


健身视野

初夏风光好  
徒步正当时

本报记者 曾华锋 李茂颖



①

初夏时节，满目青翠，为迎接5月19日第十五个“中国旅游日”，多地举行丰富多彩的徒步活动。随着人们健康意识增强、文体旅融合发展，徒步日渐流行。

社交媒体上，徒步爱好者分享着不同线路的打卡体验，交流着装备经验和运动技巧。行进在旷野中，人们穿越溪流，跨过石滩，迈向群山，用汗水磨练筋骨，把美好装进行囊。

——编者

图①：云南虎跳峡高路徒步线路上的徒步爱好者们。

图②：高伟（左一）带队在江西武功山徒步。受访者供图

### 7年徒步经历，爱好者黄彦臣—— “走出去，人生是旷野”

黄彦臣35岁，住在北京市朝阳区。节假日，他经常用脚步丈量北京郊区的风景。有时登西山，观察那些镶嵌在沉积岩中的鹅卵石；有时打卡京西古道，踩着光滑的石板路探访前人的足迹；有时他会在冬天找一条小溪，欣赏晶莹的冰瀑……

谈及与徒步结缘，黄彦臣打开了话匣子，“2018年，我通过户外团队报名去山西徒步旅行，五台山成了我镜头里的最美风景线，那次经历让我爱上了徒步。”

黄彦臣的徒步装备不断进阶。2019年，他开始重装徒步，此后每年都会进行两三次。因为喜欢摄影，他总爱探索新的线路，发现不同的风景。

“和‘驴友’一起徒步珠穆朗玛峰东坡嘎玛沟，是我难忘的一次经历。”黄彦臣说，嘎玛沟沿途高耸着3座8000米级雪山，有陡峭险峻的雨林峡谷、郁郁葱葱的牧场和湛蓝如玉的高原湖泊。途中，白当牧场开满了紫色、黄色的鲜花，美不胜收。“沿着高山草甸走向珠穆朗玛峰，就好像走在天然的花色地毯上，沿途不时有牦牛在山坡上悠闲吃草，这些场景让我格外愉悦甚至很感动。”黄彦臣回忆。

7天的跋山涉水，黄彦臣和“驴友”们完成了近百公里的穿越。“吃得虽然简单，却没有饿着；山泉水甘甜，且源源不断；虽然很疲惫，但生活不正是苦尽甘来吗？”黄彦臣说，“这次徒步，也让我们对当地的风土人情更加了解。”

今年“五一”假期，黄彦臣又踏上了蜀道，欣赏古朴的石板路、粗壮的参天古木，感受当地人的热情好客。

问及他徒步多年的收获，黄彦臣回答：“收获了健康，也收获了风景。生活中令人苦恼的事情，不必用光阴来稀释。走出去，人生是旷野。登高临海，把目光拉长，心胸会更加宽广。”

### 一年组织几十次活动，领队高伟—— “眼里更多的是人，而不是风景”

“我多次参加越野跑比赛，还带亲友一起去山里拉练，经常组织徒步活动。”高伟38岁，是一名户外运动领队。

相比徒步爱好者，领队肩上多了一份责任。“自己徒步，在保证安全的前提下可以尽情享受沿途风景；当领队则要顾及更多，尤其要以大家的安全为重。眼里更多的是人，而不是风景。”

身在长沙，高伟组织的徒步活动集中在周边区域。岳麓山是她比较喜欢的目的地，有时一周要带队去好几次。她还会突发奇想，组织大家打卡长沙周边的10所大学，来一趟人文之旅。想去远一点的地方，就带队前往江西武功山……算起来，她最多时一年要组织几十次徒步活动。

在高伟看来，成为一名合格的领队，必须具备较强的风险控制意识。比如，走长线的时候，尽量挑选有经验、体力好、熟悉线路、装备齐全的队员；要提前下载离线地图，带上导航设备，以及足够的饮用水、食物、药品等；队伍还要分工明确，前方有领队，后方有收队；若出现特殊情况，及时更换线路或提前下撤。

“面对大自然，要心存敬畏。”高伟说，“印象最深的一次是去湖南省永州市道县韭菜岭徒步。”这条线路并不难走，沿途路标多，不易迷路。然而，由于要脱鞋溯溪，高伟被蚂蟥叮咬。后来又下起大雨，溪水暴涨，对面的路标仿佛漂在水面。高伟没有慌乱，组织体力好的队员帮助其他队员渡溪，确保每个人安全返程。

近年来，参与徒步的人越来越多。“新的线路不断开发，玩法更多了。”高伟说。她和朋友经常开发设计徒步线路，并定期维护线路、挂路标，制作线上导航线路，方便更多“驴友”享受徒步乐趣。

随着徒步爱好者群体不断扩大，环保理念日趋重要。高伟会把徒步与公益活动结合在一起，组织大家去岳麓山捡垃圾，“除了照片，什么都不带走；除了脚印，什么也别留下。”

### 见证发展，民宿经营者和建军—— “把难忘回忆，装进徒步者的行囊”

背靠哈巴雪山，对面是玉龙雪山，丫叉角庄园的独栋客房错落隐于山林间，自成一方秘境。“最近游客多，房间都预订出去了。”庄园负责人和建军言语间颇为自豪。

丫叉角庄园位于云南省迪庆藏族自治州香格里拉市，恰好处于虎跳峡徒步线路的主要地带。自2019年开业以来，庄园凭借独特的地理位置与壮丽的自然景观，备受游客青睐。

虎跳峡高路徒步线路被誉为“世界十大经典徒步线路之一”。“虎跳峡的险与美，尤为吸引人。”和建军介绍，沿线还能观赏金沙江和玉龙十三峰的美景。

“早些年这条线路虽在国际上颇有名气，但国内游客并不多。”在和建军的记忆里，过去的虎跳峡徒步线路不算成熟：沿途没有完善的路标指引，也缺乏详细的攻略；住宿条件更是简陋，沿途零星分布着几栋木屋。

随着户外运动不断普及，越来越多的国内外游客慕名而来。徒步路上，时常能看到成群结队的徒步者身影：既有背着专业装备、步伐矫健的达人，向着高难度挑战；也有忙着观景、拍照的休闲游客，漫步在相对平缓的路段。

徒步游日益红火，推动虎跳峡徒步线路的基础设施不断完善。民宿从最开始的几家，发展到目前鳞次栉比的规模。曾经孤零零立在山坳里的木屋，早已变成错落有致的建筑群。民宿服务也不断升级，从最初仅提供简单食宿，到如今集向导预约、行李托运、特色民俗体验等服务于一体。

“我们精心规划了很多不同难度、不同风格的徒步线路，无论是挑战高难度的专业徒步者，还是带着孩子体验的家庭游客，都能找到适合自己的玩法。”和建军说，民宿打造了很多本地特色体验服务，“我们希望，把难忘回忆，装进徒步者的行囊。”

夜幕降临，丫叉角庄园升起篝火，当地村民和游客一起载歌载舞。徒步者们围坐在一起，分享旅途中的见闻与感受，悠扬的歌声与欢快的舞步，为人们驱散疲惫、带来温暖。



### 小贴士

#### 徒步需要带哪些装备？

本报记者 曾华锋

单日徒步或者短线徒步，轻装上阵即可。轻装不等于简单，一定要保障生存需求和安全需求，主要包括以下物品：

15—30升的户外背包和存放常用物品的腰包。能防雨、防雪、防尘的防水罩，罩在背包上。

衣服可带轻薄、透气、易干的速干衣裤，以及冲锋衣裤、抓绒衣、羽绒服等保暖衣物。鞋子要选择专业的徒步鞋，或防滑性强的越野跑鞋。此外，雨衣、帽子等备用衣物也要准备。

食物要以易携带、适宜补充能量为主，比如自热食品、面包、水果、能量胶、能量棒等。徒步过程中耗水量较大，可带水袋、软水壶、水瓶。

辅助装备上，登山杖能节省体力、保持平衡、保护膝盖。手持GPS设备或GPS手表能帮助定位，保证安全。头灯要选择强光款，还要带备用电池。止痛药、肠胃药、高反药、创可贴、绷带等，以及防晒霜、太阳镜、面巾等物品，同样必不可少。

多日徒步或者长线徒步需带重装装备。在轻装装备的基础上，要携带容量更大的背包和以下物品：轻量化的帐篷，在高海拔地区徒步要选择防风抗雪款；轻便、保暖的羽绒睡袋，或者性价比更高的棉睡袋；能防水、防磨、保暖的防潮垫。

本版责编：巩育华 唐天奕 王博  
版式设计：蔡华伟

## 西周青铜器柞伯簋 三千年前的“体育奖杯”长啥样？

本报记者 张文豪

河南博物院展柜内，柔和的灯光倾泻而下，落在一件造型独特的青铜器皿上：鼓腹圈足，两侧有耳，底部有喇叭形支座……不少观众表示，这个青铜器看起来“眼熟”，有点像现代体育比赛的奖杯。

“这是西周青铜器柞伯簋（右图，河南博物院供图），1993年出土于河南平顶山应国墓地，是我国最早的‘体育奖杯’实物。”河南博物院副研究员王文析说，柞伯簋工艺精湛、纹饰华美，更为我国古代射礼制度研究留下了珍贵资料。

细观器皿底部，8行74字的铭文依稀可辨。展柜边，馆方制作考释展板，便于观众了解文物背后的故事。阅读这篇“体育赛事报道”，一场3000年前的“射箭比赛”浮现于眼前：

某个清晨，周王在都城镐京举行大射礼。参赛者被分为两组，奖品是10块红铜板。周王宣布：大家要谦恭地比赛，射中靶心最多的人胜出。最终，柞伯挽弓搭箭，十发十中，获得了这些奖品。为纪念这份殊荣，柞伯熔铸铜板，制成簋器，上面的铭文记载了这一赛事的经过与结果。

“柞伯簋造型庄重，仪式感满满，底部的喇叭形支座尤为独特。在目前已发现的商周青铜簋中，这一设计十分少见。”王文析说。青铜器是商周“国之重器”，以铜为奖，贵重程度不亚于现今的金



质奖杯，这也展现了射礼活动在西周的重要地位。

河南博物院院长马萧林介绍，射礼形成于晚商，盛行于西周时期，是当时贵族必备的礼仪技能。《周礼》记载，君子有六艺：礼、乐、射、御、书、数。其中，“射”不仅是技艺的比拼，还彰显礼仪制度，强调“射以观德”。

“射礼分大射、宾射、燕射、乡射四类，柞伯参加的大射最为隆重。射箭技艺分白矢、参连、剡注、襄尺、并凡5种，对应穿透力、连续性等标准，堪比现代射箭的‘专业考级’。”马萧林介绍。

张弓前整肃衣冠，搭箭时专心致志，射毕后揖让退场。如今，3000年前射场上的竞技仍在上演。

## 邓信锐追平本赛季男子100米全国最好成绩 “慢下来”，找到自己的节奏

本报记者 刘硕阳

5月15日，在重庆长寿体育中心举行的第三届“一带一路”田径邀请赛迎来了男子100米“飞人大战”决赛。发令枪响，21岁的中国小将邓信锐以10秒20的成绩获得亚军，连续两站登上了大奖赛的领奖台。在2个小时前进行的半决赛上，他以10秒18的成绩刷新了个人最佳战绩，也追平了本赛季中国选手在男子100米项目中的最好成绩。

邓信锐本赛季状态不错，今年2月创造了6秒57的男子室内60米个人最好成绩。室外赛季开启后，他又于4月底在浙江嘉兴举行的全国田径大奖赛第二站闯入男子100米决赛，并在大逆风的情况下以10秒55的成绩夺得冠军，收获了自己的第一枚全国大奖赛金牌。在5月上旬举行的广州世界田联接力赛上，邓信锐入选中国队参赛阵容。

“嘉兴站比赛中，我过于追求步频，导致很多细节没有处理好。”因此，在重庆再度踏上决赛赛场，邓信锐不断提醒自己“慢下来”，“一定要在地面上踩实了再做下一步，找到自己的节奏。”

10秒18、10秒20，两个小时之内的两枪高强

## 多哈世乒赛中国队多名选手晋级次轮

本报多哈5月18日电（记者孙龙飞）当地时间5月17日，2025年世界乒乓球锦标赛在卡塔尔多哈开赛。在17日至18日进行的首轮比拼中，中国队选手参加16场比赛，赢下其中15场。

18日，中国队组合王楚钦/孙颖莎亮相混双赛场，以3:0战胜美国队组合梁吉善/王艾米，顺利晋级1/16决赛。

巴黎奥运会混双夺冠后，王楚钦和孙颖莎搭档参加两次国际赛事，上一次是在去年四川成都举行的国际乒联混合团体世界杯。对于已夺得2021年和2023年连续两届世乒赛混双冠军的他们而言，默契依然在。

本届世乒赛，巴黎奥运会混双亚军朝鲜队李正植/金琴英，季军韩国队林仲勋/申裕斌等强手

## 第十二届中国女子围棋甲级联赛举行

本报北京5月18日电（记者郑轶）2025年第十二届中国女子围棋甲级联赛近日在福建武夷山结束前三轮赛会制比赛的争夺，杭州云林决破队和杭州智运学校队均取得三连胜，携手领跑积分榜。

本赛季女子围甲于13日开幕，有10支队伍、40人参赛，囊括了国内实力排名靠前的所有女子职业棋手，其中00后棋手已超半数。此次参赛队

悉数出阵。王楚钦/孙颖莎下一轮对手是巴西队的雨果·卡尔德拉诺/布鲁娜·高桥。

中国队另一对混双组合林诗栋/蒯曼在首个比赛日登场，他们直落三局战胜跨协会组合皮切福德（英格兰）/赫尔兹（威尔士），为中国队取得开门红。与蒯曼第二次搭档参加世乒赛，林诗栋坦言：“经过两年混双比赛的历练，出手比上次更自如，调动和发挥也有进步。”

其他项目方面，中国队男双组合林高远/林诗栋、梁靖崑/黄友政都以3:0战胜对手，女双组合陈幸同/钱天一、王曼昱/蒯曼也顺利晋级。女单孙颖莎、陈幸同、王曼昱、王艺迪、石洵瑶悉数晋级；男单王楚钦、梁靖崑、林诗栋、林高远战胜各自对手，首次参赛的薛飞以2:4负于日本队选手篠塚大登，止步首轮。

## 中平均年龄最小的杭州云林决破队，4名棋手均为00后，前三轮比赛一盘未失，展现出不俗实力；杭州智运学校队第三轮力克“八冠王”江苏队，18岁小将吴依铭战胜曾经的“女子第一人”於之莹。

武夷山站比赛期间，女子围甲组委会还举行了希望围棋教室捐建和指导棋活动。从2016年至今，联赛已在各地捐建了58个希望围棋教室。

数据来源：重庆化工职业学院

# 重庆化工职业学院： 聚力国家级高技能人才培训基地建设 为现代职业教育高质量发展赋能增效

高技能人才是我国人才队伍的重要组成部分，是支撑中国制造、中国创造的重要力量。近年来，重庆化工职业学院深入实施国家级高技能人才培训基地建设项目，加快培育高技能人才、能工巧匠、大国工匠，努力为推动经济社会高质量发展夯实技能人才基石。

重庆化工职业学院立足服务实现重庆市“两地”“两高”目标，结合全市经济发展对高技能人才的需求，围绕“33618”现代制造业集群体系，开展智慧化工、化工智能控制、化工自动化、智慧化工检测、化学制药高技能人才培训工作。

### 主动服务重大战略 提升社会服务能力

学校主动服务推动长江经济带发展、西部大开发、成渝地区双城经济圈建设等重大战略，立足重庆市经济发展对高技能人才的需求与企业的实际需要，形成了涵盖医药化工、分析检测、环境保护等领域的全产业链终身职业教育培训体系。主动对接行业产业，通过横向课题研究、提供技术服务等，满足行业企业需求；主动对接行业企业，开展技术技能培训；主动对接优势专业，通过协

作、帮扶、公益活动等，积极服务乡村全面振兴。

### 开展高水平社会培训 系统提升职工技能

作为重庆市首批职业技能等级认定社会培训评价组织，学校积极承担行业企业员工职业技能提升及企业新型学徒制、工学一体化推广等重点任务。通过新建、改造等方式，建设满足工学一体化课程教学需要的教学场地，科学设置与教学班级规模相匹配、符合工作任务实施要求的软硬件教学设备。面向社会开展职业技能培训，年均承接行业职工培训6000余人次，年均培训高级工以上高技能人才2000余名。

### 聚焦职业技能竞赛 激发师生成长潜能

学校依托重庆市级职业技能竞赛基地，建立以世界技能大赛为导向、全国技能大赛为重点、市级技能竞赛为主体、行业技能竞赛为基础、区域技能竞赛为补充的职业技能竞赛体系。



重庆化工职业学院校园风貌

通过职业技能竞赛促进学生技能成才、教师专业化发展，推动职业技能竞赛成果转化、产教融合，为重庆市高质量发展提供技能人才支撑。学校已建成世界技能大赛市级集训基地，培养的选手在国家级、市级技能大赛上取得优异成绩，同时积极承办各级各类职业技能竞赛和重大活动。

新时代赋予新使命，新使命开启新征程。重庆化工职业学院将立足新发展阶段，贯彻新发展理念，持续推进国家级高技能人才培训基地建设，为推动现代职业教育高质量发展赋能增效。