

对年轻人而言,爬山是健身方式、情绪出口,更是全新的社交场景

重阳登高玩法上新

“黄花宜泛酒,青岳好登高。”明日重阳节,秋高气爽正适合登高远眺,是和家人朋友奔赴山野的好时节。无论是活力满满的年轻人,还是精神矍铄的“老顽童”,都可用脚步丈量泉州的山川秋色,在登高览胜中向野而生,邂逅属于这个季节的诗意与畅快。

□融媒体记者 洪娜娜



▲不少年轻人登山是为了记录风景(CFP 图)

“断网”融入 健身修心

农历九月初九是我国传统的重阳节,登高远眺,是这一节日最具标志性的习俗。古人登高,起初是为驱邪避灾,而后逐渐演变为集体休闲娱乐、强身健体与寄托情思于一体的活动。这既是对传统文化的传承,也暗合着历史悠久的秋季养生智慧。

正如唐代医家孙思邈在《千金方·月令》中所载:“重阳日,必以酒登高远眺,为时宴之游赏,以畅秋志。”中医认为“秋季宜养肺”,肺主气,司呼吸,功能强健方能更好地完成气体交换,促进新陈代谢。这个时节的山林空气清新,花粉稀少,负氧离子含量高,在山间行走对改善肺功能大有裨益。同时,山间层林尽染的怡人秋景,能有效纾解“悲秋”情绪。而待登临山顶、极目远眺,游人一身压力仿佛随之卸下,不仅令人感到浑身轻松,更有助于气血畅通、浑身舒泰。老辈人常说“秋日登高,胜过进补”,重要的不是攀爬多高的山脉,关键是要走进山里,“接自然之气”,感受这份独有的秋日馈赠。

如今,这项古老的活动在年轻人中焕

发出新的活力,有人为追逐日出云海,有人为记录绝美风景,也有人坦言,登山是为了获得几个小时“断网”时光,实现彻底的身心放松……近年来,在社交平台上,年轻人登山的身影愈发“可见”。他们常在登顶后晒出远山全景照、分享登山Vlog(视频日志),发布攀登时的配速数据,甚至细致整理攀爬路线指南,评论区里“求路线”“约下次”等互动不断。登山早已成了他们的一种健身方式、情绪出口,更是全新的社交场景。

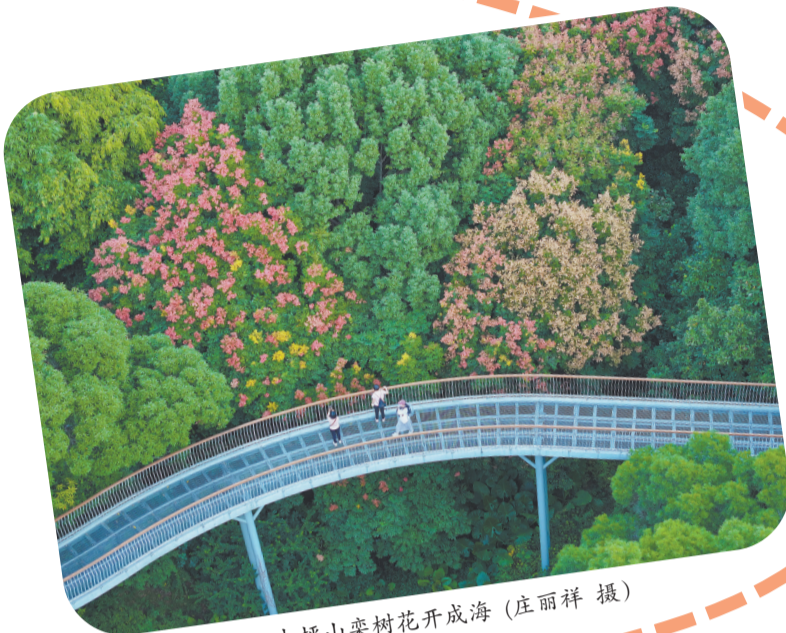
在泉州大坪山、清源山等景区的步道上,总能看到背着双肩包、身着运动装的年轻人:或独自快步而上,享受高效锻炼的畅快;或结伴闲聊边爬,偶尔驻足,用镜头捕捉山间的诗意瞬间。

“泉州秋日午后,尤其是农历九月,下午三四点的天气最适合爬山,不冷不热。”市民金钊是一位登山常客,他每周都会抽出一两次时间走进山野。“锻炼是第一需求,”他解释道,“爬山是一项全身性运动,

需要调动全身力量:双腿支撑向上,手臂保持平衡,呼吸配合步伐。”他提到,这种有节奏的运动能让身体各部位都得到锻炼,却又不会令人疲惫,是一种温和而有效的健身方式。更重要的是,强度可以自由调节,无论新手还是资深登山爱好者,都能找到适合自己的节奏。

这种山野之趣,也正成为一剂当代生活的精神良药。在市民丁先生看来,在连续数日被工作推着前行之后,爬山成了让他真正“慢下来”的喘息之地。“这里没有琐碎事务,没有消息不断提醒的打扰,也远离了会议与报表的压迫感,只剩下风声相伴、呼吸相随。”他说,那种“上山、再下山”的完整体验,让人重新与自然相连,也成为他对抗焦虑、回归内心平静的独特方式。

金钊还观察到,入秋以来,大坪山、清源山上的登山客明显增多。“不只有年轻人,不少退休老人也常结伴而来。大家路上碰面还会互相打招呼,整个山间步道都充满了活力。”



▲大坪山栎树花开成海(庄丽祥 摄)

名山赏玩 独特体验

整个泉州城的壮美风光尽收眼底。还有“懒”一点的路线,或可选择驱车直达南台停车场,再短暂行至撷云亭、南台阁及山海大观等景观点。无需耗费过多体力,便能将泉州城的绝美风景揽入怀中,尽享登高之趣。

大坪山: 漫步赏秋意浓 老少同行乐悠悠

“为了看栎树花而早起爬山”“这是泉州中心市区难得一见的秋日氛围”“一起去大坪山的秋日花海拍照打卡吧”……近日,大坪山上栎树迎来了盛花期,成片花海吸引众多市民专程前去登山赏景。朋友圈中,一幅幅“花开成海”的美图频频刷屏,成为这个季节独有的城市浪漫。

若在此时前来登高,沿着大坪山健身步道缓缓上行,近百株栎树错落分布,沿途相伴。细碎的黄花、鲜红的果荚与翠绿的叶片层层交织,从山脚一路蔓延至山腰,宛如大自然打翻了调色盘。秋风轻拂,花瓣簌簌飘落,宛如一场轻柔的“彩色花雨”,为登山之旅增添了几分诗意。

在烂漫秋色中登顶,高达38米的郑成功青铜骑马雕像映入眼帘。这座亚洲最高的同类塑像,不仅是郑成功公园的核心景观,也吸引着众多游客慕名前来,在登高之余瞻仰历史英雄的雄姿。

“带家人爬山,我们通常首

选大坪山。山势不算高,对孩子友好。”市民金钊表示,相较于清源山约400米的爬升高度,大坪山仅约100米的爬升更为轻松,更适合全家老少悠闲出行。

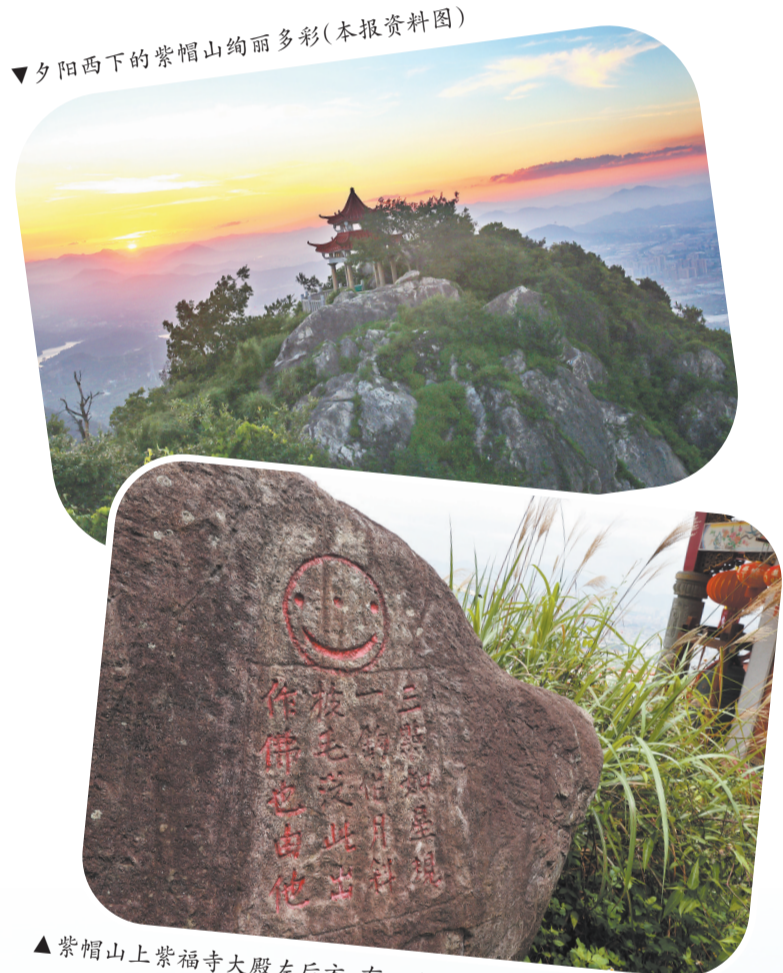
“单人爬时,我会控制配速,高效登顶,达成锻炼目标;若是与家人一起登山,去我便放慢脚步,陪孩子认识山间草木,陪老人聊聊家常。”金钊补充道。

紫帽山: 百处“心”字石刻 寻找“惊喜彩蛋”

因山峰形似纱帽、常有紫云萦绕山顶而得名的紫帽山,层峦叠翠、钟灵毓秀,既是历代文人雅士卜居游览的胜地,也是如今泉州人重阳登高、寻觅人文韵味的好去处。

山中遍布人文遗迹,登高时可一路可探访山中的金粟洞、古玄寺、古元室、妙峰院等,它们曾是唐宋明清时期名人道士读书修炼的清幽之地;保福寺、安福寺、普照寺、五塔岩等地,也至今留存着历代先贤留下的佛雕与摩崖石刻,字里行间皆是岁月的沉淀。

而紫帽山最独特的,莫过于散落山间的百处“心”字石刻。这些字形各异、意蕴不同的“心”字,隐于岩壁石缝,构成全国罕见的石刻奇观。民间相传,若能寻遍百方“心”字石,便能悟道成仙。如今,这些“心”字成了登山途中的“惊喜彩蛋”,引得游人边攀登边探寻,在找“心”的过程中,不仅添了趣味,更多了几分对生活的哲思。登顶时极目远眺,山川与城市交融的景致,更让这场人文之旅愈发难忘。



▲紫帽山上紫福寺大殿左后方,有一处圆形“心”字石。(本报资料图)

相关链接

牢记健康指南 锻炼确保安全

重阳佳节,陪伴长辈登山远眺,既是传承习俗,也是亲情相伴的美事。为确保登山过程安全、愉快,这份健康指南请您收好。

登高前:做好“功课” 充分热身

出行前,建议选择熟悉且安全保障完善的景区步道,提前了解天气与路线信息。着装宜轻便舒适,运动鞋宜选防滑、有弹性的款式;衣物遵循“分层原则”,内层排汗、中层保暖、外层防风,以应对山上多变气候。

热身是登山前不可或缺的一环。建议进行5—10分钟的慢走、高抬腿、膝关节环绕等动作,激活关节周围肌肉与韧带,促进血液循环。可适当佩戴轻薄护

膝、护肘以加强保护。

值得一提的是,老年人需携带降压药、救心丸、创可贴等常用药与应急药品,并保持手机电量充足、通信畅通。患有高血压、冠心病、肺气肿等慢性病的老人,出行前最好先咨询医生意见。

登山时:控制节奏 量力而行

登山过程中宜保持缓慢、平稳的节奏,避免急于求成。建议每爬行30—45分钟,休息10—15分钟。休息时不宜立即坐下,可先站立片刻,再选择平稳处小憩。途中应少量、多次补充水分,维持身体水平衡。

姿势方面,上山时请尽量保持身体直立,抬头挺胸,避免弯腰驼背,使下肢

肌肉均匀发力;下山时可走“之”字形路线,以减缓坡度,降低膝关节压力。

为提升安全与舒适度,建议老年人使用登山杖辅助行走,并根据自身体力灵活调整路线与强度,真正做到“量力而行”。

登山后:及时休整 持续养护

登山结束后,不宜立即静止休息,可进行弓步压腿、小腿拉伸等放松动作,缓解肌肉紧张,减少关节牵拉。

营养补充同样重要。登高后可继续服用关节营养补充剂,并在日常饮食中注意摄入富含蛋白质、钙和维生素D的食物,如牛奶、鸡蛋、豆制品和鱼虾等,为关节与骨骼提供持续支持。



▲老年群体登山需量力而行,适当休息,搭配使用登山杖。(CFP 图)



市民和游客在清源山登高后欣赏云海和城市风光(陈明华 摄)