



金小满

制服与冲锋衣,都是我的战袍

一位民警的

徒步治愈之旅

谁能想到,一个信奉“能躺绝不坐”的文学青年,会先后穿上警服与冲锋衣?前者是职业的使命,后者却意外成了治愈我身心的另一件战袍。

1

从『文字里的春天』到『脚下的泥泞』

我的人生剧本里,本没有“运动”这一章。大学4年沉浸在英语文学的世界里,最大的爱好是窝在图书馆读小说,或是伏案写些散文随笔。当年考公,英语专业可报的岗位寥寥无几,警察岗位几乎是唯一选择。体测那天,800米跑道仿佛没有尽头,我咬着牙冲过终点,肺都要炸开;所幸凭借笔试面试双第一的成绩,最终被录取。进入公安系统后,我被安排在接待群众的文职岗位,日复一日坐在窗口,解答咨询、处理诉求。这份工作需要耐心与细致,却几乎不需要体力。

今年初春,一个偶然的的机会,我独自去了宁波北山游步道。那是我第一次真正意义上的徒步——没有计划,没有装备,只有一双旧运动鞋和一颗迟疑的心。一路上停停顿顿,气喘吁吁,好几次想折返,但还是咬牙爬到了最高峰。

登顶那一刻,山风扑面,空气清新如洗,身体微微出汗,竟有一种久违的酣畅淋漓感,仿佛淤积多年的疲惫被山风吹散。就是那一瞬间,我沉睡已久的感官突然被唤醒了。整个春节期间,我竟一口气走了4次:荪湖、金沙、毛力……原来,春天不在书页里,而在山脊线上;活力不在回忆中,而在每一次抬腿向前的坚持里。

金城山杜鹃花美景。



宁海桑洲油菜花。



3

从『疲惫之躯』到『焕然一新』

徒步带给我的,是一场向内的深度重塑。

长久以来,工作的压力以及身体基础疾病的困扰,曾将我拖入漫长的失眠泥沼,甚至一度徘徊在轻度抑郁的边缘。2023年,我一边在宁波康宁医院接受睡眠障碍治疗,一边投入为期半年的心理课程学习,然而总是在短暂的平静后又陷入旧日的循环。真正将我拉出来的,是山野。

曾经那个爬六层楼梯便气喘吁吁、体检报告上箭头密布的我,如今竟能轻松登顶千米高峰;那个对碳水化合物避之不及、生怕多食一口便会失了体态的我,竟能坦然享受一碗米饭、一个馒头带来的踏实与满足——这并非放纵,而是身体在行走中找回了最本真的需求与平衡。夜晚的睡眠也变得深沉而安稳,仿佛身体与大地达成了某种古老的默契。

那些爬过的陡峭山脊、趟过的清澈溪流、闻过的无名野花香,还有“121”伙伴们的笑声,正慢慢缝合我内心的裂痕。

如今,我的生活有两件战袍:一件藏蓝制服,守护一方平安;一件冲锋衣,带我走向自然的辽阔。它们一静一动,共同构成了我完整而充满活力的生命图景。

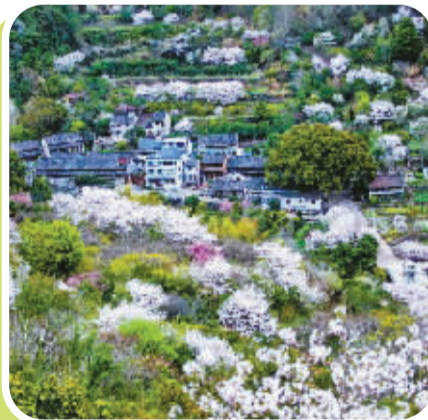
2

从『独行山野』到『与光同行』

尝到甜头后,我不再满足于熟悉的游步道,开始疯狂研究徒步攻略,但我很快明白,单打独斗只能到山脚,要走进山的内心,需要伙伴。

就在这时,“121甬山甬水”出现了。这个由医务人员为主组成的徒步组织,名字朴素却充满力量——“甬山甬水”是扎根宁波山水的深情;“121”则是行进中整齐划一脚步声。每周团队活动计划一发布,我总是第一个接龙报名。从预备团员到转正,我只用了短短10天,创下了团队最快转正纪录。

加入“121”后,我的徒步生涯直接“进阶”。轻松的景区步道成了过去式,取而代之的是地图上蜿蜒曲折的野径。10公里只是起步,一走就是一整天,爬升千米、穿越密林、横跨溪流成了家常便饭。身体的疲惫前所未有的,但精神的愉悦却更加丰盈。尤其难忘的是团队里的“灵魂环节”——户外野餐。记得有一次,一位被我们亲切称为“大哥”的队友,竟背着整整10公斤的野炊装备上山!当他在山顶支起小炉,为我们煮出一锅热气腾腾的咸菜笋丝汤年糕时,山风似乎都变得温柔了。那口滚烫、咸鲜、带着柴火气息的汤,不仅暖了胃,更暖了心。



奉化姚家村樱花。

来自民警的徒步小TIPS

- 1、结伴同行,切勿独自挑战陌生野路。
- 2、装备务必专业齐全,尤其是一双靠谱的徒步鞋。
- 3、行前做足功课,并掌握基础野外急救知识。
- 4、敬畏自然,量力而行,安全永远是第一目标。
- 5、警惕户外骗局,谨防以“徒步”为名的各类诈骗。

金小满/文 张永潮/摄



徐克岩探秘