

# 一群热爱自然的年轻人在青浦乡村： “手搓”零废弃婚礼



捧一把树叶撒向新娘

上周六，上海青浦田山庄村一小片水杉林里，一场特别的婚礼如约而至：新娘乘小木船渡河而来，迎宾布景由香蕉、卷心菜、花菜等蔬菜组成，戒托是香菇做的；婚宴每道菜都是伙伴们自己做的；伴手礼则是新娘自制的太妃糖、洁面冷制皂和护手霜。

婚礼结束后，新娘在朋友圈里写道：最骄傲的“婚礼成果”，全场近百人共同留下的物理痕迹，仅仅是1桶即将变成肥料的厨余垃圾。

## 草木间叩开与人相连的门

婚礼举办地叫“小路自然驿站”，由田山庄村的村民自建房改造而来，这是一群年轻人做自然教育的活动基地。他们自称“路人”，每个人都有自己的自然名：水柚子、柚子、晨星……婚礼的主角则是银杏和海豚。

“26天前，小伙伴们商量要给我们举办一场零废弃婚礼。”银杏说，对两个从事自然教育的人来说，这个决定很“自然”。

婚礼的每一处细节都藏着自然与环保的巧思：废弃的门板当“迎宾板”；生态农场的露天蔬菜充当“气氛组”；芦苇、高粱和水稻束插在竹筒里，作为步道迎宾花……

“所谓零废弃，不是不产生东西，而是想清楚什么是真正需要的，让每一样物品都可以被好好利用，用完后回归到自然当中。”1997年出生的银杏，长于广西河池的喀斯特山水间。上树摘果、下河游泳的童年时光，为她涂抹出松弛、自由的人生底色。

2023年，银杏加入驿站，带领一群小朋友感受自然，她陪他们做扎染、去田里插秧、采摘蔬菜……身边一个三四岁的小女孩牵着银杏的手说，“很高兴和你们在一起。”那一刻，银杏顿悟：与人相处，就像对待自然那般真诚就好。

## 用每一道菜展示“爱情的模样”

婚礼那天，银杏坐着小船从驿站旁的小河驶入水杉林，当妹妹芍药披着印有银杏叶图案的“伴娘披风”说着内心感

受，当小朋友们手捧银杏叶洒向她，当海豚从香菇做的戒托中取下戒指为她戴上，她一度泣不成声。

参加过多次婚礼的家长们说，五星级酒店里的金碧辉煌，比不上此刻的鸟语花香、灶台烟火。

这确实是一场很特别的“席”。“我是银杏，来自广西河池，老友粉是我们家乡的标志性味道，酸辣鲜香。我自制的老友酱，承载着对家乡的思念。”每道菜旁边都有一份这样的贴士，四川小酥肉、云南青蛙抱玉柱、内蒙古烤羊肉……来自16个城市的特色菜藏着银杏与海豚的共同回忆。婚礼当天，小伙伴们凌晨四五时起床，备菜、开火，架起大锅，边烧边吃，锅气满满。

## 探索更多与自然连接的可能

自由职业者“两瓶酱”带着一儿一女参加了婚礼。孩子们在地上捡起树叶，往银杏身上撒去，开心极了。

去年10月，“两瓶酱”带着4岁多的女儿去了四川崇州。在那里，她见到了博物画师拾落和她的小羊琉璃，度过了一段宁静的山居时光。

“拾落带着我们走了一条山路，路过一个长满苔藓的树桩，她放羊时偶尔会爬到树桩上看书……当天孩子徒步了四五个小时，小羊也陪伴在旁边。太治愈了。”

这几年，“两瓶酱”带着孩子们去过珠海淇澳岛红树林自然保护区，在木栈道上观察招潮蟹在阳光下悠闲地溜达；在小兴安岭的森林院子里等待花栗鼠来嗑瓜子；在零下30℃的伊春汤旺河上徒手搭建一个大冰屋……“不止是孩子，更是我自己，在这种自然探索中得到了巨大的能量。”

对银杏来说，她和海豚的自然故事没有终点。他们没有买房，常年开着一辆车四处闯荡——车顶装着太阳能板电池、水箱和帐篷，座椅放下就是床，车里备齐了生活所需的各种器具。

这种“四处走走停停”的生活，在一些人看来不可思议，银杏却觉得理所当然：“这就是我们想要的生活。”

据上观新闻

# 步履不停 他们解锁大西北的徒步浪漫

最近，银川徒步爱好者又开始活跃了起来，比如，银川“占个山头”徒步队伍已经顺利到访红果子沟和内蒙古乌仁都西的山脉，感受自然辽阔。这支户外组织以徒步为契机，带着一群热爱山野的人，重新发现银川及周边被低估的徒步秘境。

## 红果子沟：藏在西北的“火星峡谷”

“第一次看到红果子沟的地貌时，我整个人都震撼了。”银川“占个山头”组织者一梨那站在峡谷岩壁下，指尖拂过赭红色的岩层，岩壁上黄色矿物质如凝固的岩浆般流淌，“这哪里是地球，分明是火星表面。”这条被徒步者私藏的线路，距离银川市区仅两小时车程，却拥有西北罕见的丰富地貌。

徒步的乐趣不止于风景。一梨那回忆，在红果子沟徒步的路餐时刻，户外领队独秀就地取材，用树枝削出简易餐具，让每个人的馒头上都抹满了香喷喷的牛肉酱。这种荒野中的即兴发挥，正是徒步活动中最动人的温度。

## 乌仁都西：鄂尔多斯的山野回响

内蒙古的乌仁都西则是涤荡心灵的精神原乡。这座意为“铁砧子”的山，以开阔的山形和辽远的视野吸引着银川的徒步爱好者。

“站在乌仁都西的山顶，你会明白什么是‘天似穹庐，笼盖四野’。”一梨那回忆起最近的徒步经历，“那天风很大，带着草原的气息，远眺会发现，云层缓缓转动，山体清晰冷峻，时间仿佛都慢了下来。”这条线路难度适中，适合全家出行，每次活动都有30到50人参加。

## 贺兰山：家门口的自然课堂

对于“占个山头”的老队员来说，贺兰山的常规徒步线是每周的必修课，也是徒步新手的训练场。

一梨那介绍，滚钟口、苏峪口，都是他们常去的路线，凛冬时大家也不畏惧寒冷，樱桃谷里有枯枝、松果，大家像孩子一样在石头间跳跃。去爬苏峪口时，脚踩到枯枝，枯枝下的积雪会发出咯吱咯吱的声音，这是自然发出的质朴乐章。

在一梨那看来，徒步不仅是在锻炼身体，更是在建



徒步者在乌仁都西“路餐”

立与自然的信任关系。“只要慢慢来，谁都能走完。我们的队伍里有60岁的阿姨，也有刚工作的年轻人，重要的不是速度，而是享受过程。”一梨那说。

## 山野之外：低压力社交带来惊喜

在一梨那看来，徒步带来的改变远不止于风景本身。“在活动中，大家学会了很多户外用品的使用方法以及拍照技巧，更重要的是，我们学会了慢下来，去看沿途的花草树木或是一块石头的图案，学会把这些小细节放大来填充自己的情绪。”一梨那说。

这种低压力的社交关系，是“占个山头”最独特的魅力。“在自然里社交，会让人变得更勇敢，也莫名缓解了社交恐惧的情绪。”一梨那说。很多队员还告诉她，加入“占个山头”后，他们延展了骑车、看画展、露营等新的爱好，生活变得更加丰富。

## 装备与心态：荒野行走的双重准备

作为经验丰富的组织者，一梨那特别强调装备的重要性。“单日徒步必备登山包、登山鞋、帽子、墨镜和手套，水要带2~3瓶，路餐以高热量、易携带的食物为主。”

但比装备更重要的是心态。在“占个山头”的队伍里，你看不到焦虑的赶路者，只有享受当下的同行者。正如一梨那所说：“我们的今天是限量版，大自然也是。”

当城市的霓虹点亮银川的夜晚，“占个山头”的徒步者们才带着一身尘土和满心欢喜回到家中。他们的朋友圈里，红果子沟的冰瀑、乌仁都西的星空、贺兰山的落日，吸引着越来越多的人走向户外，用脚步丈量大西北的浪漫，步履不停地奔赴山野。

据《银川晚报》

全市天气：今天多云到阴，半夜起阴有小到中雨。明天阴有小雨，下午转阴局部小雨。今天上午部分有雾。今天最高气温：18℃，明天最高气温：9℃。今天最低气温：10℃，明天最低气温：6℃。舟山市区：今天东到东北风5~6级阵风7级，夜里起东北风6~7级阵风8级，半夜起7级阵风8~9级。明天北到东北风7级阵风8~9级，中午起6~7级阵风8级，夜里减弱到6级阵风7~8级。今天蓝天指数为：三级，天色微蓝或有点蓝。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。舟山市气象台2026年2月14日17时发布

请您关注天气预报