

一起露营吧 给心灵放个假

话题卷

架起天幕穹影，撑开帐篷小屋，铺展折叠桌椅……当蝉鸣渐起，草木繁盛，露营的黄金时节悄然而至。无论是林间的清风、湖畔的落日，还是深夜帐篷里的那盏暖灯，露营总能以最温柔的方式，抚平生活的褶皱。跟大家聊聊你的露营故事吧。

□文/本报记者 张沁 张敏
图/受访者提供

老杨（62岁 寒亭区）

露营写满承欢膝下的美好

退休前的一年，妻子离世了，我很痛苦。在亲人的鼓励下，我买了单反相机和无人机，开着车一个人全国各地跑，拍些自以为是的风景，用这种方式缓解悲伤情绪。女儿偶尔来电话问候和关心，我也只是敷衍几句，说忙，说以后有时间再去看外孙女芽芽。

转眼间，芽芽3岁多了，对我这个姥爷总是怯生生的，像见了个陌生人。上个月，女儿和女婿临时有事，把芽芽送来让我照看一天。我开门时，她正端坐在沙发上，两只小手规规矩矩地放在膝盖上，眼睛盯着茶几上的花纹发呆。“姥爷带你去露营好不好？”我蹲下身，与她平视。她抬起眼皮，眼珠转了转，“露营是不是可以坐在草地上吃零食？”我被逗笑了，“对对对，姥爷这就去买很多好吃的。”半个小时后，我开着车带上芽芽，出发去露营。芽芽趴在车窗上，小鼻子紧紧贴在车窗玻璃上，看着窗外飞驰而过的树木。

露营地比我想象中的要热闹，已经有大大小小的帐篷支起来了，人们的围坐在一起喝茶聊天，有的坐在露营椅子上发呆……我把装备卸下来，手忙脚乱支帐篷的时候，外孙女已经和其他小孩玩到了一处。她跑回来时，小脸红扑扑的，手里攥着一把不知名的野花。“姥爷，送给你。”她把花塞进我手里，又飞快地跑开了。傍晚时分，我和芽芽坐在露营垫上分享零食，她小小的脑袋自然地靠在我的身上，满足地吃着手里的果冻，脸上带着甜甜的笑。在大自然中，小家伙终于放下了对我的戒备。暮色渐沉，芽芽竟然在我膝头睡着了。我轻轻抚摸着她的头发，忽然想起妻子常说的一句话：“人老了，就图个承欢膝下。”

无人机的电池早已耗尽，相机也安静地躺在背包里。但此刻，我分明拍下了最珍贵的画面——芽芽均匀的呼吸声，和天边最后一抹晚霞。

▼老杨和外孙女的露营地。



一起聊个天

露营，是一场与自然的温柔对话。当帐篷支起，天幕展开，我们便暂时卸下生活的重量，在草木清香与星空低垂间，找回最本真的自己。或许，露营的魅力正在于此——它不改变世界，却让我们学会以更松弛的姿态，拥抱生活。这个夏天，不妨走进山野，让身心在自然里，自由舒展。



▲小雪(左)和朋友露营时的合影。

小雪（29岁 安丘市）

露营让我找到了自由的自己

我在银行上班，每天面对的不仅是繁杂的数据报表，还有客户的各种问题，工作压力比较大。久而久之，我感觉自己像一台不停运转的机器，连喘口气的时间都没有。直到有一天，几个朋友拉我去露营，我才真正体会到“活着”的感觉。

那次我们选了一个离市区不远的山脚下扎营，天还没完全黑下来，我们就搭好了帐篷，点起了一堆篝火。没有了城市的喧嚣，也没有手机的不断震动提醒，耳边只有风吹树叶的声音和偶尔传来的虫鸣。那一刻，我忽然觉得整个人都松弛了下来。抬头看满天的星星，离得那么近，仿佛一伸手就能摘下来。

自那次露营之后，只要一有空，我就约上朋友一起去露营，有时候会玩两三天。白天我们去爬山，也可以在营地什么都不做，就躺在草地上晒太阳，感受风从脸颊拂过。晚上朋友们围坐在一起喝着热茶，分享着生活中的点滴。有时候大家就静静坐着，什么也不说，只是相互陪伴，感觉特别踏实。美美睡一觉后，早上被小鸟叫醒，拉开帐篷，看到外面生机勃勃的景色，那种感觉真的太治愈了。

露营让我找回了自己。在大自然里，我不用伪装，不用强撑，可以只是简单地做自己。我试着让自己慢下来，感受身边的一草一木。虽然我知道，短暂的逃离后，我还是要回到忙碌的生活中，但简单休整后，我已经充满电，有勇气继续努力生活。



金涛（42岁 高新区）

带孩子们感受大自然的纯真

我很喜欢带孩子们去户外露营或者野餐，经常组织几个家庭一起找个风景优美的地方感受大自然的美好。我一直认为，现在的孩子学习压力越来越大，他们每天面对各种作业、考试，很少有机会亲近大自然，偶尔能听一听风吹树叶的声音，看一看天上闪烁的星星，能够让他们体验到生活的乐趣，让他们在学习之余还能保留一颗自由的童心。

童年是人生中最珍贵的一段时光，孩子们不应该只是记住课本上的知识，更要有阳光洒在脸上的温度、泥土踩在脚下的触感，还要有夜晚篝火映照下彼此灿烂的笑容。这些体验也许不会出现在试卷上，但却会在他们心里种下快乐、好奇与勇气的种子。我也希望他们能在自然中学会观察、思考和感恩。当他们看到蚂蚁搬运食物，会懂得生命的坚韧；当他们仰望星空，会感受到宇宙的辽阔；当他们亲手搭起帐篷、生起篝火，也会明白合作与坚持的意义。

每次看到孩子们在草地上奔跑、在树林间追逐、在河岸边打水漂，我就更加坚定了多带孩子出去玩的想法。我知道，外面的世界不仅有清风明月、山川湖海，更有属于他们自己的成长和梦想。我希望他们长大后回想起童年，想到的是一段段自由自在、充满童真与欢笑时光。

▼金涛和朋友的孩子们在露营地合影。



小贴士

野外露营做好这些准备

野外露营能让人们远离城市的喧嚣，亲近大自然，享受宁静与自由。然而，野外露营也存在一定的风险，如果不做好充分的准备和防范，可能会遇到各种意外情况。因此，在进行野外露营之前，了解并掌握相关的注意事项至关重要。

选择合适的露营地 首先，要选择地势平坦、干燥、避风的地方，避免在低洼处、河滩、山脊或悬崖附近扎营，以防洪水、落石或强风。其次，要远离野生动物频繁出没的区域，避免不必要的危险。此外，尽量选择靠近水源的地方，方便取水，但不要紧贴水源，以防夜间水位上涨或潮湿。如果是在国家公园或自然保护区露营，务必遵守相关规定，选择指定的露营区域。

了解天气情况 天气对露营的影响非常大，出发前一定要查看露营地的天气预报，避免在恶劣天气下露营。同时，根据天气情况准备相应的装备，比如防雨帐篷、保暖衣物等。

准备必要的装备 露营装备是保障安全和舒适的基础，要准备好帐篷、睡袋、防潮垫以及照明工具、炊具、食物（以易保存、易烹饪的为宜）、急救包等。其他工具，如多功能刀、绳索、指南针、地图、打火机或火柴等，可按照个人需求准备。

告知他人行程 出发前，务必告知家人或朋友你的露营计划，包括目的地、路线和预计返回时间。这样一旦发生意外，他人可以及时提供帮助。

本报综合