

徒步户外成都市人新宠

渝西都市报记者 凌泽英

随着春天气温回升,万物复苏,一切都充满生机,人们脱掉了冬日繁衣,走向春天,走向自然。最能感受春天气息的,当属徒步户外。近日,记者发现,徒步户外已成为都市人的新宠。

徒步群由来已久

早在20年前,永川区本地就有了山地车群、夜跑族、持杖健走群等,他们会在相对固定的时间或临时相约开展活动。永川以及周边区县的一些乡村景点、园区、古镇,成了他们的活动选址。油菜花、桃(李)花、樱花盛开花,高粱红、柑橘熟等时节,是户外活动最佳时机。

“充分享受山川大河、自然风光,呼吸新鲜空气,进行有氧运动,享受生活。”一位徒步户外多年的“铁粉”告诉记者,户外活动使人心情愉悦、身体健康,工作更有干劲,也有利于转变思维、开阔视野。

户外行渐成气候

据永川无痕徒步群成员天天乐介绍,他于2013年开始户外徒步,当时参与人群还比较少,到2016年,永川登山的人群增多,当时建有永川爬山休闲群、永川暴走群等。

每逢周末,天天乐就会换上登山鞋,背上背包,拿上手杖,备足水以及适量的个人用品,约两三好友户外徒步。今年,他已选择不同路线爬茶山多次,欣赏茶山风光,乐此不疲。“至今已走遍了永川80%的地方

(山坡、园区、景区、镇街等)。”天天乐说,永川现有花样年华群、永川户外徒步群、永川无痕徒步群、永川自由群、永川爬山休闲群等,都是徒步户外活动群。记者还了解到,徒步逐渐向区外拓展,但时间一般控制在一天内完成。

天天乐表示,自登山以来,他从不感冒,身体倍棒。平时至少三人行,如果攀登薄刀岭,来回可能需要花10个小时,一般会邀约更多人一起。徒步参与者中大多是年轻人和中年人。

开放性活动频繁

重庆的渝悦户外群领队小江是00后青年,来自黔江。从部队退役后,他在重庆杨家坪创业。因时间比较自由,也喜欢山里环境,两年前他爱上了户外行走,已去过重庆周边多地,以及江西武功山、云南雨崩、香港麦里浩径等地徒步。后来他在渝悦户外群做起了兼职领队。群员遍及重庆主城以及各区县,大多互不相识,但其乐融融。

小江最近一次徒步是3月16日带队去涪陵杪楞沟徒步,适逢周末,天气晴好,参与者众,配了3个领队。当天杪楞沟徒步的还有游侠客、渝驴户外、重庆小白菜户外群等近十拨团队,每拨最少二三十人,多者逾百人组团。

徒步爱好者“所见”是3月16日清早从永川坐高铁,然后与重庆3个朋友汇合,参加渝悦户外群的杪楞沟徒步的。他表

示,这类徒步群很多,参与者缴费买有保险,只要身体健康,徒步过程不用担心。90后的“烧小子”来自重庆南滨路,经营江景炭烧餐酒吧,当天是他首次参加徒步,装备了手杖、背包等,做足了功课,上午10点过进山,下午4点过行程结束。他表示,虽然有点“累”,但感觉挺好。

另一位80后徒步爱好者表示,3月上旬他参加了重庆版虎跳峡、武隆天谷青龙峡的徒步活动,一路风景让他感觉很过瘾。3月中旬杪楞沟徒步让他见到了植物活化石杪楞,林间穿越、陡壁攀爬徒步让他这一天过得很充实。他表示,周末都会尽力抽时间徒步,争取今年把重庆徒步点走完。

户外群乐在其中

记者采访中发现,无论是组织者,还是参与者,都乐在徒步中。

据小江介绍,每次活动前,他们都得提前去熟悉和确认路线,以防迷路。确定之后,开始在群里自行报名缴费(含保险),提醒注意事项。与此同时,组织者要准备好保证安全的装备(安全绳、对讲机、医疗包等)。再根据报名人数确定领队(一般35人以上组团3名领队、35人以下2名、至少1名),最后根据人数来安排车辆,确定集中乘车时间和地点、自驾汇合时间和地点等。

“路线安排,重庆周边一般就是一天,且要保证充足的时间去应对突发情况。”小江至今已带队6次,和成员建立了良好的

友谊,有的成员还向他推荐徒步路线。

有时,领队还会准备一些好听的音乐,在行进途中播放。出发之前,组织者会给成员发放一根飘带,让其系在包上或衣服上,以示区别其他徒步群,也方便清理人员到达情况,确保安全去安全回。

另外,组织者还会根据参与者时间,来临时组团开展徒步活动。相对固定,参与者多一点的,就是周末的徒步活动计划。

参与者的素质也都不错。记者看到,徒步群年龄小的五六岁,大的六七十岁,以20至50岁人群居多。他们会在进山时认真接受当地村干部的森林防火等安全教育宣传。不会随便乱扔白色垃圾,大多简易背包里备有垃圾袋。徒步过程中大家会遵守秩序、互相帮助,尤其是危险路段。若是遇到有人掉队了,想要赶上大部队,大家都会友好地让其插队跟上去。

采访后记:

大自然的雄奇伟岸、平凡无奇、岁月痕迹,是引发都市人想去徒步探险、感受风情、领略风光的最原始动力。徒步,有别于旅游胜似旅游;徒步群,有别于旅行社却胜似旅行团。它没有购物的商业混杂,也没有多余的私人杂念。无论从组织者还是参与者,都抱着纯纯的健康行走的心态与姿态。你可以徒步户外顺便买点土特产、挖点春天的野菜,但绝不是推销,完全顺其自然。这些,或许是在三年疫情过后,徒步户外更趋火爆的原因所在。

普法走进养老院 守护群众“养老钱”

本报讯(渝西都市报通讯员 周红宇)在重庆市公安局经侦总队的指导下,近日,永川区公安局经侦支队联合中山路派出所,走进辖区爱心老年公寓开展普法活动,加强养老反诈宣传,提高老年群体识骗防骗能力。

活动中,经侦民警一边发放各类宣传资料,一边以拉家常的方式详细讲解了老年群体高发的各种诈骗套路,特别是以“养老服务”“爱心慈善”

“文艺藏品”“消费返利”为名的传销、非法集资等犯罪手法。民警还提醒老年人不要轻易相信陌生人的“关爱”,切勿随意将个人身份信息和资产情况透露给他人,“感情牌”背后往往隐藏的是金钱利益,遇事及时联系家属帮助分析评估,或者向警方、派出所咨询,切实提高法治意识和防范意识,警惕消费陷阱,守护养老“钱袋子”。



健康睡眠 人人共享

3月20日,永川区青峰幼儿园党支部开展“世界睡眠日:健康睡眠,人人共享”主题活动。活动中,党员教师向孩子们讲解睡眠常识,和孩子们做睡眠游戏,教孩子们学习正确的睡眠姿势,引导孩子们从小养成良好的睡眠习惯。

图为老师向孩子们讲解正确的睡姿。

渝西都市报记者 陈仕川 摄

新时代 新征程 新重庆

人人争当文明标兵 处处尊崇文明先进

三月!重庆文明行为促进月

市委宣传部 市委文明办 宣