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

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。

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 凋整着登山杖说道,这根不起眼的装备,是

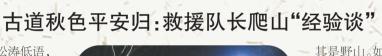
他口中延长"运动寿命"的护膝法宝。

别看只是一些简单的装备,却护着黄 江斌爬过一座又一座山,他的足迹遍布近 20座义乌及周边山峦。有时,他还会带着 儿子淘淘一起去感受大自然,来一场轻松 的"亲子爬"。短短一年,他的体重也从160 斤减至130斤。黄江斌说,重要的不在于数 字下降,而是精气神的变化。"以前下班像 泄了气的球,现在爬一天山,身体酸归酸, 精神却'松了绑'。"

"大多数时候,我会一个人出发,不过 到了山道就不孤单了。"黄江斌说,爬山的 人越来越多,即使互相不认识,也可一路相 伴。"路上经常会碰到独行的人,聊几句就 自然结队了。"现在,黄江斌手机里有四五 个登山群,二维码一扫,素不相识的人便能 共赴一场周末与山的约会。"安全是底线, 独行风险大,组队可以更安心。

都市 抱 自然+运动 治愈系生活

本版撰稿/供图: 全媒体记者 陈健贤 讯 员 李向群 骆骏驰



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 先听听专业山域救援人员——义乌市民 间紧急救援协会山域救援中队队长李向 群的"经验谈"。

行前告知是紧急时刻的"生命线 索"。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。因久久 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。



行囊里的准备,关乎能否平安归来。李 向群一件件细数爬山"必备清单":充足的 饮用水和高能量补给,如巧克力、压缩饼 干。"有经验的爬山人员在准备食物和水时 都以'包里永远多备一瓶水、一包饼干'为 基础,预防行程意外延长。"李向群解释道, "在我们下山的时候,包里要剩下一瓶水和 一包饼干,这些东西用不上最好,但每一次 生命的'备份',都值得郑重其事。"同时,充 电宝和手电筒是应对天黑的保命装备,基 础的急救用品是标配,如果条件允许,专业 的充气固定夹板能在意外骨折时发挥关键 作用,可以成功帮助伤者安全转移。

"对了,千万别带打火机!"他强调,林 区用火风险极高,迷路后通过点火冒烟求 救不切实际,浓烟极易被山林树木阻隔消 散,甚至会引发难以控制的山火,将自己 置于更危险的境地。防蚊防蛇药品在深秋 已非必须,但登山鞋选择有窍门:"最好选 比日常鞋码大一码、系带的专业登山鞋, 下山时系紧鞋带,防止脚趾前冲顶伤。护 膝能有效保护膝盖,下山尤其要缓行,避 免跳跃冲刺。"

在登山圈里还有一句话:"无兄弟,不 登山。"这是在提醒大家不要独自爬山,尤

其是野山。如果是团队出行,大家要有团 队意识。李向群讲述了在江东街道某山林 发生过的惊险一幕:一支六七人的队伍 中,一位经验较少的队员因崴脚掉队,大 部队没发现该队员已经走散。好在手机还 能通话,她及时报警,救援队凭借经验找 到了她。"团队行动,必须同进同退,整个 队伍的速度要以最慢者为基准,切记要有 可靠的轨迹导航App,万一需要求救,能 清晰地报出位置坐标或附近显著地标物 (比如特殊的大树、巨石、溪流走向)。"他 强调,团队精神的核心就是绝不落下任何 一个人。

登山是享受,但需量力而行,认清红 线。李向群特别提醒有心脑血管疾病(如心 脏病、高血压)或易发低血糖的市民,务必 谨慎评估自身状态。亲子登山尤其需要周 全考虑。"孩子的体力耐力像山间的天气, 有时难以预估,父母要做好随时成为'移动 补给站'的心理准备,必要时背负前行。下 山时更要牵好孩子,陡峭路段尤其需要小 心滑坠。"李向群告诉记者,他们曾搭救过 一个父亲,"一拖二"带着孩子去爬野山,结 果在山林迷路,两个孩子因过长时间运动 体力不支,只能等待救援。

此外,不少人会分享自己在山林中拍 摄的照片,其中不乏为了追求"出片"效果, 在悬崖边、风大的岩石上做危险动作。李向 群说:"一个闪失,代价可能就是生命,拍照 时请务必远离悬崖边缘等危险地带,安全 永远比一张照片更珍贵。"

山间的风景固然令人向往,但比秋景 更重要的,是充分的准备、清晰的行程告 知、可靠的同伴以及对自然的深深敬畏。希 望每一位爬山的市民在蜿蜒山林留下的足 迹,最终指向的都是温暖的家门。







本市特色登山路线推荐

根据网络热度和登山爱好者反 馈,整理了本市部分特色登山路线,

●徳胜岩:位于后宅街道,海拔 381.7米,山势平缓,林木苍翠,登顶 可俯瞰义乌城区及后宅田园风光。 适合休闲健身、祈福许愿、早晚锻炼

●铜山岩:位于义亭镇,山崖形 如蹲狮,又名铜山狮岩,景观独特。 适合观光休闲。

●华溪森林公园:位于廿三里街 道,作为省级森林公园,环境优美,是 天然氧吧,适合登山休闲、亲近自然。

●大寒尖:作为义乌境内第一 高峰,海拔为925.6米。从山脚的寒 山驿站登顶,一般人需要爬约3.5小 时,考验体力,适合登山、极限挑战 及毅行活动。

●萧皇岩:位于上溪镇,以山险、 石峭、水清、洞幽、林翠著称,历史文 化底蕴深厚。适合观光休闲。

●八岭古道:古时连接义乌与 东阳的重要纽带,保存最完整的一 段是江东街道青岩傅村至佛堂镇八 岭坑村,全长约5公里,途经光明水 库。可自由选择大小环线,路程灵 活,适合亲子休闲。

●龙祈山:位于苏溪镇东北,海 拔821米,峰峦叠翠、溪流幽深。岔 路多,难度较高,适合登山挑战。



