冰点特稿第1258期

开向大山的临时巴士

中青报·中青网记者 焦晶娴

5月前，每周末，北京都有100辆以上的大巴车驶向怀柔、门头沟和延庆等山区，车上人的年龄多在20岁到40岁之间。他们将要在没有台阶的碎石路上、狭窄的悬崖峭壁间，完成5公里以上路程和500米以上的爬升，然而有些人工作日的步数不超过3000步。他们用“极致虐，极致美”“痛苦并快乐着”描述这项活动。

这些城市生活的“逃离者”从北京的犄角旮旯里涌出，坐在现代化的金属笼子里抵达某个地铁站，再被塞进座无虚席的大巴车，等待被撒向广阔无垠的山头。

6:30，比早高峰还早上半小时，北京地铁10号线就能陆续看到这些“逃离者”的身影。他们身穿鲜艳的冲锋衣，脚踩厚重登山鞋，有人沉浸在前天晚上加班的困意中，戴上蓝牙耳机闭着双眼补觉；有人打开手机软件，翻看最新款的户外服饰，琢磨要少喝几杯咖啡才能买得起。

走向大山的理由各不相同。有人形容在山上没信号的一天就像“强制下线”，有了不接电话、不看微信的正当理由；有人一扫事业上的不如意，找到了体力至上的成就感；有人抛开围裙和尿布，感受到为自己而活的肆意痛快；有人远离职场的尔虞我诈，和陌生人吐露心扉，来一场纯粹的社交。

不用准备繁重的行李和详尽的攻略，不用费力约人，一个人坐上任意一辆大巴，只要两三个小时，就能来到一个截然不同的世界。为了更好地在城市生存，他们短暂地走出人流、走到城市的最远端，向自然寻求一副安神药方。

孤 独

周末清晨，北京10号线西段的公主坟站，北段的牡丹园站、北土城站都是徒步俱乐部的重要聚集点，一出站就能看到十几辆50座的大巴车，从一个路口排到另一个。北土城站有一个煎饼摊，常顶着被城管驱赶的压力，从两条街外赶过来做早餐生意。

在六七年前，玩户外的圈子小，地铁站前的大巴车就几辆，随便挑一辆坐上就走，上车收费，不用提前报名，有时甚至不问目的地，就像开盲盒一样刺激。

这些大巴车每周拉的人都不重样，车上人的年龄、职业、性格也各不相同。“城市里的人平时都很忙，都不愿意用自己的私人时间妥协别人”，据领队们观察，有半数人都是独自前来，在大巴上，他们各怀心事坐在陌生人旁边，拘谨地抱着背包，眼睛看向窗外。

“城市是一个几百万人一起孤独地生活的地方”，梭罗早在两个世纪前就发现了工业化社会下人类精神生活的贫瘠，于是转身离开城市、走向瓦尔登湖。梭罗的孤独在北京这座2000多万名常住人口的巨型都市里依然延续着。人们习惯了跟陌生人在同一空间里吃饭、出行、居住，以及共同奔赴一趟临时的旅行。

若不是徒步活动，27岁的程序员卢雨薇很少主动走入人群。她回忆上学时“总有人在身边”，工作后，大家都跃入了新圈子。那些上学时的好友，一个月约出来一次都是奢侈。同事们的关系仅限于中午一起吃饭聊八卦，下班后就毫无交集。

刚工作时，她选择在珍贵的周末补觉，往往中午醒来、下午打扫屋子，傍晚看到窗外的晚霞，有时会临时起意独自出门，跨上一辆共享单车漫无目的地骑。有次手机没电，她浑然不觉骑到了高速路口，被人喊下去。这事儿她对谁也没说，“工作忙的时候分享欲很低”。

她喜欢一个人参加这种徒步活动。在熟人多的地方，她怕尴尬，总要不停地说话，把自己整个抛出去、细数小学到研究生的人生经历，“有时候都不知道自己说的啥，说出的话很多都不是内心想法。”但在这里，她可以自由地融入人群，而不用榨干自己的情绪。面对陌生人的搭话，如果不想回答，笑笑就好。

早些时候，老户外间流传着“户外三不问”的规则：不问职业、不问收入、不问家庭。“你的身份和地位在走进山的那一刻清零”，老户外都会有自己的专属昵称。

现在，有的俱乐部为了破冰，会让大家在大巴车上做自我介绍。有性格开朗的，会拿着蓝牙音箱唱口水歌，说相声、讲脱口秀；也有一心工作的，详细介绍业务范围，静等同行或者客户抛来橄榄枝；也有人有交友需求，有意无意介绍自己“单身”，在群里用玩笑口吻给自己打一波广告。临时群一般在活动前一天集结完毕，24小时后解散，其间无数社交暗号早已发送完毕。

如果说车上的社交还带着目的性，从下车的那一刻开始，这些毫无交集的陌生人会因为原始本能聚在一起。和拥挤的景区不同，山中天高地阔，人烟稀少，人们自然而然会对走在前后的人产生相互依靠的情感。由于体力各不相同，一个队伍一般会拖到1公里长，并逐渐分化成无数个小团体。有位领队在过年时收到不少红包，都是因为在活动中认识了好友和另一半。

随着队伍向前推进，在身体极度疲倦的状态下，人们会卸下面具和伪装，表露最真实的自己。徒步旅途中的男女，成的多，分的也多。易滑的碎石路、必须翻越的巨石，总有需要互相拉拽的时刻，年轻人很容易在肢体接触中情愫渐起。但领队们也见过有人累到崩溃大哭，蹲在地上不愿走；有人站在山顶对着远方破口大骂，极尽污言秽语。

一位40岁出头的金融男曾把相亲搬到了徒步中。他形容自己只是个“好捧哏”，在微信上“不会说浪漫的话”，和女生一问一答，就像查户口。约咖啡厅或者餐馆，不仅要穿正装，20分钟内双方交代完常规话题，就陷入了沉默。他参加过单位的相亲会，为了高效，在商务大厅里摆上几排长桌，男生坐一列、女生坐一列，面对面大眼瞪小眼，“尴尬得说不出话”。

在户外他发现可以“怎么舒服怎么穿”，还可以随意发挥肢体语言，话题也不用刻意制造，连山峰和岩石的形状都能“助攻”。虽然他还没女方体力好，爬到最后手脚并用，还因为出汗过多成了“白眉大侠”、形象“惨不忍睹”，但他觉得这是最自然的相亲。

那是他第一次参加徒步，后来没能和女方走在一起，他却爱上了徒步的这份自在。同龄人都有了家庭和孩子，他的周末总是一个人，喝酒撸串。现在能和一群人一起做些什么，“至少有个地儿能去，也是给了我一个归属。”

自 由

这两年疫情加速了京郊徒步的火爆。“北京徒步者”的创始人张大鹅回忆，2020年解封后的那个五一假期，因为疫情防控要求，跨省、跨境旅游受限，参加京郊徒步活动的人多了两三倍。他粗略估计，目前北京至少有一两百个大大小小的徒步俱乐部。

北京徒步运动的发展有天然优势。北京一半都是山，海拔1000米以上的高峰有200多个，距离相近的高峰排列组合，就能诞生出无数错综复杂的线路。怀柔、门头沟、延庆这些在旧时是抵御外敌的战略防线，在今天却成为城市居民精神的泄洪地。

39岁的黄玲原本从事出境旅行行业，享受在工作单位和家庭之间两点一线、没有变数的生活，销售渠道固定、生活简单、没什么娱乐活动，从不尝试插花、画画这些“有些矫情”的事。疫情改变了一切，国际航线锐减、多家旅行社倒闭，她带着顾虑跨进保险推销，不仅要直面收入落差和社交重建，还要放下自己的面子和玻璃心。

“很多人对保险有偏见，我心理负担一直很重。入行一年，还是一个很封闭的状态。”去年偶然的一次机会，朋友带她参加凤凰坨徒步，走上山巅的时候，她感觉“整个眼界被打开”。走在路上，她只用专注脚下，倾听自己的呼吸和心跳，这一秒眼前还是枯树枝和黄土路，转一个弯，一片桃林就撞入眼中。

“徒步帮我打开了一扇新的门。”她以前练过瑜伽，也去过健身房，但觉得“没有趣味”“纯粹靠意志力”，目光所及之处色彩单调、沉闷。之前她也经常带着孩子们旅行，一下飞机就住进酒店和民宿，“不过就是换个地方玩手机”。

徒步过程中，风景是流动的，一举一动也纯粹遵从身体，走累了就坐下休息、喝水，走饿了就吃点东西，没有时间的概念，也没有必须遵从的计划表。有段时间她胃胀气，没时间治，从山上走下来后竟然舒缓了许多，“整个人的状态就在往上走。”

她对自然的灵敏度也随之提高，“你必须随着季节而动”。为了赏花，她追赶着花期，知道3月份主要看桃花，4月份梨花是一绝。5月草绿了、溪水化了，再往后就能躺在绿茫茫的草甸中看彩虹。10月之后，满山都是五颜六色的秋叶。冬天则有冰瀑，雪后宛若仙境。

之前她很少关注身边草木的变化，办公室窗户关着，窗帘拉着，困在钢筋水泥里，即使从窗户望出去也是僵硬的线条，而不是山脉起伏那样舒缓、柔和。“原来因为太忙，觉得这些都跟我没什么关系。但这就是我们生活的环境，怎么可能跟我们没有关系？”

两个世纪前，工业革命后的欧洲城市面临着相似的困顿。当面对人口激增、卫生和健康环境急剧恶化，人们开始修建绿带和公园，大规模迁至城郊，登山、露营等户外活动逐渐在新阶级中风靡，他们在自然中放慢脚步，节制膨胀的欲望。纪录片《徒步的意义》中，一位徒步者坦言徒步对其精神的改变，“野性用朴素治愈了我们脑中过度的物质需求”。

张大鹅深有同感。在野外，快乐变得很简单。快乐也许出现在冒雨赶了很久的路，雨停时一抬眼，望见山间波涛汹涌的云海；也许出现在爬升结束后，当人们一身轻松地下山，走到一处崖口，落日的柔光洒在身上。

若是旅途中发现一处卖冰镇可乐的小站，众人欢呼雀跃。张大鹅形容休息时分食一个西瓜的感觉，像《肖申克的救赎》里男主给狱友分啤酒，“即使只是一小牙西瓜，在山里也会放大你的快乐。”有位领队回想起带着队员钻狗洞的经历，“不管你的社会地位如何，碰见大路没法走，钻个狗洞都是新鲜愉悦的体验。”

“尝试总有惊喜，或许疫情也是一个机会，让我从一个行业中跳脱出来，生命体验也变得丰富。”黄玲享受着海拔一点点升高的过程，每次回望曾驻足的山头，她知道这种成就感是无法被剥夺的。她想起2013年年初，她出差去瑞士少女峰，凛冬的寒风中，她看到一位外国父亲把还没满月的孩子背在身前爬，“这就是他们的生活方式，他们的生活节奏不会被其他事情打乱。”

她现在的目标是追求工作和生活的平衡，她会主动组织客户和同事一起户外徒步，大山成了她社交的舞台，“大家在互帮互助间关系就升华了”。为了能随时进山，她开始练习开车。无论是带着孩子去河边烧烤，还是公园游学，她都会加上两小时的徒步，“会衍生出很多想不到的组合”。她的生活也越来越简单，不再购入没用的锅碗瓢盆，每天早上起来打八段锦。

出 路

“一旦人们意识到某种程度的安全和舒适，他们就花了大量时间和精力开发新的方式来体验刚刚逃离的苦难”，《美国徒步旅行的历史》这样描述战后徒步在美国风靡的原因。

当时和徒步一起火起来的还有露营。在国外，这些户外活动在二战后热度不断上升。战争中，西方国家的一些人为了躲避战火，选择逃到偏远地区、在帐篷下生活。当战争结束，生活回归正常，走向户外不仅是现代生活的点缀，也意味着培养随时应对环境变化的警觉。

北京一家针对中年群体的徒步俱乐部创始人介绍，他们主要的客户包括律师、金融从业者、公务员和国企高管，“小到工作、家庭，大到空难、疫情、战争，城市里大家面对的压力特别大，走到户外，是精神上的一种愉悦，也是更深层次精神压力的释放。”

只有身体在路上，他们才会感到生活并没有静止。在徒步者的队伍中，有一群全职宝妈，会避开周末，在周中的某一天挤出时间参加活动。她们是家庭的中流砥柱，在孩子、丈夫和老人跟前随叫随到，但在山里的几个小时，她们“不需要惦记任何一个人”。

其中许多人也拥有过高光时刻。她们年轻时是大企业的白领，蹬着高跟鞋在北京地标建筑里办公，打车上下班，经常全国各地出差。成为母亲后，她们被框在家里，早上起来第一件事是洗手给孩子做吃的，连照镜子的时间也没有。等到三四年后，孩子的事儿“理顺了”，发现自己蓬头垢面、身材走样，朋友也都不见了。

她们的生活热情被柴米油盐磨掉了。一位初三学生的母亲回忆，她有段时间白天干什么都提不起劲，不想下床，每天睡15个小时还不够。深夜老公和孩子熟睡时反倒有了精神，爬起来看剧、刷小视频，咂摸片刻的自由。

赵丹想通过徒步找回这种热情。在开始徒步之前，赵丹所有的生活重心都在女儿身上。她婚后就没再工作，“被需要”是她生活最大的动力。前年女儿入学一所国外大学，因为疫情原因在家上网课，她整宿熬夜陪着女儿上网课，作息颠倒。女儿时常因为线上交流的障碍崩溃大哭，赵丹心里着急，开始浮肿、虚胖。去年疫情形势好转，女儿出国继续学业，赵丹才发现身体和精神都出走了太久，“找不到自己”。有时习惯性想问女儿要吃什么，发现屋里只有自己后，面包加火腿就能解决一餐。

为了摆脱这种状态，她强迫自己每天绕着公园走5公里，当她闭着眼都能知道公园的路线时，她把目光放到了爬山上。

之前和女儿出去旅游，赵丹形容自己是个“工具人”，“我就是她的钱包和司机”。女儿喜欢去网红景点拍照打卡，一天行程安排紧凑，赵丹努力追赶着女儿的节奏。而自己参加徒步后，赵丹的手机几乎都不掏出来，她不喜欢拍照、不关心时间，从朝阳微露爬到漫天星辰。

徒步为她带来身体和心灵的双重满足。有次去后河探路，山阴处满是覆盖的积雪，一踩一个坑，“不好走的路段只能一松手，一闭眼，唰地滑下去了，根本不知道飞到哪儿去。”筋疲力尽后回到家，她把湿透的衣服扔在门口，洗澡、刷鞋、洗衣服，第二天在床上彻底躺平放松。

现在她每周都至少爬一次山，每次爬山就像是奔赴一场盛大的约会。收拾第二天的背包是一种享受，羽绒服、防晒服、头灯、护膝、手套、登山杖、干袜子、备用粮悉数清点。她可以远离宝妈朋友们在咖啡馆念叨的家长里短，随性地和不认识的人“贫两句嘴”，整个人都变得年轻。她消费的标准也从时尚转向实用，奢侈品包被平价的登山包取代，价格不菲的定制衬衫也换成了耐穿的冲锋衣。

于她而言，成为家庭妇女是出于成本上的考虑，没有工作、在家带孩子并不意味着家庭地位就低，“首先要取悦自己”。她有个在乌海生活的朋友，孩子上学出国之后没了依靠，每天眼睛片刻不离老公，在和老公整日的争吵中陷入抑郁。她觉得北京这样的大城市里，越来越多全职妈妈们走向户外，是个好的开始，“社会在重新评估家庭主妇的价值。什么都不耽误的情况下，我们为什么不能有自己的时间？”

回 归

从8年前张大鹅开始徒步以来，北京的城市边界从未停止扩张，周末通往郊区的高速上拥堵也越来越长。“很多也不是徒步，大家都是往外跑，只是最后玩的形式不一样。”张大鹅知道自己面向的群体更多是没有经验的“小白”，对于绝大多数户外徒步俱乐部来说，每周开设最多的还是初级活动，只有少部分人才能向更高峰进阶，“对更多人来说只是休闲”。

他说，人们注重的不是“下车拍照”的结果，“大家现在更趋向于在过程中寻找自己想要的东西”。领队们发现，00后对传统的旅行模式有“从基因里的抵触”。由于物质生活条件比上一代人大幅提升，00后更偏向挑战自我，第一次报名就敢尝试中等强度以上的路线。

在社交媒体上，徒步更多是作为一种生活方式被贩卖给“卷”在工作里的都市白领，让他们看到一片解放身心的世外桃源。2022年1月，一社交平台发布《2022十大生活趋势》，“山系生活”成为热词，博主们穿着色彩搭配讲究的冲锋衣、登山裤，闻着野花、撸着狗子，户外的野性和都市的精致交织出一股新潮流。

据张大鹅介绍，“汪汪队”是他们今年开辟的一个新玩法，10组就能发一辆大巴，每排坐一位主人和一条狗。“他们来不是为了自己玩，是为了让狗子玩一玩，让狗有一个社交，狗就是他们的家庭成员。”

他们会选择没有断崖、爬升高度较小的路线，但仍有一些腿短的小型犬没走两步就在原地打转，要靠主人抱着、背着走完全程。狗的社交带动人的社交，当两只狗玩在一起，主人们也会交流育狗心得、分享北京有哪些可以带狗进入的餐厅。也有“狗奴”想来撸狗，不好意思地询问，“我没有狗，但我可以遛狗、哄狗开心、夸狗，能不能也让我参加？”

但当周末结束，无论为何出发，他们总要回归波澜不惊的生活。有人在回程的车上累得睡着了，一觉醒来就到了熟悉的地铁站，酸痛的双腿和被汗水黏在一起的头发提醒他，城市生活还是更舒适些。

程序员卢雨薇每次从山上回来，总会觉得有些恍惚和不真实。明明几个小时前一个现代厕所都找不到，一晃眼她就回到了小房间里的床上，回到“做梦都在解bug”的世界。在卡着点上班的日子里，她会在没有信号的地铁上翻看相册，闭上眼回味山林的气息。

去年刚参加徒步时，卢雨薇刚从一家创业公司跳槽到大厂。公司曾经连续3个月搞封闭开发，一天没休息过，每天加班到凌晨。每当深夜回到8平方米的卧室里，她发现自己一天也没说过几句话，还长了一脸痘。那段时间有人骂着老板离开，她盼着撑到最后拿年终奖，钱拿到手才发现只有她预期的五分之一。她终于爆发，熬夜刷算法题准备面试，2个月后跳到了一家大厂。

来到新岗位后，她能用算法读出用户的喜好、为他们推送广告，却读不懂自己的心。在大厂既定的框架下，她只需要优化，没有挑战、没有创新，“不知道我做的东西对谁有用”。她总是和黑箱打交道，稍微调下参数就能出来想要的结果，但她看不到过程。

这个笑眼弯弯、声音轻柔的女孩在工作上有股狠劲，她评价现在的工作“太闲”，加班也少，能一眼望到尽头。在大厂林立的产业园，她傍晚下班看到对面大楼还亮着灯，心中说不出的焦虑。空闲时间一下子多了，“只是躺着就会觉得心里空虚”。

为了找到新的兴奋点，她先是逛遍了北京的公园，之后开始在网上搜索北京周末户外活动，看到不少关于徒步的帖子。第一次参加徒步，爬升高度1000米，她爬完屁股痛了好几天，上下楼梯都要小步小步走，但享受到了“自虐的充实”。

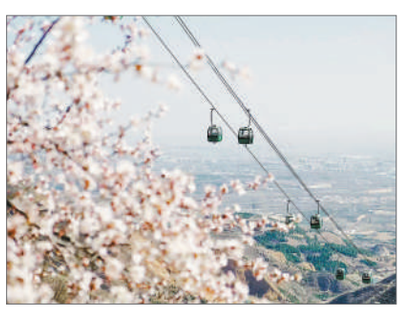
她也时常陷入矛盾。她喜欢现在的生活，知道正是这种平淡才能让她有机会接触到徒步，“但我也要为以后做打算”。前段时间公司裁掉了近百人的业务线，其中不乏像她一样的年轻人。她怕自己逃不过“程序员35岁就失业”的魔咒，觉得要趁年轻提升自己的竞争力，于是每天钻研广告相关的书籍、刷算法题，开始为下一次跳槽做准备。

（除黄玲外，其他采访对象均为化名）

卢雨薇在徒步中拍摄的照片。 受访者供图

卢雨薇在徒步中拍摄的照片。 受访者供图

在牡丹园地铁站外集合的徒步者们。 焦晶娴/摄



卢雨薇在凤凰岭拍摄的照片。 受访者供图

卢雨薇在白河踏冰时拍摄的照片。 受访者供图

黄玲和朋友一起徒步。 受访者供图

带着狗徒步的“汪汪队”。 受访者供图