

在户外运动中奔赴人生旷野

热爱可抵岁月漫长,户外自有人生旷野。有人以运动为决心,跳出人生“舒适圈”;有人以热爱为明灯,守护一方山野。春风正好,户外正当时,且看她们如何在奔跑与攀登中,活出人生的开阔与滚烫。

秦佳莹: 别岗赴野,骑行逐光

本报记者 周 斌



近段时间,每当阳光穿透云层照在秦佳莹身上时,她可能骑着公路车沿着江边的绿道飞驰,也可能背着登山包在西湖群山穿行,还可能站在某一处调整脚架的角度,准备拍摄。而不久之前,她还是一位大学教师,忙碌于教案与课堂当中。从大学老师到自由职业运动博主,秦佳莹的人生轨迹,像她骑行的路线一样,充满了未知的转弯与惊喜。

“最开始只是下班后的夜骑,没想到要做博主。”彼时秦佳莹还是一名大学老师,稳定的工作、规律的作息,是外人眼中的“理想职业”。一次偶然,朋友邀约她一起夜骑,也正是这次小聚打破了原有的“安稳”。“夜骑在路上,风掠过耳畔,所有的疲惫都能被那份自由感治愈。”秦佳莹说。

此后,秦佳莹开始随手记录下自己的夜骑日常,分享骑行时的心情与风景,没有精致的脚本,没有刻意的包装,这些纯粹又真实的内容,慢慢吸引了一群志同道合的人。有人喜欢她的松弛感,有人被她的热爱感染,也有人跟着她一起解锁骑行的快乐。“最开始就是想记录自己的生活,没想到慢慢就走上了博主这条赛道。”秦佳莹笑着回忆,这份意外的收获,也让她看到了另一种生活的可能。

骑行并不是秦佳莹与运动的第一次相遇,她与体育早在童年就已结缘。小时候的秦佳莹,是握着羽毛球拍长大的姑娘,日复一日的训练,不仅练就了她的运动技能,更磨出了她骨子里的韧性。这份韧性,陪着她走过求学路,也成为她后来面对所有挑战时的底气。

本科期间,秦佳莹攻读网球专业,进一步深耕体育领域;到了研究生阶段,她选择了休闲体育专业,主

攻户外运动方向——这也让她的运动世界,变得更加广阔。

很多人以为,户外运动专业就是“出去玩”,但秦佳莹却坦言,这份专业远比想象中严谨:“我们要学地理学、心理学、急救医学、气象学,还要学户外装备使用、地形图判读、风险评估、环境保护,甚至还有户外活动的组织与管理。”这些看似繁杂的知识,为她后来的决定埋下了伏笔。

辞去工作,专职做运动博主,是秦佳莹勇敢的选择——放弃安稳的舒适区,去奔赴一个充满未知的新领域。提起曾经的教师职业,秦佳莹满是感恩:“当大学老师真的很好,看着学生有进步,会有很强的成就感,这是一份很有意义的工作。”但她心里清楚,安稳之下,还有未被满足的成长渴望:“我更想要寻求自我成长,就必须跳出安全区域,去探索新的领域,去做自己真正热爱的事情。”而多年积累的体育知识和运动经历,也让她在运动博主的赛道上,走得格外扎实。

“从小到本科、研究生,我接触过很多运动,但还有很多没学到的东西。”秦佳莹希望在体育这个大圈子里不断拓展边界,“不断把内容叠加进来,把更多的运动项目、更多与职业相关的内容融合成自己的东西。”

从三尺讲台到运动的旷野,从安稳度日到奔赴热爱,秦佳莹的人生,因为体育而变得更加鲜活、更加有力量。在她看来,在这些运动的经历中,自己慢慢领悟了成长的意义,那就是不被标签定义,不困于舒适区,带着热爱与勇气,去解锁人生的无限可能。“那些藏在运动里的坚持与热爱,终会成为我们对抗平庸、奔赴远方的底气。”秦佳莹说。

周敏娟: 山高路远,以含笑守护

本报记者 陆英健

“小溪天桥入口上来,过老鼠岩,途经溪山径再到洋山尖。”最近,台州羊山步道环线上,一个身手矫健的身影,一边口述路线名称一边敏捷地穿梭在山间野径。她叫周敏娟,是台州市登山户外运动协会副会长,户外圈的朋友喜欢称呼她的网名“含笑”。

提起“含笑”,每个人都能说出不一样的标签:一级社会体育指导员、中国登山协会高级户外指导员、营地指导员、红十字二级救护师、CRAR绳索救援技术员……每一个称号,都是专业的勋章,更是责任的担当。作为天台天睿应急救援队的创始人,周敏娟不仅是中登协裁判,也是台州市市应急救援测评师。众多的身份交织在一起,勾勒出一个深耕户外、心系公益的温暖形象。

从2008年开始接触户外活动的周敏娟,坦言自己只是想“一边玩儿一边学”,从实战中获取户外运动技能和经验。2012年6月,她自驾赴西

藏1个月,回来后创办了自己的户外俱乐部——天台天驴户外俱乐部,从此踏上户外的征程,把户外爱好当事业来经营,这成为她的一大目标。那些年,珠穆朗玛峰大本营、沙漠、可可西里、呼伦贝尔大草原……从雪域高原到林海雪原,从异国秘境到边境天路,十几年间,她的足迹遍布大江南北、山川湖海。通过自身努力,她从“嫩驴”成为“驴妈妈”。

为了更好地担任“驴妈妈”的角色,周敏娟创办了天睿体育文化发展有限公司。多年间,她组织和承办了数届山地徒步大会等几百场活动。鉴于户外的安全因素,她每一次活动都必须亲力亲为,风吹雨淋,晨昏颠倒,年复一年。但她觉得,自己能做的事还有更多。

正因如此,周敏娟开始把自己对户外的热爱化作守护他人的心态,她创建了天台天睿应急救援队。这支由她一手组建的公益队伍,长期活跃在应急救援第一线,参与过无数次山野搜救、城市救援。每一次听到召唤,她都带领队员们冲锋在前,在悬崖峭壁间攀爬,在深山密林里搜寻,在风雨泥泞中坚守。那些不为人知的日夜,那些惊心动魄的瞬间,她用专业的技能、冷静的判断、温暖的坚守,为被困者带去生的希望。

周敏娟最为印象深刻的是2021年的某一天,正在训练的救援队队员接到报警求助电话:由于突发大暴雨,多名上海驴友被困在天台与宁海交界处的清水溪,驴友失散且失联,需要救援,情况危急。在外办事的周敏娟火速返回,与队长郑仁辉集合正在训练的13位队友一起奔赴出事地点,同时通知稍晚一些出发的6位队友跟进待命,并做好队友和被困人员的后勤保障。18时许,两批救援队员共18人赶到了当地,驴友中约有40人被当地村民带出。直到深夜,救援队才用绳子横渡到对岸,将剩余23人救出,整个过程持续了15小时。也正是这次惊险的经历,坚定了周敏娟继续致力救援的决心。

如今的周敏娟,在享受户外运动的同时,正努力把每一项救援技能练到极致,只为在危急时刻多一分胜算。不仅自己冲锋在前,她还致力于应急知识的普及——走进校园开展高楼逃生演练,走进社区教授急救技能,走进企业开展安全培训。她总说:“多一个人掌握救援知识,就多一份生命的保障。”

