

继“Citywalk”“特种兵式旅游”后，这届年轻人又爱上了户外徒步。不同于热门景点、网红打卡点，户外徒步多是在城市郊区或乡村山野，不仅可以锻炼身体，也成为年轻人社交的一种方式。

# 徒步社交火了 他们在路上被治愈

## 重庆周边 宝藏轻徒步线路

推荐人：曹怀东  
中国登山协会户外山地指导员

拥有10年户外经验，在重庆、云南、贵州、四川、新疆等地带队500余次，多次带领团队攀登5000米以上的雪山。



### 90多名年轻人一起去徒步

一个初夏的晴天，和风煦煦，记者也接受了一张“徒步征集令”——“渝北木耳斗碗寨环线”徒步走。上午10点半，渝北木耳镇，90多名从重庆各地赶来的年轻人集合，一人一背包，一场徒步之旅便开始啦！全程11公里左右，途经金银寨、花岩寨、花滩村、观音洞、斗碗寨，最后回到木耳镇，期间要穿过大河、翻过数座山头。

整个徒步过程更多是在山野小路上穿行，狭窄的小路只能容纳一人通过。虽有明显路径，但草藤、树枝交杂，基本都是需要手脚并用才能往上走。特别是有几段路程需要攀岩，其中一处70多度的大斜坡，100多米，需要借助绳子，铆足劲往上爬。

当天路程行进不到三分之一时，就有不少年轻人开始气喘吁吁，停下休息。这时，总有擅长徒步的“搭子”主动站出来，豪气地接过背包：“来，我帮你们背。”队伍里也有一些“社牛”跑前跑后，给大家打气、拍照留念、活跃气氛。

### 建了30多个户外徒步群

今年30岁的陈鹏，以前和大多数上班族一样，每天朝九晚五，办公室一坐、盯电脑一整天。他偶尔会感到枯燥、无聊、坐不住。

2023年10月，一次偶然的徒步经历，让他打开了一种新的生活方式。“第一次我感觉蛮有意思，一下子从繁忙的工作中解放出来，认识了很多新朋友，分享旅途中的喜悦、在大自然随意撒欢。”一次、两次……陈鹏彻底爱上了户外徒步。

让陈鹏印象最深的是，一次在石人峰峰顶，小雨淅淅，他见证了一对情侣的求婚现场。“当时，那位男士突然在峰顶求婚，大家都感到很意外，但也蛮浪漫。”

随着身边喜欢徒步的人越来越多，今年年初，陈鹏和几个朋友一起组建了户外徒步的群，每一次徒步，陈鹏都能认识一群新朋友。“4个多月来，我们建了30多个群，差不多有18000多人。”

### 丢掉烦恼像风一样自由

刘女士，一位年轻宝妈，这是她第一次尝试户外徒步。“之前没怎么锻炼过，最近看到领队们的视频，感觉气氛活泼热闹，又能游山玩水，后面考虑带孩子一起出来。”

与刘女士不同，今年32岁的易先生，是一位资深徒步者。10年时间里，徒步旅行不下100次，去过西藏、四川、新疆，爬过泰山、黄山、衡山、峨眉山，最近几个月也走过重庆许多地方。

易先生最明显的感受，是身体素质比以前上班的时候好很多，在山野林间，呼吸更畅快、心情更舒畅，所有负面情绪都没有了，就像风一样自由。

瞧！这些徒步“搭子”多快乐，拍照留念、互帮互助、加油打气，用她们的话来说就是：“年轻不嗨，老年痴呆”“人生不过3万天，怎么舒服怎么来”“每月认识100个新朋友”……

漫步林间，亲近大自然，呼吸充满着泥土和树叶芬芳的空气，这是一种治愈，但提醒徒步新手们，出发前请评估自己的能力，选择合适的线路，人身安全最重要！

据华龙网

### 线路1：南山“相思塔”徒步

难易程度：★★★ 推荐指数：★★★★

风景特色：可以从“相思塔”俯瞰整个重庆，如果天气好还能看到绝美日落。

徒步线路：行程13公里左右，爬升约700米，全程需5小时。

注意事项：本次路线为徒步爬山爱好者进阶路线，不仅需要能爬山，岔路比较多，还要看得懂轨迹地图。

适合人群：爬山爱好者

### 线路2：巴南“刀片岩”矿坑徒步

难易程度：★★★★ 推荐指数：★★★★★

风景特色：刀片岩，指巴南区龙洲湾后面那一片山脉，因山脊有百来米全是耸立突兀的石头，薄如刀片，而得名。

徒步线路：行程15公里左右，爬升约700米，全程需6小时。

注意事项：线路攀爬路段较多，喜欢暴汗攀登必冲；下山路段会有些枯草藤蔓，小心摔跤。

适合人群：爬山爱好者，户外徒步新手，不建议带小孩。

### 线路3：重庆版“虎跳峡”武隆天谷徒步

难易程度：★★ 推荐指数：★★★★★

风景特色：武隆深山里的挂壁水渠。这条水渠是花了三年多时间，由当地数百名村民靠钢钎铁锤和双手在绝壁上硬生生凿出的一条生命水渠。

徒步线路：行程13~14公里，爬升约300米，全程需4~5小时。

注意事项：此条线路需行走在武隆深山的挂壁水渠上，恐高者慎入。

适合人群：户外徒步新手

### 线路4：南川金山湖徒步

难易程度：★★ 推荐指数：★★★★★

风景特色：景区的形成得益于金佛山水库。水库建在头渡镇境内的柏枝溪上游，海拔836米，横卧在群峰之中，青山似锦，碧水如玉，风景壮丽。

徒步路线：环湖徒步，行程13公里，爬升约400米，全程需6小时。

注意事项：最好选择阴天或晴天去，林间小路在雨天会很滑。

适合人群：户外徒步新手，可带小孩。

### 线路5：北碚“道明寺-天坑”徒步

难易程度：★★ 推荐指数：★★★★★

风景特点：经过种满梧桐树的南京路，打卡有七百多年历史的“道明寺”。

徒步路线：从轨道交通6号线北碚站出发，行程15公里左右，爬升600米，全程需6小时，非常经典的一条中心城区徒步路线。

适合人群：爬山爱好者，户外徒步新手，可带小孩。

### 装备推荐Tips:

双肩背包、防晒帽、充电宝、登山杖、速干衣、护膝、2瓶矿泉水、即食食物。

重庆晚报-厢遇记者 柏雨欣 受访者图

责编 廖雪源 美编 张展 责校 侯琪琳