

在徒步中，陪孩子慢慢长大

舟山这一家人用脚步丈量海岛山野

□记者 姚舜好

在舟山，有这样一家人——爸爸赵杰、妈妈王洁雨和五岁半的女儿小千寻。两年前，赵杰从河南来到舟山工作，起初只是为了打发周末时光而参加爬山活动，没想到渐渐爱上了这项运动。更没想到的是，这份热爱像一颗种子，慢慢在这个小家庭里生根发芽——妻子跟着一起爬，五岁的女儿也加入了进来。如今，每周爬山已经成为他们家的固定项目。

从最初走几百米就要抱，到如今能轻松完成七八公里的野路环线，小千寻的变化让父母既惊喜又感慨。在这对90后夫妻看来，带孩子爬山不只是锻炼身体，更是一种陪伴方式、一种教育理念，甚至是一种生活态度。

从一个人到一家人 爬山成了小家庭的“黏合剂”

2023年，赵杰来到舟山工作，刚到这座海岛城市时，他一个人，没买房，也没家人在身边。周末闲着没事，他就报名参加本地一些爬山社团的活动。没想到，爬着爬着就上了瘾。

后来一家人在舟山安了家，赵杰开始“拉拢”家人一起上山，妻子、女儿，后来就连岳母也加入了进来。“一开始她们也不喜欢，觉得累。但爬了几次，慢慢就适应了，现在比我还积极。”

女儿千寻的“登山史”要从家附近的鼓吹山说起。那是她第一次跟爸爸妈妈爬山，“走个几百米就不愿意走了，又是催，又是拉，又是背，又是哄，反正就是想办法给她带上去。”王洁雨回忆道。转折发生在路上——千寻发现了路边的小花小草，开始觉得有趣了。“她发现路边有好看的花，有没见过的虫子，就开始愿意走了。”

从那以后，一家人的周末就交给了山野。鼓吹山、鹅鼻岭、朝圣古道……舟山能爬的、适合徒步的山，他们几乎走了个遍，最近还拓展了周边城市的徒步路线，如宁波的东海云顶。频率也从偶尔去一次，变成了每周必去。“基本上现在每周都会找一个山爬爬，经常去尝试新路线。”赵杰说。

爬山这件事，也不知不觉成了小家庭的“黏合剂”。平时在家里，大家各忙各的，但一进山，就不一样了。“上山的时候，手机都装在包里，基本不会看。全程就是往前走，看看风景，聊聊天。”王洁雨说，“感觉大家的专注力提高了，一家人互动也多了。”

这些路线值得走 这些准备要做足

说起舟山及周边适合带孩子爬的山，赵杰一家可谓是“活地图”，他们偏爱找安全但周边不乏野趣的线路。

最推荐的入门级线路，当属鼓吹山。这条线路难度较低，路况平缓，沿途草木茂盛，随处可见不知名的小花、小红果，非常适合初次带娃徒步的家庭。“我们已经去鼓吹山三四次了，千寻每次去都能找到新的乐趣，有时追着蚂蚁跑，有时还能发现‘四脚蛇’的踪影。”王洁雨说，这条线路不仅适合孩子，也适合家长放松身心。



高道山环线



赵杰一家人在宁波东盘山徒步留影

除此之外，朝圣古道、鹅鼻岭、南中山环线也是他们非常推荐的亲子徒步线路。朝圣古道风景清幽，沿途植被茂密，空气清新，适合全家慢悠悠徒步；鹅鼻岭线路有一定坡度，沿途有水库相伴，风景秀丽，能让孩子在徒步中感受山水相依的美好；南中山环线强度不大，全程平坦无陡坡，新手也能轻松驾驭。

如果想走得远一点，宁波的东海云顶也是绝佳选择，这里海拔较高，开车可以到半途，徒步路段经典，很多人专程前往打卡。

结合多次亲子徒步的经验，赵杰一家也分享了一些实用的徒步准备建议。

首先，线路规划很重要，出发前一定要提前研究线路，选择有人实践过、安全性高的路线，推荐使用“两步路”等徒步APP，里面有很多徒步爱好者分享的线路，卫星定位精准，即使没网也能使用，避免迷路。

其次，装备要齐全，防滑鞋是必备的，登山杖也很重要，保护膝盖，也能帮助孩子保持平衡。

物资准备不能少。要给孩子准备喜欢吃的零食和充足的水；急救用品也一定要带，如创可贴、消毒棉片等，应对徒步中可能出现的小擦伤。如果孩子太小，不要强迫他们一次性走太远，累了就原地休息，循序渐进，让孩子在轻松愉快的氛围中感受徒步的乐趣。

在自然中慢慢长大 不卷的教育，用心的陪伴

对赵杰和王洁雨来说，带孩子徒步，不仅仅是为了让孩子亲近自然、锻炼身体，更重要的是，在一次次攀登中，传递给孩子坚持、勇敢、坚韧的品质，践行他们“劳逸结合、尊重兴趣”的家庭教育理念。如今，五岁半的小千寻，已经从一个走几百米就哭闹的小不点，变成了一个坚韧、勇敢的小姑娘，这其中，离不开徒步带来的成长。

在徒步过程中，他们从不强迫小千寻，累了就休息，饿了就吃点零食，会耐心地鼓励她。“爬山就像做事情一样，遇到困难不能轻易放弃，只要一步一步往前走，就一定能到达目的地。”赵杰常常这样对女儿说。

久而久之，小千寻也慢慢养成了坚持的好习惯，不仅在爬山时不轻易放弃，在生活中，遇到困难也会努力克服，比如学轮滑时，即使摔倒了，也会在父母的鼓励下，自己站起来，继续练习，短短三四天就学会了轮滑，还会反过来教爸爸。

更让他们惊喜的是，徒步让小千寻的身体素质得到了很大提升。“以前在老家，千寻还偶尔感冒，来到舟山后，跟着我们经常爬山，几乎没有生过病，耐力也变好了。”王洁雨说。更让他们惊喜的是，女儿班里的其他家长看到他们经常带孩子爬山，也主动加入进来，几个家庭一起徒步，孩子们相互陪伴，爬得更有劲头了。

记录旅途点滴 给童年留个注脚

这两年，赵杰开始在公众号“徒影者”和视频号上记录一家人的爬山日常。“主要想为女儿记录一下童年的片段，等她长大了回头看，肯定是很美好的回忆。”他笑着说，“现在每次带孩子出去，我都会拍一拍，剪一剪，发上去。”

起初家人还不理解，觉得出去玩就应该好好欣赏美景，没必要一直拍照、录视频。可后来看着一条条记录，看着孩子一点点成长，家人也渐渐理解了他的用心。“我小时候的事情，很多都记不清了，所以我想给千寻留下一份美好的回忆，等她长大了，再回头看，就能想起小时候和爸爸妈妈一起爬山的快乐时光。”赵杰说。

如今，赵杰一家的徒步之旅还在继续，他们计划近期去挑战路下徐环线，这条线路约8公里，沿途村庄众多，风景独特。他们还打算带着千寻参加本周日的大青山三公里健身跑，对已经能轻松完成七八公里徒步的千寻来说，三公里的路程，不过是“洒洒水”。

一家人相伴同行，用脚步丈量海岛的山野，也用脚步书写着属于他们的温暖故事。最好的家庭教育，或许从来不是刻意的灌输，而是陪孩子一起，在自然中成长，在体验中收获。

照片由受访者提供