责编/李菁 审读/刘云祥 美编/徐哨
2021年4月17日 星期六

宁波小囡“网红旅游博主”炼成记

2020年参加斯巴达勇士挑战赛

最近，一帧展现宁波鄞州艺术点亮乡村的短视频——《城杨日记》在宁波人的朋友圈流传开来。女主角就是宁波网红旅游博主果小桃，她的恬静、美好将这个小村的气质诠释得淋漓尽致，赢来众多点赞。

然而，没几天，她又摇身一变，成了斯巴达勇士挑战赛宁波姜山站赛场上摸爬滚打的“女汉子”。挑战赛结束次日，她又奔赴绍兴诸暨，参加同山镇10公里环湖赛……

这样的角色切换、高强度作战，令人感佩。从国家公职人员到自由职业者，再到拥有300万粉丝的全国知名旅游博主，果小桃是如何炼成的？近日，记者与她进行了面对面的采访。

高空跳伞

和豹子的亲密接触

“其实，这样的切换与节奏还算正常，有些挑战是我自己愿意去尝试的。”

面对记者的提问，果小桃的回答一如既往的平静，而这样的平静来源于此前已经历了多次难度更大的挑战。

在果小桃微博中，被网友评价为最令人“心惊肉跳”的照片，便是她与豹子的亲密合影。

那是2018年春节，他们来到非洲纳米比亚，开了3个小时的车，在荒漠边缘寻到了当地一家颇有特色的私人野生动物保护基地。这个基地里饲养着5只丧失父母的幼豹。他们在野外被基地主人发现后带回收养，等长到4岁，具有兽性和生存能力之后，再放归大自然。

而与果小桃合影的3只豹子都只有2岁，对人类的主动攻击性相对较小。虽然如此，但毕竟是野兽，真正面对的时候依然令她紧张害怕。

她一遍遍地在脑子里反复着基地主人的提醒：不要戴墨镜，不能让豹子在眼镜里看到自己的样子；不能站在豹子前面；不能跑，豹子有天生追逐猎物的习惯，不能让豹子误认为自己是它的“猎物”……

那天下午，他们在基地耐心等待了3个多小时，直到傍晚5点，豹子午休结束起来遛弯，果小桃才忐忑地走近豹群，陪着它们一起慢慢地散步。刚开始果小桃手心里攥着一把汗，但直到相处了20多分钟后，当她轻轻抚摸豹子，豹子舔了一下她时，她才渐渐把悬着的心放了下来：只要你尊重它，原来豹子也可以像“大猫”一样和谐相处。

宁波小囡的“野”性和执着

不仅如此，在非洲纳米比亚的swakopmund全球五大跳伞圣地，果小桃还完成了人生的第一次1万英尺高空跳伞，欣赏到了一半是沙漠，一半是海水的绝佳风景；在海拔近3000米的瑞士阿尔卑斯山的滑雪场上，她偶遇暴风雪，完成了一次惊险的滑雪之旅，尽管脸冻得通红，风吹着像被刀子割一样，但依然兴奋不已；在菲律宾宿务，她完成了第一次深潜到海底与鲸鲨的亲密接触，还有在冰岛遭遇小型龙卷风，在美国棕榈泉景区自驾陷入沙地险象环生的境况……

“毕竟是旅游博主，要去完成与众不同的体验，才有分享的资本。”经历过后，果小桃说得云淡风轻。

与在国外玩极限运动透露出骨子里的那种“野”性不同，国内的非遗和民俗学习与体验，则让人看到了这个宁波小囡性格中倔强的坚持。

果小桃最难忘的便是去年在乌镇学做蚕丝被。从小生活在城市的她知道蚕丝是蛹吐丝结茧而成，但从未见过蚕丝是如何制作成蚕丝被的。

她跟着师傅们经过拷茧、选茧、煮茧之后，便学着剥茧。用指甲剥开蚕茧，掏出茧中的蚕蛹，并把蚕茧撑开扩松绷套在手上，待叠到5–6层时取下，并轻轻拉成正方形的蚕丝小片，扩成袋型。把上面的蚕丝小片套在一个弓形的竹制工具上，就成了一个个湿的蚕丝棉兜。再把这些蚕丝棉兜用甩干机脱去水分，用尼龙线串起来拿到太阳下吹晒，晒干之后再进行拉伸。

而这拉伸，是果小桃觉得最难的一关。

首先要将一只只晒干的半圆形棉兜，扯开一个缺口，拉成棉片，然后由四人面对面拉住棉片四端。这拉伸的力度要依照密度需求，不强不弱、不急不慢地绷扯，扯成“匀薄如纸”、“莹洁如玉”的柔嫩棉絮才算合格，一般35个左右的蚕丝棉兜能拉1斤被胎。

整个过程非常费时，考验的就是耐力。而果小桃在多次试验失败后依然坚持了下来，随后就是翻被、手工定位，做成一床蚕丝被。

在果小桃的微博中，她做麻糍，做陶艺，学竹编、纺布、插花等的学习体验视频可不少，引来许多网友的惊叹：你还有什么不会的？

自由职业的自由和自律

面对网友的赞许，果小桃坦言，大多数人其实只看到了旅游博主表面的光鲜，但并不了解其中的艰辛。

果小桃和丈夫以前都是国家公职人员，按照上班族日常的作息生活。刚刚辞职单干时，他们很多同事都很羡慕他们，可以自由支配时间了。但后来她才发现，自由职业最大的难度就是克服自由。

没有外界的约束，随便一个熬夜，第二天醒来就到了上午九、十点钟，整个生活节奏比较混乱。于是，她给自己拟定了严格的作息时间表，早上工作效率高，完成重要的工作；下午效率低，就看书或者学习他人的视频；晚上文思如泉涌，便做文案写作。

同时，为了避免微信打扰，她将微信设置成了20分钟后统一处理；需要耗费时间沟通的，就在工作完成后再统一处理，力图保持高效。

在有时连续十天半个月的出行拍摄中，果小桃总会带上几本书，在路途上阅读，一方面她是为自己的文案输出储备内容，另一方面也是调整放松心情。

同时，为了保证拥有一个健康的身体，果小桃给自己规定每天晚上8点后，就不再进食。如果在家，每天她都会去鄞州公园跑上一个多小时，每周到私教老师那里上三四次课，练练搏击、举重，增强体能，而这正是她在参加完斯巴达勇士挑战赛之后，又能马上参加环湖跑的资本。

果小桃说：“自律即自由，当我可以去完成很多以前看似不可能完成的任务，自信就一点点累积起来，自己的潜力空间在一步步被打开，我能做到，相信大家也一定能做到。”

记者 张晓曦 通讯员 施贤能/文
被采访者供图

在非洲与豹亲密合影