



春意盎然，常武地区及周边的山野间迎来了一股热潮——徒步爬山。每到周末，成群结队的市民背起行囊，深入山林，用脚步丈量自然，用汗水换取身心的释放。徒步，不仅为都市人提供了逃离压力的出口，更催生了融合健康、社交与生态的新生活方式。

徒步新潮流： 在山野间寻找生活的“呼吸感”

□ 记者 何晓丹 文/图

从“小众爱好”到“全民运动”

在常州，像“半山户外”这样的徒步组织如雨后春笋般涌现。据95后负责人徐行介绍，该组织成立于2023年末，最初只是几位户外爱好者的自发活动，如今已发展成每周组织1~2场徒步的成熟团队，路线覆盖江浙皖晋等多地，短则一日往返，长则三四日深度游。

“现代人困在钢筋水泥中，连抬头看云的时间都少了。徒步不仅是运动，更是一种与自然对话的方式。”徐行介绍，“目前群里有来自全市的2500余个驴友，涵盖中青年、学生、白领，还有一些带娃家庭呢。”



健康、社交 与“仪式感”并存

“徒步能让我下意识地就放下手机。”00后大学生陈一航说，自己通过社交平台加入徒步群，起初只为拍照打卡，如今却迷上了登顶后的成就感。数据显示，像陈一航这样的年轻人正成为徒步主力军。“大家在山顶求婚、拍日落，徒步成了生活仪式感的代名词。”某徒步群发起人林杰说，他们在4个月内建了30多个群，吸引超3000人参与。

以家庭为单位的徒步爱好者们同样热情高涨。家住湖塘镇的刘梅带着8岁儿子来到浙江省湖州市陆羽古道徒步，她说：“孩子平时沉迷电子产品，现在却能专注观察一只昆虫。这种自然教育比课堂更生动。”资深徒步爱好者吴晏凯则认为，徒步是“最廉价的疗愈”——15年间他走过百余条线路，从西藏冈仁波齐到江西武功山，每一次行走都让他重获内心的平静。



“家门口”也有 热门徒步线路

曹山、茅山、太湖湾、舜过山、黄婆岭……在常武本地，这些风格各异的徒步线路同样吸引着众多爱好者。他们时而穿梭茂密幽深的林间，聆听鸟鸣与风声；时而沿着波光粼粼的湖畔前行，将湖光山色尽收眼底。每逢周末或节假日，这些线路上满是徒步爱好者的身影。大家结伴而行，交流对路线的感受，分享途中的趣事。徒步不仅能锻炼身体、放松心情，更在人与人之间搭建起情感的桥梁。许多原本陌生的人因徒步结缘，不仅拓宽了社交圈子，还留下了珍贵的回忆。

山野没有天花板，人的视野也不该被局限，从城市近郊到远方的秘境，徒步正以独特的魅力重塑都市人的生活半径。当越来越多的人在行走中重拾对自然的敬畏、对生活的热爱，这场“徒步热”或许将成为城市文明的一次温柔觉醒。在此，资深徒步爱好者建议新手从低难度线路起步，学会使用轨迹地图，并践行“无痕山野”的理念，让自然之美代代延续。

