



想要治愈不开心？试着走到阳光下，邀上朋友们一起爬个山，或者安静地揣着诗和远方去做一次徒步，再不济混进公园里跟着跳跳广场舞，看人家大爷大妈跳得多么忘我。参与和投入户外运动会提升自我认知，带来正念和悦纳。不信？瞧我这菜鸟给你打个样。

## 快乐 de 户外运动

□陈明

### A

十三年前的初春，在国家滑翔伞训练基地——富阳市常安镇永安山，我第一次体验现实中的飞行。天气晴朗，朔风凛冽，盘旋的山路上不时发出车轮碾过冰渣的“沙沙”声。山间的宁静逐渐被人声打破，陆续有来自南京、杭州和温州等地的滑翔伞爱好者带着装备来到这里准备放飞。等待风向、风速适合，等待上升气流，等待时的心情就像山坡上飘舞的信号旗般起伏不定。

无动力滑翔伞“PARA-GLIDER”，看得出来是由跳伞“PARA”和滑翔“GLIDER”相结合的一项运动，兼具两者的特点。据说滑翔伞最早起源于上世纪八十年代中期欧洲的阿尔卑斯山区，一些登山者厌倦了长途跋涉后再疲惫不堪地下山，慢慢开始探索一种偷懒便捷的下山途径，最终产生了用改装的高空伞飞下山坡的壮举，从此运动领域又诞生了一种全新的户外极限运动。

作为当天第一个“吃螃蟹”的圈外人，教练仔细检查完我的套带、头盔和护具，然后简练地交代“起飞”要领。气流正好的时候，“跑！”教练一声令下，我们一起躬身迎着风奋力向前。身后，滑翔伞巨鲸般的弧度优美绽放，似乎还来不及细细体会跋涉的沉重感，双脚已经顺利离开陆地空中迈步了。没有蹦极的狂野，也没有索降的速度，我似乎被风引领着进入一条柔和的抛物线。前方是缥缈空濛的晨雾，脚下是山谷、盆地和村落，耳边不时传来教练的指令，一个全新的视野展现在我眼前。稍稍挣脱地球引力后的逍遥，无法言说难以名状的忘乎所以，心底逐渐感受到童年在梦中飞翔的喜悦。置身于苍茫天空，周围有各色伞头的滑翔伞缓缓升降盘旋，“飘飘何所似，天地一沙鸥”，自己像一颗蒲公英的种子，渺小却自在。

确认我的状态不错，早前又经过一些滑翔伞地面基本训练，于是教练陆续做了海盗船、螺旋下降等几组动作，还让我尝试了“空中舵手”的滋味。“山中方一日，地上已千年”，正飞在兴头上，可惜地面指导在对讲机中提醒我们准备降落了。我的第一次降落很干脆——落地刹那一屁股坐入袋里，像个蛋。瞧人家高手，踟蹰而至，缓缓而降，可以形象地称之为“雀降”。不过，我觉得落地姿势漂亮的滑翔者用“鹤降”一词来形容显得更为贴切。两臂舒展，近地面时有节奏拉动刹车绳，伞翼如大鸟的翅膀一般控制速度，两脚轻盈落地，简直有点“水上漂”的味道。

初次飞行体验让我食髓知味，于是强烈要求再飞一回。当现实生活慢慢打磨我们身上的棱角，成年人看世界的眼神不再单纯宛若孩童，前进不时被瞻前顾后举棋不定所羁绊。此番这纯粹轻松的凌空一跃，仿佛打破了无形的束缚，关于“信任、执着、勇敢、追求”等等的概念纷至沓来，清晰明媚如烟花般绚烂绽放；又仿佛云开雨霁阳光乍泄，世界刹那间变得灵动而丰富多彩，那一瞬的感受美妙无比。

相信吗？我有严重的恐高症。勇敢些，原来谁都可以飞起来。



作者(左)参加滑翔伞运动。

### B

生活中，我乐于尝试新鲜事物，会投入精力去学习新知识，解锁新技能，不过很多时候都抱着玩闹的心态浅尝辄止，到现在也没有一个拿得出手的爱好，有趣但无用的东西倒是攒了一堆，个中经历回味起来满满都是愉悦。

曾经有一段时间醉心于户外徒步，在自虐般的疲劳中体会“痛并快乐”的真谛。冲锋衣裤、登山靴、登山包、睡袋帐篷，从头到脚置办了行头，一门心思琢磨着下次去走哪条线路。那时甬城玩户外的人还不多，俱乐部跟户外用品店更是寥寥无几，我跟着户外论坛上认识的伙伴一起经历和分享，好比菜鸟找到了组织，一有空闲时间就寻思着往山野里跑。

有一年夏天，户外论坛组织周末溯溪活动，领队是名退役军人，比较有野外生存经验。我纯属闲着也是闲着，跟两个伙伴乐颠颠跑去参加。好多队员的装备都比较专业，至少防水工作扎实，跟我一样凑热闹的也不少。结果进入行程才知道，一般的运动鞋在溪水里抓地能力不够，经常会因为踩到苔藓、水草等打滑，溪流中大小形状不一的卵石也给前进增加了难度。我只能拽着队友的登山杖，在别人的帮助下深一脚浅一脚地努力追赶，浑身又是汗又是水，狼狈中还透着滑稽，自己想来也觉得好笑。

岩降的经历于我而言更为刺激。那是在同伴鼓动之下参与的勇敢者游戏，胆小畏高的我事先特别准备了软硬两套护膝护肘护腕，想着多一层防护多一份安心。岩降场地选择在一个山坡的向阳面，林间的声声鸟鸣被一群年轻人的闯入打断。组织者有条不紊定位安装绳索，新手队员跃跃欲试东张西望。一切准备妥当，队伍里胆大的小伙子先行出发，不长时间对讲机里就传来安全落地的信息。每一个队员做好准备后，领队都会再次强调安全须知和动作要领。看别人操作好像并不难，可我还是磨磨蹭蹭挨到了最后一个。我慢慢蹭到坡边向下张望，好家伙！坡陡且高，还向内倾斜，有点吓人。

戴上头盔手套，领队仔细在我腰间系好安全带，将8字缠绕的主绳连上锁扣挂在腹前，并确认主副绳和下降器的松紧程度。说实话，我当时就怂了，恐惧感一阵阵袭来。大家纷纷给我鼓劲，山脚下的伙伴们也在对讲机里分享他们的下降经验。听着伙伴们热情的加油，我面朝崖壁转过身，终于迈出了脚。两腿分开，臀部后坐，左手在上，右手松绳，两脚前掌蹬踏岩壁，下降，分解动作重复进行。虽说最可怕的第一步已经跨出，但过度紧张造成慌乱，坡壁上生长的树枝藤蔓不时

骚扰，垂直下降没多久我便失去平衡，在石头上左右摇晃着碰壁。像抓住救命稻草一样紧紧拽着绳索重新找回平衡，磕磕绊绊终于踩到了平地，剩下唯一的印象是腿软。事后回想起来，岩降运动让我克服了部分恐惧心理，并在过程中深刻领会到安全、协作与信任的意义。

胆小怕黑的我还经历过探洞游。现在已经记不起是哪座山，只记得经过漫长的林间徒步后进入一个大山洞。那条探洞路线估计已经有不少驴友走过，其实并没有什么惊险刺激的挑战。只是我的头灯太过初级，黑暗中视线不够清晰，又是队友鼎力相助把他的头灯换给我，让我顺利完成洞穴旅程。其间，头顶滴落的渗水和脚下嶙峋的碎石造成了不小的障碍，还有洞内地表径流，黑暗中感官刺激被放大，想象力丰富的小伙伴随时可以脑补出怪兽来袭的剧情和画面。

### C

对我来说，不论主观还是客观，有很多次运动都是从三分钟热度开始的。俱乐部、健身房的年卡办了一张又一张，不少都虎头蛇尾无疾而终，但过一阵子遇到心血来潮会再次踏入循环。但谁能说这三分钟热度纯属浪费呢？从第一个三分钟开始，也许慢慢就成了习惯。

瑜伽很多人都练过。我和同伴们曾经在林间、湖滨、沙滩上听着瑜伽音乐纵情享受肢体伸展的快乐。阳光、空气，放松的心情，舒缓的动作，伴随有节律的呼吸，把瑜伽垫搬到大自然里，那份美妙的感觉灵动而清新。

我到现在都没学会标准游泳，但不妨碍夏天喜欢泡在水里。有一次在游泳池，经过一段时间突击陪练，同伴觉得我朽木不可雕，自己游到深水区发挥去了。我沿着泳池像蜗牛一般慢慢移动，时而趴着池沿抬腿击水。一段时间之后，有位大叔估计实在看下去，过来予以指导，中心思想是“信自己”。他让我仰面躺在水里，并再三强调有他托底，肯定不会沉下去。放松身体以后我立刻做到了，而且根本没用到保护。虽然翻身以后做动作，还是感觉头重脚轻，但这成果已经够我乐半天的了。后来别人告诉我，那位大叔是省队退役的游泳教练。果然行家一出手，就知有没有。

运动让人快乐，从开始的勇敢尝试，打破恐惧的平衡，到感受自身的变化，过程滋味值得细细体会。朋友，什么时候相约跳伞去？