

骑行、放风筝、野餐、露营……

不能远行，去大自然找回“从前慢”的美好

骑行郊野公园，奔赴夏天的诗意

疫情袭来，远行成为奢望，不妨将目光收回到眼前，开始学习欣赏身边的美景，重新看待原本熟悉的景致和事物。



编者按

今春以来，因为疫情反复，我们去不了诗里的远方，具有近距离、短行程、高频率、慢休闲等特征的“微旅游”“微度假”渐渐成为主流。携程发布的《2022五一假期出游报告》显示，今年“五一”小长假，用户出游整体呈现就近、就地特点，本地游订单占比达40%，较2020年、2021年同期显著提升。

疫情改变了旅行出游的方式，却挡不住我们向往自然的心。我们不妨问问自己，你有多久没骑行了？蓦然回首发现所在的城市，已然变成了郊野公园相连的美丽大花园；你有多久没肆意奔跑、放风筝了？如今随手选块风水宝地就能野餐，也是一种诗意和浪漫。的确，大自然就是疫情阴霾下治疗“城市病”的良药，于平凡中发现不凡的美好，这需要眼光，更需要用心。也许能救赎我们的不是等待疫情结束，而是在与大自然的双向奔赴中自“愈”自足自乐——与恣意绽放的花朵对视，与向阳而生的大树共呼吸，与温暖和煦的微风共舞，把大自然纳入生活的每一个寻常时光，你收获的将是满足的身心与满满的幸福感。

疫情让旅游停摆、出行受限，也让我们一键返回了“从前慢”的美好。不妨趁闲暇时光，和家人或朋友一起，在郊野公园或家门口的草地上随便走走，骑行、郊游、放风筝、露营……就如英国作家吉尔伯特·基思·切斯特顿说：“旅行的真正目的，不是观赏异地风光，而是以欣赏异地风光般的心情，重新看待原本熟悉的景致和事物。”

■ 木易 文/摄

由于疫情，今年的清明和“五一”假期，“微旅游”都成了主流。我觉得，“微旅游”就像我们小时候酷爱的郊游，也如木心的《从前慢》：“从前的日光很慢，车、马、邮件都慢，一个问候，要等上好多天……”

近些年，随着生活的日益丰富和交通的发达便捷，我们心也越来越“野”，我们的脚步越走越远，诗和远方成了很多人的追求，眼前的美景和足下的风光也渐渐被忽视和遗忘。当疫情袭来，远行成为奢望，不得不停下来、慢下来的我们，此时才将目光收回到眼前，开始学习欣赏身边的美景。就如英国作家吉尔伯特·基思·切斯特顿所说：“旅行的真正目的，不是观赏异地风光，而是以欣赏异地风光般的心情，重新看待原本熟悉的景致和事物。”

“五一”假期的第一天，北京天气异常晴朗，吃完早饭后我和先生决定骑行去温榆河公园。早上8点我们扫了共享单车，从回龙观迎着朝阳出发了。上了回南路就看到一片高楼林立的新街区，暮春时节道路两旁都是花的海洋，草木葱茏、绿色如洗，这一切让眼睛成了最美滤镜，耳边循环着那首歌：“水到这边清，草到那边绿，梦中溪水潺潺流进我心里，花儿悄悄开，循着花香去……”

半塔郊野公园。如果说春天是花的海洋，那么夏天就是树的狂欢，朝阳下一派生机的树木呈现出浅绿、深绿、墨绿，层层叠叠千万种的绿。骑行路上见到美景，难免会拍照分享并显示地址。看到公交车站牌上的半截塔村时，我想：“这是哪个朝代的塔？”当时显示我们在半塔郊野公园。查资料发现，半截塔村是“明代成村，因塔得名”，现存塔的残迹只剩下8层砖高的塔基，14层砖高的八角形青砖塔根部，每边长1.27米，以及两块巨大的青砖砌成的塔身残块，突兀地立在上。据说这座塔建于辽代，其形状与久负盛名的燕京八景之一的“银山塔林”形制相似。正巧前年夏天我去过银山塔林，当时看到那背靠绵延青



温榆河公园鸟屋



沙子营湿地公园



清河营郊野公园

山的辽代古塔群时，我的双脚仿佛被焊在了地上，非常震撼。

东三旗郊野公园。我们继续东行，看见路边丛林深处有穿着色彩艳丽舞蹈服的大妈们在跳舞，还有早锻炼的人，拍照显示为东三旗郊野公园。当时我发朋友圈道：“经过3个村，竟然村村都有郊野公园。”记得在北七家村公路上，看到一排紫红色的槐花开得正艳，我已经都骑过去了，突然想起罗振宇在音频里分享的一句话：“凯文·凯利过70岁生日时写了103条人生建议，其中一条是：‘如果你不停下一分钟，来听听音乐家或街头表演者的演奏，你就欠他们一块钱。’”那一刻，我觉得要是不拐回去拍槐花，我就欠它一块钱。于是，我立马调转回去拍下槐花最美的怒放。

沙子营湿地公园。我们来到一座弯弯的石桥上，柳荫深处还能听到几声蛙鸣，赶紧拍视频让朋友们一起聆听这“天籁之音”，当时显示在沙子营湿地公园。河边有全神贯注钓鱼的人，也有随便选块“风水宝地”铺上野餐垫，摆上美食、喝茶聊天的一家人，这股滋润的小时光可谓千金难买啊。

温榆河公园。抵达温榆河公园时约是上午9点多，远远看到一片高地上黄灿灿的貌似油菜花田，可惜入园需要48小时核酸证明，我没有只能望园却步了。温榆河公园面积很大，相当于6.5个奥林匹克森林公园，分成东园和西园两个园区。不能进入我们就沿着公园外围骑行，看有没有“突破口”，突然就看到了公园里文艺范十足的鸟屋，远远望去外观很像个鸟窝，其实是西园的制高点之一，也是一座生态观鸟塔，游客可以登塔尽情观鸟、观湖、观园。

其实，北京大部分郊野公园都围绕着一个水系。记得上大学时，我和同学们一起从人民大学骑车去稻香湖公园春游，当时觉得路途好遥远；可是今年4月初我和先生再次骑行去稻香湖，却感觉一切都很近。而这一次反向骑行来温榆河公园，我更是体会到：心在美，美景离我们就不遥远。

清河营郊野公园。我们突然决定徒步，顺着河流而上。行走在蓝天白云下，鼻腔里弥漫着青草的香味，眼前到处野花烂漫，就这样从小河边走到了一条大河前。“山河自在，人亦逍遥，几只苍鹭在眼前飞来飞去。”发朋友圈显示我们在清河营郊野公园。沿着清河行走，发现了一个废弃的水闸站，墙体上长满了生机勃勃的爬墙虎，我在残垣断壁上肆意摆拍，试图留住春天的美好。

东小口森林公园。再次回到马路上，我们又扫了单车继续骑行。眼前突然出现一条绝美的自行车道，很多小孩在父母的陪伴下骑行在色彩斑斓的蜿蜒小路上，一家人其乐融融的样子让我想起儿子小时候的好时光。顺着这条道骑行，我们进入了东小口森林公园。公园有个帐篷营区，一个个帐篷林立其中，三五成群的年轻人、老人和孩子在其间谈天说地、休憩、嬉戏……露营现在已成了年轻人最爱的生活和社交方式。

那天下午两点，我们以一顿烤鱼圆满结束了快乐的骑行。这一天走了多少个郊野公园，我已数不清了，但整个感觉就如儿歌唱的：“我们的祖国是花园，花园里花朵真鲜艳，和暖的阳光照耀着我们，每个人脸上都笑开颜。”

绿树已成荫，迎接夏日长。即将到来的端午节，让我们趁着夏风不燥、阳光正好，带着家人、约上好友，一起出发，开启说走就走的“微旅行”。就如许嵩在《山河大好》里所唱：“终点不明，沿途风景要好好看……保持浪漫心态，活着就不算坏。家国大好河山，不必崇洋媚外……心情大好，出去走走，看蔚蓝天吹吹风，河山大好，出去走走，别窝在家当懒虫。”

■ 韩佳宁

放风筝可说是和春夏最“般配”的活动了，身为上班族，仰头放风筝不仅推顺了我僵硬的颈椎，还让我的眼神灵动起来，心中的想法也很简单：等风来，顺势走。

我喜欢把风筝叫“纸鸢”，仿佛风筝也是活的，有自己的灵魂，能够开启在天空翱翔时的旷然眼界，也懂得牵线人盼它顺利飞升那一颗摇摇晃晃的心。今年春天，每次出游我都带上了风筝，也总结了不同游玩地的放风筝体验。

金海湖“风谷”放风筝：爽。清明假期，我蹭朋友公司的团建去了京郊金海湖一个露营地。营地在金海湖东侧的半山坡上，湖四周连绵环绕着秀美的乳状山峰，而北侧两山之间距离较远，像一排豁齿，漏风漏得厉害，这就是风谷。

方圆近五百亩的营地山谷绿草如茵，零星点缀着白色帐篷。蓝天袒露在自由的风筝面前，山谷的疾风轻松就让我黄绿色三角翼型风筝飞向百米高空。我放着线向谷地低处奔跑，风筝煽动双翼往高处攀爬，那一刻我仿佛回到了童年时光。好风凭借力，送它上青云，没两分钟，红色轴上就只绑着一圈细细的白色风筝线了。此时，风筝仿佛一只训练有素的鹰隼，自己会飞，我甚至可像遛狗一样牵着轴线随意走动，只靠偶尔根据风向变化微微调整风筝位置。在风谷放风筝的感觉，简直太爽了。

世纪坛公园看高手放风筝：美。第二次放风筝时，我和朋友约在了北京世纪坛公园，公园对面就是玉渊潭公园，也算是在高楼林立的城市中心留出了一片空旷的天空。没想到，那天下午风很微弱，我的风筝总也飞不起来。可高天上仍有两个风筝在稳健地飞着，遗憾我们始终没找到那两个高手。

南沙河放风筝：妙。第三次放风筝，我和几个观鸟爱好者去了北京昌平的南沙河。河滩不陡峭也不平坦，对于放风筝的人来说，跑道的长度够、宽度有些局促，河风常有但风向散乱，需要随时适应调整。因为难以判断风向，我的风筝刚飞上天不到30秒就掉下来了，还好河滩上没有树木遮挡，可以利用河谷的高低差为风筝助力。我让朋友在河岸最高处举起风筝，我在河岸中位引线控制，她一撒手，我就连跑带转，引导风筝越飞越高。

在南沙河上空，眼着我的风筝左右扭动着蹿升到高处，我甚至感觉风筝飞得比南沙河栖息的任何一只鸟都要高。线越放越长，风筝越飞越高，直到红色的轴心完全赤裸。突然，我没握紧风筝线，风筝跑了！我赶紧追，在河边不慎摔倒了，而线尾离我的指尖就差10厘米，无奈只能眼着我的风筝最后在远处坠河了……几天后，我收到了一个快递，是朋友送我的一个崭新的彩色风筝。无论如何，我都喜欢：等风来，和家人或朋友一起去放风筝。

等风来，一起去放风筝吧

野餐，吃的是天高地远和相聚的时光

■ 万晨

今春以来，趁着好天气去野餐的年轻人越来越多。基础版的是席地而坐，铺一张餐垫享受春光；高阶版的，有人玩出乡土主题野餐、卡通主题野餐、电影主题野餐等新花样。由于疫情，虽然去不了远方，却也要徜徉在近郊的大自然里，吹着和煦的风，晒着温暖的太阳，约上三五好友侃侃而谈。野餐，自然就是最好的选择。

野餐兴起于18世纪的欧洲，原本是狩猎活动中的重要一环，后来逐渐演变为皇室贵族的重要社交活动。其实野餐在中国也是源远流

长，《兰亭集序》中就有描写曲水流觞、文人雅集的场景，“群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”现代人又在野餐的基础上加入了露营概念，直接把户外的一顿饭变成了安营扎寨的短暂旅居。尤其是疫情之下，由于远途出行受限，人们于是把目光聚集到身边的草地、湖泊、海滨……野餐开始风靡。

野餐，总会落在一个吃字上。张爱玲在《异乡记》写道：“中国人的旅行永远属于野餐性质，一路吃过去，到一站有一站的特产，兰花豆腐干，酱麻雀，粽子。”何止中国人，古今中外的野

餐，最后都落在了一个吃上。日本的便当文化最早在17世纪安土桃山时代称为“提重”，其实就是源自赏花、赏枫的野餐需求而发展起来的。西餐中的面包、各式奶酪、切片火腿、色拉等，也是野餐桌上的常客，偶尔也会有披萨、甜甜圈、烤鸡等烤制食物。

早期的野餐主要以适合长久摆放、进食方便的冷食为主，如日式的饭团、寿司卷、腌渍蔬菜、玉子烧、便当等。后来，人们开始尝试现场烹饪，现代露营装备中的炊具，足以媲美一个小型厨房，只要准备好新鲜食材，煎烤油炸，无所不能。烤肉总是首选，肉片在烤盘中发出“滋滋”声响，让人迫不及待想要一尝；“咕嘟咕嘟”

的火锅总能点燃热烈的氛围；一边畅聊、一边地煮一锅软烂入口的食物，聊得越久食物地得越美味；还可用摩卡壶煮一壶咖啡，浓厚的醇香在大自然中更有回味……

从贵族的时髦消遣，到中产阶级的生活样板，再到全民的草地派对，野餐是一个区别于庸常生活、向往美好自由的轻梦。也许这样露天席地的饮食不够精致，但因为所在的自然场景和一起野餐的人而变得别有风味。野餐，吃的其实是天高地远，是青草、微风、花朵和相聚的时光。就像一位米其林大厨说的：“一场野餐的全部意义在于尽享奢华，时间的奢华。”

