

展茅姑娘在小红书上分享自己的舟山美景徒步笔记 她为家乡绘制了一张有温度的地图

□记者 高阳

早上10点，鹅鼻岭的石阶上出现几个年轻的身影。一个穿着浅灰色冲锋衣、背着双肩包的姑娘，不时停下脚步，掏出手机记录沿途的景致，或是弯腰观察路边的植被。“鹅鼻岭环线最大的看点就是在山脊上可以看到不同的风景。”姑娘说着就望向远方，大沙的古朴村落、蜿蜒的富翅门大桥以及像宝石般散落的大小水库尽收眼底。

她，叫余佩，一位1997年出生的展茅姑娘。她用脚步丈量着家乡的山海，用文字和镜头记录着徒步的点滴，并在小红书上分享了数十篇细致入微的徒步笔记和舟山美景打卡笔记，为不少和她一样的“徒步小白”推开了一扇通往山海的门。



从25公里东海云廊开始的“出逃”

“最开始接触徒步，纯粹是想‘逃离’一成不变的生活。”余佩直言不讳。在接触徒步之前，她从事地产相关工作，高强度的工作节奏让她几乎没有属于自己的时间。“那时候休息天要么在家睡觉，要么就是刷手机，感觉整个人都很‘丧’，生活里除了工作就没别的色彩了。”

“我有几个大学同学，经常会在朋友圈分享徒步的照片，那些山间的风光、徒步的乐趣，看着就让人向往。”于是，她主动约上身边想法相似的朋友，开启徒步尝试。“我们当时选的是东海云廊，主要是觉得这条路线比较成熟，而且沿途有很多出口，万一走不动了还能随时下来，心里比较有底。”

2023年12月31日，余佩和朋友背个背包，装上两瓶水，穿着轻便的运动鞋就出发了。原本计划着走不动就中途退出，没想到两个人“嘴巴都很硬”，即便中途累得气喘吁吁，也还是咬牙坚持走完了全程25公里。“现在回想起来都觉得很‘猛’，那时候完全没有徒步经验，也没做什么特别的准备，就凭着一股冲劲走下来了。”她笑着说，那次徒步总共花了将近7个小时，走完全程后两人累得连原本计划好的骑行返程都放弃了，直接打车。

但这次徒步却让余佩找到了久违的快乐。“走在山间，吹着海风，看着沿途不断变化的风景，所有的压力好像都被释放了。”更让她意外的是，“过了两天脚又痒”，彻底爱上了这种亲近自然的运动。从那以后，她和朋友便开启了频繁的徒步之旅，2024年初的时候更是“爬得比较狠”，那段时间她不仅瘦了下来，身体素质也好了很多，整个人的状态都焕然一新。

一份详尽攻略是“小白互助”的初心

为什么开始系统性地在小红书上做分享？余佩的答案非常朴素：因为自己找路时吃过苦头。“当时想找舟山的徒步线路，发现要么只有轨迹号，要么纯写日记或发照片，没有一个系统的东西。作为小白，我很希望看到详细的攻略，比如从哪里上山、岔路口怎么走、风景到底怎么样。”

她在小红书上注册有“舟山岛主”账号，开始分享自己的徒步笔记。她的每篇徒步笔记都像一份开源说明书：清晰的路线图、准确的耗时与里程、从简单、一般到难的难度自评、沿途的关键岔路口提示、值得停留的观景打卡点，以及最重要的个人真实的体验与心得。她甚至会标注“此路段手机信号时有时无”。

这种极致细化的风格，源于她“小白”的出身。“我最清楚新手需要什么，也最清楚可能会在哪里犯错。”比如，她特别注重提醒“下撤点”和“天黑前必须下山”。装备建议也极其务实：最初她认为只要有登山杖就行，直到亲身经历后才明白头灯的重要性。她的装备清单保持“基础够用”原则：一双专业的徒步鞋、登山杖、头灯、充电宝、足够的饮用水和食物。

除了实用信息，她的笔记里还流淌着对自然的敬畏与保护之心。她和朋友上山必定携带垃圾袋，保证“自己的垃圾，哪怕是自热火锅的包装，都全部带下山”，并在笔记中持续呼吁“无痕山野”。

这份“小白互助”的真诚，形成了强大的情感连接。后台常有粉丝私信感谢，因为跟着她的攻略，第一次成功完成了徒步。也有外地游客通过她的分享，看到了一个超越“海鲜与普陀山”的、层次丰富的舟山。对她而言，最大的成就感莫过于此——“希望这些分享能帮到人，能让更多人看到不一样的舟山美景。”

体验山野间不确定的乐趣

徒步不总是诗意的远眺和畅快的流汗，更是一场充满意外的“山野修行”。在余佩的徒步记忆里，最深刻的往往是那些“计划外”的插曲。

除了第一次路下徐20公里环线夜路下山的狼狈，她印象最深刻的还属鹅鼻岭“野路惊魂”。那一次，她选择的轨迹有一段路是几乎被荒草淹没的野路。“草很高，根本找不到路，在深山老林里光凭时有时无的手机信号，根本不敢乱走。”一行人在下午四点多已经走了三分之二路程的情况下果断原路折返。幸运的是，他们遇到了一位定期上山处理垃圾的老伯，最终搭着满是垃圾的三轮车“颠簸”下山。“最搞笑的是，到了村里，人家问车上是什么，那位老伯说‘四个垃圾’。”

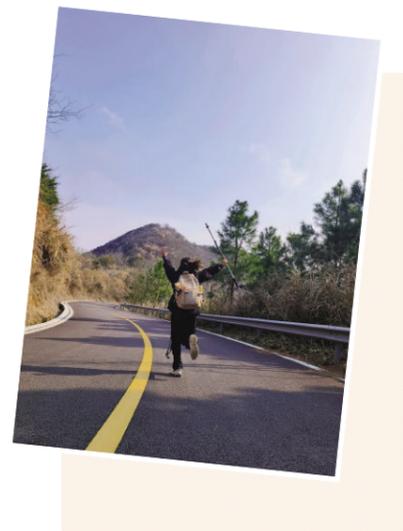
余佩笑着回忆。

她享受这种“不确定的乐趣”：可能是山顶突然开阔、一览众山小的震撼；可能是山脊线上偶遇另一队驴友，互相打招呼、分享路况的温暖；也可能是午饭时，大家摊开食物，你尝我一块饼干、我分你一个橘子的简单快乐。“在爬山时累到想趴下，骂骂咧咧，但下来后，过了两天腿不酸了，又想去。”这种痛并快乐着的感觉，或许正是徒步的魅力。

她的徒步版图也从成熟步道，逐渐扩展到更具探索性的路线。她最喜欢的是那些能站在山脊最高点，俯瞰海域与连绵桥梁的线路，“风景是最美的”。同时，她也热衷于挖掘沈家门、盘峙岛等那些没有轨迹、适合“乱走”的老街区，用Citywalk的方式感受海岛的另一种风景。

她的账号内容除了徒步，也有自驾游记、小众打卡点推荐等。

近期，余佩计划去走“朝圣古道”，也可能继续探索那些地图上不显眼的山径。她希望通过自己的分享，能持续为同路者发出稳定、温暖且可靠的光亮。



照片由受访者提供