

“黑暗攀登”兴起：社交平台促“夜爬族”欢聚山川（节选）

2024年07月20日 19:04 来源：中国新闻网



“勇敢的人先享受生活”“自由的人在山里毕业”……最近，一项名为“夜爬贺兰山”的活动在互联网上走红，“来滚钟口赴日出之约”，成为青年人共同奔赴的新潮约定。

杜飞是“夜爬贺兰山”活动早期参与人之一，他与几位摄影爱好者每年元旦

当天相约滚钟口登高，记录日出景色的同时，也为新年开启全新篇章。

今年元旦登山时，他们决定把活动改为一月一次，并在各类社交软件发布登山视频，建起“登山群”，呼朋唤友一同前去。

让杜飞没想到的是，他们的号召引来近万人的加入，也让滚钟口景区应游客需求推出观日出+脱口秀、演唱会、生日派对等新创意、新主题、新玩法。

于是，这场年轻人的浪漫之约从每月一次更新至如今的每周一次，还实现了月月有主题、周周有活动。景区的观光车也提前至凌晨发车，推出种种举措护航游客安全“观日”。

贺兰山是中国西北重要生态安全屏障，也是宁夏人的“父亲山”。滚钟口山峦起伏，岩石峻峭，风景秀丽，深受登山者钟爱。当这场“赴日出之约”的夜爬兴起，滚钟口焕发新生机。

从凌晨三点开始，滚钟口蜿蜒山路中闪烁出手机的点点灯光。大队伍中，情侣们互相搀扶，好友们并肩前行，还有带着孩童或宠物的参与者。

直到凌晨四点，滚钟口的山顶笔架峰下聚满人群，鼎沸人声渲染夜空，吉他声、架子鼓声、音乐声随之而来。

“我想要怒放的生命”“曾梦想仗剑走天涯”“我和我最后的倔强”……等待日出的时刻，有人跟着音乐一边摇摆一边歌唱，有人并排坐下静静聆听。不论好友抑或陌生人，大家相视而笑，生活中的烦恼仿若消失殆尽。

不只在贺兰山，记者梳理发现，老君山、千佛山、嵩山等景区均推出夜爬项目，“不如静待满天繁星”“登山观最美日出”“在上班和上进间选择了上山”

等话题频频登上各类热搜，甚至还有热心网友做出夜爬攻略，为登山青年“保驾护航”。

在宁夏大学心理健康咨询中心主任秦莉看来，夜爬正成为青年人释放压力的一种方式，并提供了探索未知领域的机会。在黑暗中攀登，对人的勇气、耐力和毅力都是一种挑战，更是敢于冒险和自我突破的体现。

秦莉认为，夜爬能成为网络社交平台新热点，正是因其为青年人提供了共同的话题与兴趣点，分享夜爬的感受和经历，促进形成一个特定的群体或文化的归属感。

但同时，秦莉也建议夜爬参与者应具有文明出行理念和环保意识，并做好安全准备与防范措施。

单词：	bēnfù 奔赴	kāiqǐ 开启	hàozhào 号召	hūpéng 呼朋	huànyǒu 唤友
	jǔcuò 举措	hùháng 护航	píngzhàng 屏障	huànfā 焕发	
	jùnqiào 峻峭	língtīng 聆听	shìfàng 释放	yìlì 毅力	

- 讨论：1. 你喜欢登山运动吗？为什么？
2. 你做过的最刺激的运动是什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/07-20/10254464.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202408091723192080.m4a>