

当我们徒步时，我们在想什么

□黄小意

在跑步中“通关”

我原来一个同事，没见他翘过班，也没耽误过工作，人不知鬼不觉八年下来，跑了37个全马。平时每天跑上个十里八里的，对他来说那都是散步。

他也是一位村上迷。我问他，你在跑步的时候都在想些什么。他说啥都没想，渴的时候想喝水，热的时候想把衣服给扒下来，就是单纯地跑啊跑，纯粹地放松，放空。

真的什么都没想？他仔细想想说，真没想什么，但改变是有的。比如，有时会通过跑步，把平时想不通、解不开的难题解决了。

既然什么都不想，那平时想不开的事情是如何在跑步时就想开的？他说他也不知道，反正是一阵跑下来，问题好像就随风而去了。

我理解这可能就是传说中的“通关”吧。

知道他的故事后，深受感染，我决定也要跑起来，跑不了全马，至少可以跑个半马。正巧那年在西营有个21公里的徒步，他答应带我去。为了显得自己还过得去，我提前三个月偷偷练。先练走，每天8公里，配速从12分钟一公里到10分钟一公里，再到8分钟一公里，最好成绩居然进入过七分半钟一公里。正当我沾沾自喜的时候，却残了——膝盖积水，肿得像发面馒头。这绝对不是走路造

成的，而是因为不正确走路。一来我有外伤史，膝盖内侧韧带曾经拉伤过，没彻底好成了慢性滑膜炎，重新高强度运动必须先有保护措施，而且要循序渐进；二来，我只知傻走，不知道还有运动前准备和运动后放松这两项重要工作。同事知道后，先同情了我又鄙视了我，告诉我：走路也是技术活儿！他严肃而科学地教了我运动的准备与放松，以待身体恢复后，重新收拾旧山河！

不过，我收获最大的是知道了运动的乐趣。我理解了那些徒步或跑圈的人，理解了他们跑啊跑，就想那样一直跑下去的感觉。运动到一定的量，人体会产生多巴胺。要知道只有两种情况人才产生多巴胺，爱情与运动。说句挨揍的话，知道为啥那么多中年人爱上马拉松吗？一个字——身心愉悦！说正经的，我的感觉是快走三公里之后，身体就开始特别愉悦，等到5公里就想一直走下去，8公里呢，那叫一个美。当然了，新手一定要循序渐进，不可一口吃个胖子，像我一样。而且，每个人身体素质不一样，有人20公里不带累的，而我走到12公里也就歇菜了。

在徒步中感悟人生

在跑步中有啥也不想的，也有跑着跑着，走着走着成为思想者的，比如朋友波哥。

认识波哥是在一个徒步团中，那时跟他不熟，他的微信名叫驴野行踪，我看成了“野驴行踪”，深深佩服他能给自己起这样一个

名字，太有个性了。后来，他把自己写的书送给我，我才如梦初醒，微信名即书名，人家叫《驴野行踪》。野驴和驴野，完全两个境界。

波哥有一个徒步团，十几个人，建团已有近十年，他和他的团友徒步走遍济南的南部山区，那本《驴野行踪》就是他们行走的记录。他们的徒步全是利用双休日、假期进行，当你刷朋友圈时，他们在徒步，当你睡懒觉时，他们在徒步，当你大吃大喝时，他们在徒步……他们不停地走啊走，从泰山走到黄河，从省内走到省外，在海边走，在山中行，驴野行踪，境界不凡。几年前，我曾跟过他们一次从泰山到黄河的徒步，这是他们每年的必走项目。人家从泰山出发，走到济南我才跟过去，走到黄河就累得七死八活了，而他们不但淡定自若，还沿途拾垃圾。在徒步中，做公益是他们一直坚持的原则，除了拾垃圾，净化山水，他们多年来还一直资助山区贫困孩子上学。

我问过波哥和他的团友，在走啊走的过程中你们都想些什么。波哥说，面对祖国大好河山，只有感慨的分儿，想什么都是多余，只管心胸开阔就是了，不自觉你就会成为一个思想者。此话正确，他用他们的经历证明了这一点。去年，他们一边行走，一边在行走的间隙学习《道德经》。前几天，在我采访他的时候，他告诉我，他13万字的关于《道德经》的感悟已经写完，正准备出书，他邀请我参加

他们团队1月底徒步泰山后在泰山脚下关于《道德经》集中学习的研讨会。哎呀，这是一群怎样的徒步爱好者啊。翻开他的书稿，那简直就是个徒步山河之后的旅行者对人生对自然的感悟，自有一番独特的大意境在里面。

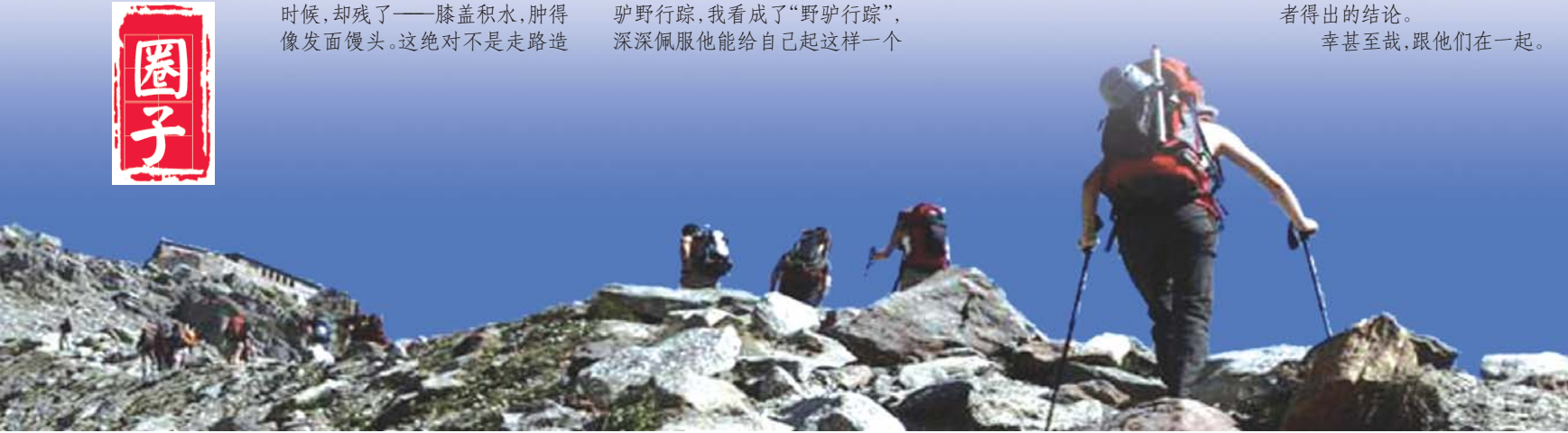
今年他们又成立了一个徒步群，规定相当严格，每天走一万步，自觉报数，完不成一次自责，两次反省，三次退群。呜呼，或许跑步的人自律精神都超强，他们都特别自觉，加完班喝完酒都得把这一万步走齐整了，报到群里，方可安睡。

我滥竽充数进去了一段时间，总是各种完不成任务，很羞愧地退出了。这说明，我不但在身体的状况上跟不上他们的点儿，在精神境界上也跟不上他们。这简直就是野驴和驴野的差别，这是常立志和立常志者的区别。我得向他们学习。

在最近的一次徒步中，我惊奇地发现，李召也参加进来了。他说，今年因为一个公益活动他认识了波哥和徒步团，大家有共同的喜好，爱运运，做公益，所以就进入这个圈子。

有相同爱好的人，总会走到一个圈里来的。我挺喜欢他们这种运动的圈子，他们不夸夸其谈，他们自律，他们一步一个脚印，他们向你输出快乐和力量。当他们徒步时，他们啥都没想，但是徒步和坚持却不断淬炼了他们的思想，这是我以一个观察者和采访者得出的结论。

幸甚至哉，跟他们在一起。



被新技术改变的一群人

外卖

2017年， “宅”与“忙”文化依旧在年轻一代中盛行。与此相关，外卖已经成为年轻人的生活常态。相关数据显示，白领和大学生已然成为在线外卖平台的主力消费人群。周末的订单率要高于工作日，“宅文化”已经成为时下年轻人解压的一种选择。

在最新发布的《2017年中国网民网络外卖服务调查报告》中，快餐简餐是网络外卖平台用户选择最多的餐饮品类，占了73.6%；汉堡披萨一类的西式快餐位列第二。

一个有意思的现象是，外卖的兴起直接减少了方便面的销量。世界方便面协会的数据显示，2016年，中国内地消费385亿份方便面，同比下降17%。2013年方便面消费曾达到462亿份。统一集团在2017年上半年净利润同比下降了26.5%，方便面正在中国市场失宠。

共享单车

若说2017年被新经济改变的年轻人的生活方式，共享单车出行绝对是无法回避的内容。虽然多家共享单车企业因押金难退被推上

风口浪尖，但解决掉“最后一公里”的共享单车已经成为年轻人时尚、低碳的出行新方式。

第三方数据显示，2017年11月共享单车活跃用户总量超过2500万，截至11月最后一周，ofo和摩拜单车的市场渗透率分别为5.34%和5.33%，意味着每100个中国移动网民中，有超过5个网民安装了ofo，也有超过5个网民安装了摩拜单车。

除了共享单车，2017年兴起的各种“花式共享”也颇受年轻人青睐。无论是被紧急叫停的“共享睡眠舱”，还是此后的共享KTV、共享按摩椅、共享雨伞、共享充电宝、共享篮球等，都打着“共享经济”的大旗出现在年轻人视野中。

二次元

几年前，人们对于“二次元”这个圈子还十分陌生，并且还有“低龄化”“非主流”的负面刻板印象。然而，近年来，二次元文化已经逐渐成长扩散，从一个“小圈子”变成了一种泛文化。2017年，二次元游戏呈现井喷之势，成为一股不可忽视的强大力量，尤其成为以90后为代表的年轻人的一种生活态度与方式。

二次元用户及泛二次元用户主要活跃平台之一为哔哩哔哩弹幕网，也称为bilibili，简称“B站”。B站的特色为悬浮于视频中的实时评论功能，亦即当下热议的“弹幕”。所谓弹幕即观众在观看视频的同时能够看到其他观众的评论。独特的视频体验让基于互联网的即时弹幕能够超越时空限制，构建共时性关系，从而形成具有互动分享和二次创造的二次元社区。

短视频

当你走在路上，一个小姑娘突然跑上来说，“小哥哥小哥哥，你伸出手来，我给你一样东西”，而后将自己的手跟你十指紧握，笑着说“把我送给你你要吗”。她还端着一部手机，将发生的一切上传。这就是被称为“抖音”套路之一的小视频脚本。

抖音是什么？抖音在官网上这样介绍自己：“专注新生代的音乐短视频社区”。但是事实上，这里有着其他小视频软件中相似的宠物、帅哥美女、搞笑段子、煎炒烹炸。年轻人会模仿抖音里走红的“套路”，做出各种各样的变体。依靠《中国

有嘻哈》的推广，它成为今年成长最快的短视频平台。

易观智库的数据显示，2017年第3季度移动全网短视频平台根据用户渗透率分为三个梯队，第一梯队是秒拍、快手、西瓜、美拍；第二梯队是土豆、火山、抖音、凤凰；第三梯队是小影、快视频。

电子竞技

如果你依然认为打游戏是件玩物丧志的事，也许是你“out”了。在游戏的顶端，有另一个名字，叫“电子竞技”，简称电竞。

去年10月28日，在英雄联盟S7世界总决赛半决赛上，全部由中国成员组成的RNG战队憾负SKT。赛后，选手“麻辣香锅”在微博上道歉，一度成为新浪微博热搜。

此前的公开报道显示，尽管中国的电竞核心观众近7000万，游戏用户超过5亿，但是电竞职业选手的人数在5万人左右。从游戏用户到电子竞技选手，有一条艰辛的路要走。重回开头的“打游戏”和电子竞技之辩，不是每个人都会成为“麻辣香锅”，但是每个年轻人都有可能成为“麻辣香锅”的观众。（钟青）