

## 在自然里奔跑，于探索中寻己

本报记者 韩晓艳

体重管理年

第一次握着定向地图站在北京奥森公园起点时，苏佳璐有些手足无措。她想起从前的自己：“以前跑3公里就大喘气，配速慢得很。”可4年后的今天，她已能轻松跑完5公里，配速还能稳定在5分出头。谈及变化，她坦言不止在体能：“在公园里跑起来，风裹着我，我也像能带着风走，整个人特别舒畅。”这正是定向越野的魅力——它不只是一项运动，更是一场身体与心灵的双重探索，既要练筋骨，亦要静心神。

这项源自瑞典的“智慧运动”，近些年在国内逐渐走红。从北京南海子公园600人参与的市民赛，到江西崇义的乡村定向赛，再到海南热带雨林国家公园的挑战赛，参与者依靠地图与指北针，在大自然中寻找预设点位。湖南定向越野资深指导陈程将其比作“马拉松加国际象棋”——既要跑得够快，更要算清路线，二者缺一不可。

在山水间奔跑一小时，能消耗400—450大卡热量。这种“跑一阵、找一阵”的模式，能切实改善心肺功

能。对常年伏案工作的人而言，定向越野更是“激活全身”的运动：穿树林、跨沟坎、翻山坡，不仅能练出耐力，弹跳力、灵敏度等综合素质也会随之提升。

定向越野带来的改变，远不止身体变结实。苏佳璐说，这项运动早已成了她的爱好，更是日常习惯。尤其情绪低落时，它就是最好的“调节剂”：“换上运动服、穿上跑鞋出门的那一刻，是一天里最畅快的时光。”这种“身体松了、心里也亮了”的转变，在不少定向越野爱好者身上都能看到。

来自四川阿坝州的刘峻甫，从小在山里长大，后来成了登山、跑山运动员。在他眼中，登山与跑山都是“跟自然对话、跟自己较劲”的过程，而定向越野最难得的是“不挑人”，没有过多门槛。

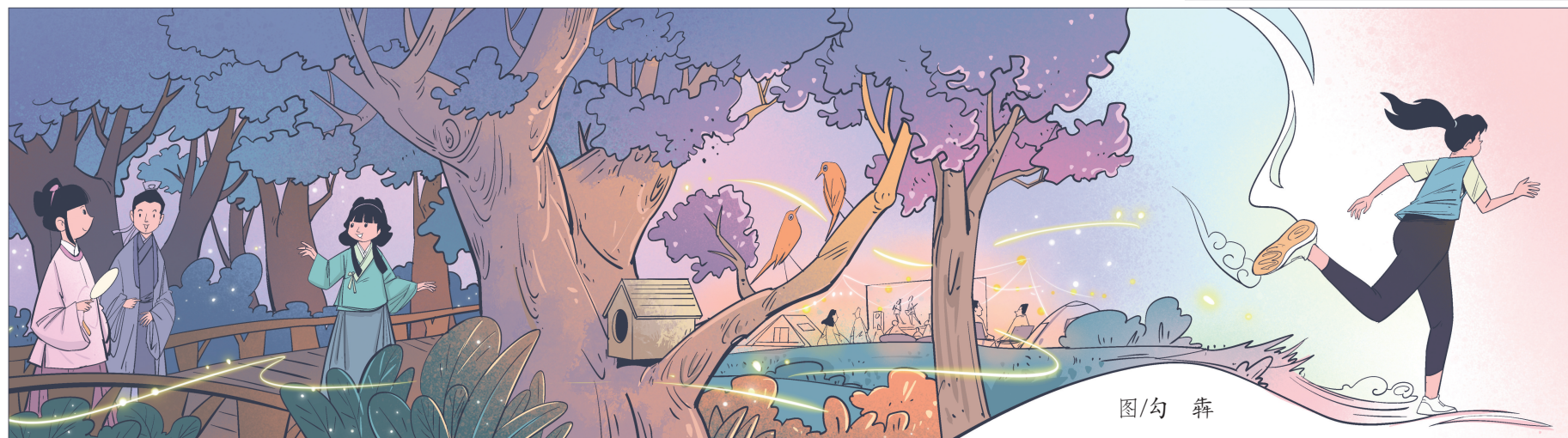
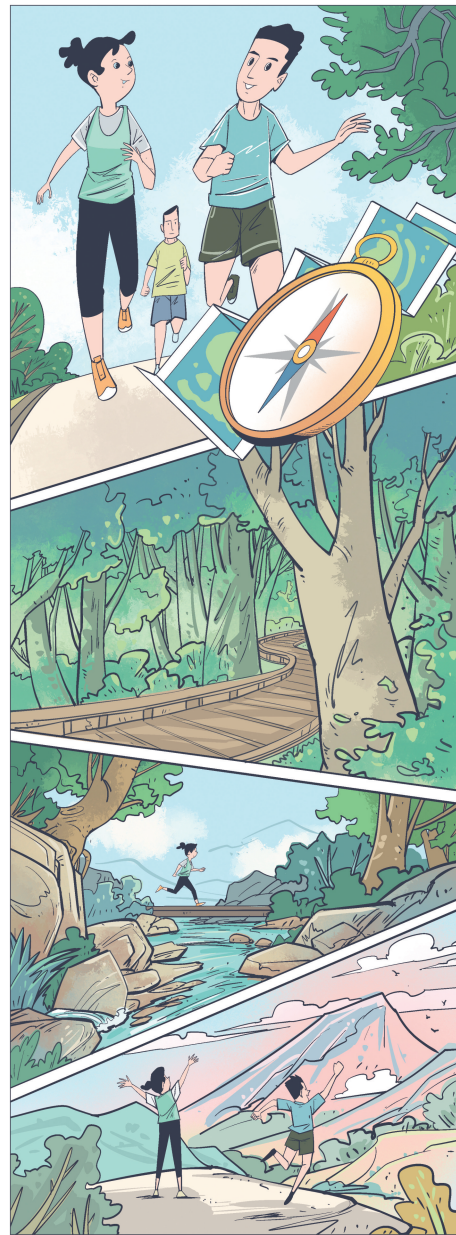
近些年，各地推出的“体育+文化+旅游”融合模式，更让定向越野多了几分趣味。江西崇义的定向赛中，组织者将古装、夜跑、森林景观与当地文化融合，打造出一系列特色体验。有参赛选手感慨：“穿着古装在树林里跑，脚下是栈道，抬头能

看见星星，像穿越到古代，跟着文人雅士夜游一般。”这样的体验，让定向越野跳出“竞技”的框架，成为认识城市、感受文化、亲近自然的生活方式。

对习惯现代生活的人来说，定向越野是“回归自然”的契机。苏佳璐就偏爱在公园奔跑，还计划跑遍北京的山野，看看四季不同的风景。她说跑步时不用想其他事，只需专注“抬起脚、迈开腿”，这既是学习工作的“解压阀”，也是平淡日子里的“调味剂”。

这种简单纯粹的体验，正是定向越野最珍贵的地方。它不仅锻炼了身体，更给人一种“与自己和解”的方式——每一次寻找点位，既要探索未知路线，也要摸清自身潜能：原来自己能跑这么远，原来能把路线算得这么清，原来累到极限时还能再坚持一下。

当人们穿梭在林间小道，手中的地图指引方向，脚下的步子丈量距离，心里的烦躁便会落在身后，被风带走。这或许就是定向越野给现代人最好的礼物：在大自然中找回健康，在探索里寻回自己。



图/勾 犇



您是说，不开心的话，读这个就行？

鸣谢：本幅漫画原作者李焯先生

订2026年  
风和日丽 163.com  
全新改版 x 全面升级



人民日报社主管、主办  
每周五出版 邮发代号：1-70 零售价2元 全年订阅价96元  
发行电话：010-65367002 65363808  
邮局订阅（查询）电话：11185-9-2

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn