

徒步旅行,享受慢生活

【核心提示】

现代都市快节奏的生活,往往让人忽略美好的风景与事物。选择徒步旅行享受慢生活的乐趣,这种旅行方式正逐渐得到一些人的认可,27岁的殷天保便是其中一员,他用一年时间完成徒步旅行13次。

预约采访时,记者问他:“为啥喜欢徒步旅行?”他回复:“疲惫身体,净化灵魂,享受慢生活。”

□本报记者 王民峰

为放松心态,爱上徒步旅行

殷天保老家在宁夏,2008年7月从河南城建学院毕业后留在鹰城创业。经多年打拼,他创办的一家教育培训机构在业界闯出了点名气。

去年底,殷天保创办的教育培训机构处于战略挑战期,遇到很多棘手的问题,这一度让他身心疲惫。“事情太多了,人都快疯掉了。”殷天保说,为调整心态,他决定出去走一走。

因为还要兼顾公司事务,不能走得太远。读大学时,他曾徒步沿

淇河走了一遍,此次,他依然选择了近郊徒步旅行。

殷天保选择了一个天气晴好的日子,一大早背上泡面、矿泉水、锅、碗等物品,独自一人从市区中兴路淇河桥出发,沿着淇河南岸一直走到许南公路,而后沿着淇河北岸折返,回到家中已是下午5时,脚上磨了好几个泡。

殷天保说,沿着淇河徒步感觉很特别,一路上会发现很多美好的事物,而这些很多都是平时不怎么注意的,他不停地用手机和相机拍

摄照片,记录美好的瞬间。

“徒步一天很累,晚上睡得特别踏实。”殷天保说,徒步意味着放弃舒适和安逸的旅行方式,会很辛苦,但通过这种与大自然接触的最原始方式,能够发现生命中美好的事物,能在“苦行”中发现自我的内心世界,“很多想不通的事情豁然开朗,第二天上班感觉特别有力量”。

这次徒步旅行带给殷天保的不仅是美好的记忆,更为重要的是一种让自己慢下来的方式。

与朋友徒步,关系更加亲密

一年间,殷天保已完成13次徒步旅行,与户外、乘车旅行不同,他的行程基本为近郊,往返一天的时间足够,诸如平顶山、金牛山、淇河、沙河、白龟湖等都是他徒步的去处。他的这13次旅行,一半是独行,一半是与朋友同行。

“现在人们的生活节奏加快,干什么事情都要求快,就连游玩都变得匆匆忙忙,错过了生活中很多美好的细节。而徒步旅行是

放慢脚步,仔细品味大自然美的一种最简单的方式。”殷天保说,他徒步旅行的事情被一些朋友知道后,大家纷纷表示要跟着他“行走四方”。

“与朋友徒步慢行,关系会更加亲密。”殷天保说,假如说独自徒步是修身养性,那么结伴徒步旅行则是与朋友心灵对话的历程。徒步过程中,他们经常会被对方的思想折服,在交谈中往往会擦出灵感

的火花。

殷天保的朋友曹金飞说,日常生活和工作中繁琐的事情特别多,整天忙忙碌碌,常莫名烦躁。“用心去感受徒步,我发现了很多乐趣,也发现自己内心的东西,想明白了很多事情。”曹金飞说,徒步旅行比窝在家里上网、打游戏、看电影或出去逛街有意义多了,不但能够修心,还能够提高身体素质,也能结交一些新朋友。



殷天保走在密林中。

本报记者 禹舸摄

徒步让人更有力量,你也可以

在殷天保看来,徒步旅行是为了让生活慢下来,等等灵魂,听听自己内心的声音。徒步旅行的乐趣很多,这些收获不仅来自于大自然,还来自斑斓多彩的内心。比如“当你无路可走的时候,走着走着前方突然出现了路”,这时你会明白很多人生哲理。

11月17日,殷天保等11人再次沿着淇河徒步,这是他第13次徒步旅行。与以往不同的是,这次不但有朋友一起,还有朋友的朋友参

与。有陌生人加入,他更加开心了,“多人一起徒步,与一个人独行的感觉是不一样的,会收获很多欢乐”。

“与骑车、户外运动不同,徒步旅行相对简单,不需要太讲究技巧和装备,是最亲近大自然的最简单的一种运动。”殷天保说,他经常把徒步照片发在微信上(微信号:304112765),他希望更多的人加入徒步行列,从中获取力量和“慢思考”能力。

让梦想在指尖飞

20年琢磨,残疾女修成制衣高手

□本报记者 库艳敏 文/图

家住卫东区东安路街道葡萄园社区原恒瑞矿山机械厂家属院的孙玲芝今年40岁,1岁多时因小儿麻痹落下右腿残疾,凭着对制衣的一腔热情,20年来,她不轻言放弃,一步一步接近萦绕在指尖上的美丽梦想。

10月30日,孙玲芝初次代表我市参加我省第五届残疾人职业技能竞赛,就取得了女服制作的第三名。她还有望参加省残联组织的集中培训,代表我省参加全国职业技能比赛。11月17日,在市区矿工路东段她家的烟酒百货店内,记者采访了她。

受母亲影响爱上制衣

孙玲芝在家里排行老三,她说,学制衣是深受母亲的影响。“到现在,她都看不上我做的衣服。”孙玲芝笑着。

孙玲芝的娘家在淇河区北渡镇汴城村,父亲是名工人,母亲是典型的家庭妇女。家里兄弟姊妹多,父亲一人的工资要养活一家

人,日子总是过得紧巴巴的。过年时,别家的孩子穿新衣,孙玲芝的母亲就照着样子给孩子们做新衣,该绣花的地方绣花,该有口袋的地方就缝上口袋,做好的新衣几乎可以与人家买的成衣相媲美。

初中毕业后,因行动不便不会骑自行车,孙玲芝没再继续上学,一直在家里照顾家人。20岁那年,苗侯村有个老裁缝招学徒,母亲便让她跟着老师傅学制衣。“好歹这也是门手艺,女孩子家干这个风吹不着,雨淋不着,总少受些罪。”母亲一直这样对她说。

做梦都在上中山装口袋

孙玲芝就这样喜欢上了制衣。1个半月的学习很快结束了,3个学徒只有她一人坚持了下来。后来,她又到集中批发成衣的新华区王庄村跟人学习了4个月。店里活儿不多,师傅又心情好愿意教时,她就赶紧学手艺。学习结束后,为了锤炼手艺,她开始跟着在市区开裁缝店的表姐做衣服。

由于身有残疾,她一直不大爱说话,心理有障碍。“现在说起来,

我特别感谢表姐夫。”孙玲芝说,表姐夫告诉她,如果想自己开店,不会与人沟通,就算手艺再高,衣服照样卖不出去。

为了方便她在家制衣,父母给她做了一个两米长的桐木板案子。跟着表姐做衣服的两三年,她省吃俭用,挣点钱就置办一件制衣“家伙”。第一次领到200多元工资,她就花40元钱买了把剪刀。这把剪刀伴随她至今。

有了姐夫的教导,在学艺的同时她试着改变自己。村里谁找她改衣服,她都乐于帮忙。她鼓起勇气独自给同村的一个嫂子做了套衣服,终于有了自己的“作品”。

孙玲芝说,她是真心喜欢做衣服,从来没有烦过,更没有间断过。没到市区学艺前,家里曾请一位老裁缝给父亲做中山装。“中山装最难做的就是口袋,口袋全是吊着的,看不到明线。”她一直在旁边看着,谁知道到该做口袋时,她却被打发出去买线,回来时老裁缝已经做好了。“我做梦都梦到上兜,干着急就是上不去。”她说,后来她到市区打工后,只要有人做中山装,



忙里偷闲,孙玲芝在自家的百货店里制衣。

别人嫌麻烦不做,她却全接了,“我一定要把它做成”。

最爱还是制衣

2000年,孙玲芝嫁到了市区。婚后一年,她仍坚持在老家赶集会找活儿,需要到市区买辅料时才回家。对于制衣,丈夫给予了她很大支持。“我没做过饭,家务几乎没干过。”她坦言。

孙玲芝说,做一件衣服,需要量体、打版、裁剪再缝制。高档服装都是立体裁剪,难度较大。2005年下半年,经人介绍,她到市区一家高档制衣店学习打版并帮人制作成衣,“那时候一天一件,手艺突飞猛进”。

孙玲芝说,最忙时,她一下子

接了60多套工作服。因为顾客要得急,她天天干到第二天凌晨三四点,上午照样八九点起来干活。孙玲芝说,刚起时有点儿难受,但一坐到机器前,她就精神了。20年的不间断努力,她的手掌磨出了茧,内心越来越自信。

现在,孙玲芝专门给一家高档制衣店缝制成衣。记者采访她时,她正忙着做一件羊绒大衣。去年,她还被社区选聘为残疾人专职委员,做社区残疾人信息调查、服务等。她的制衣店就设在家里经营的烟酒百货店内,店内,高速平缝机、锁边机、蒸汽熨斗……一应俱全。丈夫不在时,她就一边制衣一边卖东西。