R青年观察·解码青年文化风尚

从“追顶流”到“追古流”，访古追迹成为时下热门——

年轻人为何爱上“访古”

本报记者 刘博通

在古人的墓前摆上一壶酒，在先贤故居里留下一封手写的信……近年来，一股访古追迹的热潮在年轻群体中悄然兴起，曾经追捧娱乐“顶流”的年轻人，越来越多将目光转向历史深处。他们奔赴古迹遗址、找寻纪念场馆、探访古建村落，在千年文脉中寻觅精神慰藉，于历史烟尘中感受文化力量。

当代年轻人缘何爱上“访古”？“访古”，访的是什么？“访古”让他们得到了什么？记者走近这些年轻人，看看他们如何以更鲜活、更个性化的方式与历史对话。

追千百年前的“星”，打历史长河的“卡”

“地上是农田，地下是历史。”早上7点从河南洛阳洛龙区出发，00后小久探访班超墓、北魏孝文帝陵等，直至夜幕降临，又来到位于巩义市的北宋永昌陵和永熙陵。

穿行于田野与古迹之间，来自辽宁大连的小久用11个小时的“特种兵式访古”，领略了从东汉到北宋的漫长历史。许多墙垣与碑刻在时光流逝中消失，与自然融为一体，与农田连成一片，但历史的厚重感让小久感到震撼。

“从这些遗存中，可以清楚地看到文化传承与演变、民族融合与发展的脉络。”小久说。

追千百年前的“星”，打历史长河的“卡”。如今，像小久这样的年轻人越来越多。每到节假日，不仅热门古迹一票难求，以往鲜有人问津的那些散落乡野的古迹遗址也迎来打卡“大军”。小红书平台上，“我的访古巡游”话题累计浏览量已超7900万次，互动讨论超50万条。

追寻“古流”的过程中，年轻人看待历史、传承文化的方式也在发生着转变。

与传统的旅游观光不同，这些年轻人的“访古”有着他们独特的表达方式：不同于传统祭扫的肃穆，年轻人用布洛芬祭奠曹操，以“缓解”他的头风病；在霍去病墓前，摆上辣条、糖果等零食；在北魏孝文帝长陵碑前挂上写着“民族融合大使”的锦旗，以“嘉奖”他力主推进民族融合的行为……

在这些年轻人眼中，“访古”不仅仅是“到此一游”，而是一种平等的“对话”：用自己的想法去回应古人的境遇，以平视的姿态，进行跨时空的交流，让历史从“过去时”变成“现在进行时”。

视角更加微观，情感更加充沛，也意味着更浓厚的兴趣、更深入的钻研。

90后大棋是一名汉末三国历史爱好者，今年国庆假期，他从北京出发，探访了河南安阳的曹操高陵遗址博物馆，又一路南下到了许昌，流连于散落在乡间的纪念场馆与遗址遗迹。出发前，他查阅历史人物的生平、轶事，甚至研读论文，规划好参观顺序，细致程度堪比田野调查。

精心钻研古籍、手绘“访古”地图、考据历史细节、二次创作内容……这股“访古”潮流中，像大棋这样的年轻人有很多。社交平台上，寻找“访古搭子”的帖子屡见不鲜。线上“访古”社群自发整理考据笔记、分享实地走访心得，小众文保点位、冷门寻访路线不断被发掘。社群里，大家一起讨论历史人物的趣闻轶事，分享自制祭品的攻略，甚至组织线下祭扫。

“游览顺序怎么确定，交通怎么选择，有哪些值得细看的点位，都可以找到答案。”大棋说，网友会在帖子下、社群中咨询或补充建议，从而带动越来越多的人踏上了“访古”之路。

“‘访古’基于兴趣而生，已经成为当下年轻人一种流行的精神文化生活。”北京大学中文系教授张颐武说，“年轻人以个性化的视角探访古迹、触摸历史，打破了历史文化‘老旧小众’的刻板印象，逐渐演变成形态各异的文化实践，让千年文脉融入当代生活。”

中华文明厚重绵长，满足了年轻人对精神文化的深度渴求

“如果给诸葛亮送一件礼物，你会送什么？”

90后历史教师小黄的课堂上，学生们的答案充满想象力：有人想送一张高铁票，好让他不必再困于“蜀道难”；有人想送一捧都江堰的沙子，致敬他当年护堰的努力。这些回答让小黄十分惊喜，她真切感受到了年轻人与历史的共鸣。

小黄在四川成都工作，学考古出身，也是一名“访古”达人。小黄坦言：“我孤独的时候不想把负能量倾诉给别人，就跟历史人物‘对话’。古人有很多智慧，在‘访古’过程中进行跨时空的心灵交汇，答案让我受益。”

小黄最喜欢的古人是苏轼：“读他的作品，能感到一个活生生的人——有脆弱、有无助，却都坦荡地留在文字里。”在四川眉山苏洵家族墓地附近，她看到一块牌子上写着“十年生死两茫茫”，乡村生活与千古名句并置一处。后来去湖北黄冈，她发现定慧院、承天寺同样与现代生活密不可分，“这些古诗词里的地点融入了现在的生活，让我感受到传统文化的延续是实实在在的。”

“访古热”为何兴起？张颐武认为，首先是因为它契合了年轻人的情绪需求。现代社会节奏快，学业的压力、生活的烦恼、工作的挫折，都迫切需要纾解焦虑、安放心灵的出口。历经数千年沉淀的中华文明厚重绵长，古人的事迹与品格是已然定格的精神资源，这种确定性能为青年提供持久可靠的情绪支撑。

诸葛亮的弘毅、李白的潇洒、霍去病的少年英雄气……这些历史人物事迹所生发的力量，满足了年轻人内心深处的精神渴求。

更深层的原因，在于国民文化自信的提升。“如今的青年发自内心认可中华文脉的价值，产生了主动溯源的精神需求。”张颐武说，“文化自信在年轻人心中生根发芽，大量国风影视作品频频出圈、各地文旅部门的积极宣介，激发了青年群体的兴趣。年轻人不再满足于被动接受教科书里的知识，而是主动走出课堂、亲近古迹，解读古人、传播文化。”

位于山西襄汾县的普净寺内，木构建筑恢弘而不失典雅，让在上海读研的“访古”博主小赵连连惊叹。这几年，小赵一直在社交媒体上宣传古建、分享“访古”路线，山西是小赵常去的目的地。既感受文脉的赓续传承、拓宽眼界阅历，也结识志同道合的朋友，这正是不少“访古”爱好者向往的地方。

24岁的叶子正在厦门大学读研，本科是在重庆读的。这几年，叶子走过了三峡库区，前往山西看古建，又到访了北京、南京等古都。一路上，叶子与新朋友聊古建之美，分享各自的旅途见闻，在行走和相谈中熟悉起来，还相约今后一同旅行。“既能欣赏美丽的风景，也能结交谈得来的朋友。”这种不期而遇的惊喜，让叶子对下一次出发充满期待。

热爱而不失理性，在开阔视野中走向广阔世界

岳阳楼下、滕王阁前，记录下自己为免费登楼，磕磕绊绊背诵经典名篇的经历；千年古建筑，借助现代科技成功“复活”……近年来，年轻人“访古”的“硬核”行为频频出圈。

浙江师范大学边疆研究院副院长王江认为，“玩梗”“整活”可以成为年轻人亲近历史、表达思考的一种方式。青年群体用熟悉的语言与历史对话，建立与古人之间的情感联结。轻松有趣的表达，可以成为进一步了解历史的入口，不失为传统文化走向大众化的生动探索。

对不少年轻人来说，“访古”不只是一个人的抵达，分享传递也是旅程的重要意义。叶子会拍视频记录“自言自语”的感触，留待日后回忆；小久、小赵都在社交媒体上持续更新“访古”的旅行记录；小黄在课堂上的分享也在影响更多学生——有学生走进博物馆后就给她发图片，“有的细节我之前都没有注意过，特别有趣”。

对于年轻人通过创新表达、科普转化等方式提升社会历史认知的做法，张颐武认为，熟悉新媒体传播逻辑的年轻人，能够把所见所思转化为通俗易懂、生动鲜活的内容，实现大众化传播。这并非简单的内容复刻，而是青年经过思考后的个性化表达，融入了自身的历史感悟，让历史传播更有温度、更有生命力。

但与热潮相伴的，还有值得警惕的现象。网络上，一些极端化历史内容借由算法推荐和短视频扩散，大规模进入普通人的信息视野。

有人为喜爱的朝代赋予完美情节，用滤镜代替史实，把复杂历史简化成“爽文”；也有人将历史讨论变成“拉踩”式的党同伐异——拉人、控评、举报、围攻，一套流程已经相当熟练。小黄也在网上见过类似的情况，“有些人把历史人物极端化，或者用很偏激的方式解读历史，我觉得这样不好。”

“这类虚假历史说辞依托算法定向推送，披上猎奇吸睛的外衣，迷惑性很强。”王江表示，青年人的历史认知框架还在搭建之中，甄别信息的能力尚有不足，很容易被零散不实信息带偏，催生片面错误的历史观念；长此以往，还会割断代代相传的文脉记忆，削弱大众的文化认同与身份归属感。

张颐武建议，治理这些乱象，要加强平台治理，强化青年历史通识教育；引导年轻人树立理性的历史观，以客观、敬畏、辩证的态度看待历史。“让‘访古’回归文脉溯源、文化传承的本质，让真实、厚重的历史占据网络主流阵地，真正实现以史育人、以文化人。”

从读万卷书到行万里路，从找寻自我到传播文化，年轻人用自己的方式与历史建立连接。“这是对‘根’的确认，也是在流动的时代里为自己寻找一种文化归属。”回顾“访古”历程，小黄充满感慨。

“访古”访的不只是历史故事，更是文化根脉；寻的不只是古迹遗存，更是精神家园。让热爱保持温度而不失理性，在开阔视野中走向广阔世界，绵延数千年的文明薪火，终将在一代代青年的探寻与守护里生生不息。

（文中受访者均为化名，**王心仪、陈子玉、何忠焕**参与采写）

R记者手记

在一次次抵达中看到“平视世界”的从容

采访过程中，能清楚感受到，对“访古”爱好者而言，“访古”从来不只是看看旧址、拍拍照片——他们奔赴的是一个个具体可感的历史坐标：那些曾用文字、建筑与故事触动过他们的瞬间。而当越来越多年轻人甘愿为一处古迹奔赴一座城、为一段往事走完一条路，历史便不再是过去时，而是在一次次的抵达中被激活。

青年“访古”热潮，映照的是越来越坚定的文化自信，展现的是“平视世界”的从容姿态，也彰显着中华文化的博大精深。年轻人主动走出书本寻访古迹，在一砖一瓦间触摸文明印迹，在古今对话中加深认同、找寻自我。在寻访、感受、分享的过程里，越来越多人读懂文明的厚度，涵养开阔的格局，收获精神上的丰盈与成长。

广大青年人不只是历史文化的接受者，更是传承者、守护者。期待更多青年人勤于思辨、善于创新，用动人的话语讲好中华文明的故事，为弘扬中华优秀传统文化注入充沛的青春活力。



图①：山西朔州市的应县木塔。 李现俊摄

图②：游客参观河南安阳市的曹操高陵遗址博物馆。 本报记者 史一棋摄

图③：汉魏洛阳故城遗址博物馆的展品吸引游客驻足。 杨 潇摄

图④：今年6月，河南巩义市的宋陵区域迎来麦收季。 新华社记者 郝 源摄

图⑤：北京慕田峪长城附近层林尽染，吸引游客赏秋游玩。 郭俊锋摄

本版责编：**刘博通** 版式设计：**张丹峰**

R青年观

在“喝大水”里找回对生活的掌控感

吴 月

上班前，到单位楼下咖啡厅买一杯饮料，是我和不少同事的习惯。最近，有小伙伴却悄悄改变了自己的选择：在咖啡、果茶前站了一会儿，最终还是拿起水杯去水房接了白开水。我们相视莞尔——流行语“喝大水”的风，还是吹到了身边。

细细观察，同龄人中类似的生活方式变化还真不少：有的保温杯里泡上了枸杞；有的戴上智能手表，关注睡眠质量的变化；有的跟着视频练习八段锦、“拍八虚”……一件件小事，折射出的是不少年轻人对身心健康的追求、对工作生活平衡的渴望，以及建立内心秩序的努力。

注意身体，本是长辈日常的叮咛，但对年轻人而言，由“知”到“行”何谈容易。工作忙时奔来跑去，有时水杯就在身边也顾不上喝；赶项目时，常常是前一天熬到深夜，第二天还要早起；压力一大，就想吃点高热量食物……久而久之，身体也就响起了警钟。正如张伯礼院士所说，有些年轻人自认为年轻力壮，觉得不用注意，殊不知长期不健康的生活方式是在“透支”健康。如今，望着体检报告上越列越多的小问题，许多年轻人正在意识到，工作再忙也要安顿好自己的身心。多喝水、少熬夜、勤锻炼，正是重拾健康生活规律的尝试。

对健康的重视，并不意味着“躺平”、不再拼搏奋斗，而是反映了青年人希望更好地把握生活的节奏，多一些松弛感。面对学习、工作中的压力，往往需要先把自己的心态摆顺，内在有激情，外在还是要从容不迫。手上任务千头万绪，不妨喝口水，一件一件理；外界变化快，不妨通过规律作息，保持生活的秩序感。有时，慢一点反而能走得顺一点、远一点。

其实，年轻人生活里的细微转变，不只是为了追求更健康的身体、更自如的生活节奏，还有更深一层的心理需求——用这些力所能及的小事，找回内心的掌控感。有许多青年在压力大时会主动调整自己，不硬扛、不内耗，而是通过出行、健身、消费等搭建“情绪缓冲带”。与之类似，把小甜水换成白开水、午休时出门走几圈、晚上把就寝时间提前一些，这些行为的共同特点是低成本、可操作。相较职场与学业中的长周期反馈，这些微小而确定的小事，往往能够更快带来获得感，帮助年轻人在行动中提升自我效能感，也渐渐积攒更多应对不确定性的底气。

同时也要看到，“喝大水”并不能“解百忧”。守护年轻人的身心健康，不仅需要个体“向内求”，也离不开社会的支持。校园里，有的大学颁发“身体倍儿棒”证书，通过正向激励点燃学生的运动热情；职场上，不少单位组织起工间操、文体活动，营造轻松的氛围。更进一步，减少“隐形加班”，保障休息休假，友好的就业环境方能带来工作与生活的平衡；帮助青年解决创新创业、住房保障、社会融入等方面实际困难，才能减轻成长的压力，给未来更多确定性，为奋斗的青春提供更多支撑。

在广州医科大学毕业典礼上，钟南山院士曾寄语同学们：保持健康，享受工作，享受生活，为社会、家庭作出更多贡献。短短数语，也暗含身心健康的重要性：不仅关乎自己，也关乎家庭幸福，关乎对社会的长远贡献。不妨从身边小事做起，为成长积蓄坚实的力量。

R青春日记

小黄花长成“金疙瘩”

陈永红

清晨，黄河岸畔薄雾轻笼，成片的黄瓜大棚泛着银白色的光。棚内，嫩黄的黄瓜花尖挂着露珠，在朝阳里折射出晶莹的光。

望着这些承载着乡亲们一年收成的小黄花，我的思绪总会飘回2015年8月——那个月，我和595户乡亲告别甘肃岷县的深山故土，整体搬迁至靖远县北湾镇。

从岷县深山到陌生的黄河灌区，祖祖辈辈种惯了药材的乡亲们，面对陌生的黄河灌区，得在这片新土地上扎下根来。

2016年，我们抓住县里蔬菜产业扶持项目机遇，沟通劝说4户村民整合闲置土地，凑出20亩连片地块，建成6座标准化蔬菜大棚，正式开启设施农业探索之路。本以为大棚建起来事情就成了，但没水没电成了“拦路虎”。冬天柴油机打不着火，4个人轮流摇半小时才能启动，白天用水紧张就晚上抽。

半年下来，6座辣椒示范棚收入3万元。钱不多，但村民们信了大棚能挣钱。可让大家跟着干，才是更大的难处。2017年大面积建棚时，土地流转又卡了壳，十几户村民一起抵制。我半个多月天天往村民家跑，拉家常、算细账，最后一次我说：“你有本事，不种大棚也能过，但咱不能挡住大伙儿的活路啊！”村民们终于点了头。那年，我们流转了196亩土地，建成77座日光温室，迈出了产业规模化的第一步。

棚越建越多，销路又成了新难题。随着500多座日光温室全部投产，全村黄瓜日产量突破30万斤，卖不出去，一切都将白费。我带着村干部辗转兰州、青海西宁等地农贸集市，一家一家敲门。最终，我们整合村级资源，搭建产销平台、创立“花儿新村”品牌、引入金融活水、布局电商渠道，搭建起“基地直供、产销一体”的销售体系。2024年，新坪农贸市场年销售收入突破2.6亿元，小黄瓜成了名副其实的“金疙瘩”；2025年，“新坪山庄”农家乐开业运营，集特色餐饮、田园观光、农事体验于一体，为村集体经济注入新活力。

从2015年人均不足2000元的收入，到今年人均收入达到2万余元，亮眼的数字是全村乡亲凝心聚力、辛勤耕耘拼出来的，更是乡村全面振兴政策落地生根、赋能基层的生动缩影。

有人问我这11年苦不苦？说实话，苦。除夕守大棚的夜晚苦，跑市场的时候苦，挨家挨户做工作被人甩脸子的时候更苦。可每当看到村里路宽了、棚连成片了、乡亲们的日子红火了，那些苦就都不算啥了。

我将继续坚守这方水土，以青春之力赋能乡村，持续壮大特色产业、优化人居环境、提升治理水平，与乡亲们共同创造更美好的生活。

（**作者为甘肃省白银市靖远县北湾镇新坪村党总支书记**，本报记者**宋朝军**采访整理）