



莎歌在重庆巫山。

春日的打开方式有千万种,怎能少了登高这一种?很多人可能会觉得,爬山就是吃苦受累、风餐露宿。但在爬山爱好者眼中,爬山是与自己对话,是与陌生人同行,更是一种全新体验,欣赏日常见不到的美景……“或许上面的风景值得你去看”,一起来听听这四位爬山爱好者的故事。

莎歌(寒亭区 37岁)

每一次攀登都是自我挑战

2017年9月13日我第一次去爬山,这个“第一次”更多是源于冲动。因为那时我被家庭琐事烦扰,就想来一场说走就走的旅行。没有专业装备,也没带什么补给,我就莽莽撞撞地跟着大部队来到黄山脚下。当“巍峨”一下子出现在眼前,是震撼、是豁然,负面情绪瞬间烟消云散。随后的七个多小时,我经历了石子硌脚钻心的疼、体力的严重透支,无数次的沉重的喘息中想要放弃,但都在队友的鼓励中坚持下来。

这个“第一次”可谓艰难,但沿途的风景、团队的温暖和战胜自我的成就感,让我一发不可收拾地爱上了爬山。此后,我配齐了登山装备,跟着团队攀登大大小小的山峰,每一次攀登都是自我挑战。和大部分登山者一样,我喜欢登顶后的日出朝霞、浩瀚云海,更喜欢登山过程中被苍翠群山拥抱的感觉、不断突破身体和意志极限的成就感、不再被都市喧嚣打扰的清静感。其实,人生也像攀登一座高山,充满了挑战和困难。但只要我们有坚定的信念和不屈的精神,就一定能登顶。

我推荐大家去爬青州的玲珑山,这座山不是很高,前半段有石台阶,沿途景色不错,可玩性也很高,比较适合新手,也适合亲子游。

雨桐(潍城区 39岁)

在攀登中遇见更好的自己

十年前,我辞掉了培训讲师的工作,义无反顾地踏入户外行业。从最初跟着团队爬山,到后来亲力亲为策划、制定路线,努力找到最优方案。正是这一次次的出发和体验,让我彻底爱上了爬山。当登顶太行山感悟“一览众山小”,当攀上斜面坡度接近垂直的坨儿山顶,当踩在深度没过小腿的崂山后山深雪,当漫步在南北驼梁开满金盏花的高山草甸,当懊恼下雨影响爬山却因这场雨在南太行意外欣赏到云海……向上攀登的过程中,总有一些瞬间,感动溢满了胸膛,莫名湿了眼眶。然后,欣然接受来自大自然的一切馈赠和美好。

其实,人生就像爬山,有上山、有下山,有坦途、有峭壁,每一段路都可以尝试,因为都有不同的风景。就像现在的我,享受在路上的每一刻,在大自然的怀抱里释放自己、遇见自己、治愈自己。

我比较推荐青州的逢山,山峰不高但景色奇美,而且植被丰富,拥有江北最大的野生连翘林和山榆林,很值得尝试。



雨桐在太行山南北驼梁。

春天就要上



□文/潍坊
日报社全媒体
记者 张沁
陆菁菁
图/受访者
提供

闲庭(潍城区 55岁)

爬山收获友情和快乐

我喜欢亲近大自然,对户外活动和摄影的兴致一直有增无减。每到周末或节假日,我们的“小分队”都会就近找一座不险峻、不陡峭但风景秀丽的山攀爬,边爬边拍照边聊天,潍城的浮烟山、明宗山、乐埠山、黑山、黄山,昌乐的方山、平顶山,是我们去得最多的地方,每次去景致都不同,心情也不同。

说是“小分队”,其实队伍并不大,就是志同道合的三五个人。我们几个都喜欢摄影,在攀登过程中,除了与大自然亲近,我们会用相机记录每一次爬山的旅程,捕捉美丽的风景和开心的笑容。我们还会探究山的历史传说和典故,也别有一番情趣:首阳山的孤山爷和伯夷叔齐的传说让我们津津乐道,浮烟山的传说我们都耳熟能详。每一次重访都有新的所见所感,每一次旅途都会注入全新的情感和体验。爬山,不仅让我与朋友们建立起牢固的友谊,也让我更加热爱生活,收获无穷的快乐。

我推荐昌乐的方山+响水崖子,方山植被浓郁,有六七百年树龄的松柏数百株,负氧离子高,是休闲游乐和锻炼身体的好去处;响水崖子位于方山北麓,水自崖上跌落,是大圩河的起源地。



贝塔(潍城区 37岁)

闲庭在昌乐首阳山。

一次次攀登中学会不言放弃

这几年我爱上了爬山,一有闲暇就约上几个伙伴,背着包出门了。我觉得这是一项不错的有氧运动,还可以放松心情,缓解紧张和疲劳。更重要的是,每次克服疲惫到达山顶环顾四周时,都有一种说不出的成就感:啊,我又一次挑战了自我、战胜了自我。舒展一下筋骨,欣赏一下远处的景色,发现每个山头都有不同的美;站在高处感受大自然带来的最直接的美,让自己放空身心,整个人都特别舒畅。

爬山对我来说,不仅是身体的挑战,更是磨炼意志的过程。每次登山都是一次与自我的对话,激发和点燃自己的勇气、毅力和决心。在攀登过程中,面对陡峭的山路和崎岖的地形,我学会了坚持,不轻言放弃。我悄悄告诉你,爬山会上瘾!往往是爬完一座山疲惫地返回时跟自己说:太累了,再也不出来爬山了。可没过几天,又按捺不住地准备下次行程了。嘿,面对爬山的魅力,我们这群发烧友就是这么“没出息”。

我给大家推荐临朐的八岐山,它是古老的、原生态的,几乎未开发的它有一种遗世独立的美,身居其中更是有一番“返朴归真,回归自然”的怡然情趣。



贝塔在临朐八岐山。