边的浦江、磐安或东阳等地。但不管去哪里,安全始终是选择路线的首要标准。”他特别提醒,不要临时起意更改路线或抄近道,因为山路迷惑性极强,自以为的捷径可能通向迷途甚至绝境。

秋日『向山而行』

都市人拥抱『自然+运动』治愈系生活

天。这种专注脚下的过程特别解压。”采访中多次提及的“爬山社交”,正成为许多青年的新选择:没有台阶的原始步道需要队员相互扶持,偶遇的云海奇观引发共同惊叹,这些真实互动催生了独特的情感联结。

在骆骏驰的微信朋友圈,爬山照片常引发连锁反应。“总有人问路线细节或申请入群,大家的加入比普通点赞更有意义。”骆骏驰观察到,运动型社交正在重构青年休闲方式,“从宅家打游戏到桌游聚会,现在更多人则转向户外,一套运动服加登山杖就能出发。”

对于那些有想法却还没有行动的人,他建议别想太多,先出发,去感受山林的气息。当记者询问他坚持的动力时,这位年轻社工望向远处山峦:“登顶的成就感只是瞬间,珍贵的是攀登中彻底放空的状态,那才是城市给不了的心灵治愈。”

本版撰稿/供图:
全媒体记者 陈健贤
通讯员 李向群 骆骏驰

山林一角

走在山路上

登山涉水

协力登山

上山搜救

青年组团登山

美丽的山野

●●●●●

●●●●●

●●●●●