从登山到“读山”：秦岭“轻户外”渐成风尚

2026年11月15日 16:03 来源：中国新闻网



初冬时节，秦岭山间步道依旧人声熙攘，越来越多游客走入秦岭，放慢脚步观察寒枝岩石、辨识野生草木，把冬日山林化作开放式自然课堂，冬日“轻户外”悄然成为城市家庭休闲新选择。

记者近日走访秦岭看到，冬日林木枝叶疏朗，金黄残叶与常青乔木交错，山间步道随处可见以家庭为单位的亲子团体，时而俯身观察岩石纹理，时而辨认路边草木。不少自然科普带队人穿行其间，就地开展“山野课堂”活动。

贾博是常年扎根秦岭的自然教育老师，每到周末，他便带领孩子们进山探索。他认为，登山只是载体，读懂秦岭的矿物与植物才是山野之行的核心要义。秦岭历经亿万年地质运动，孕育出种类繁多的岩石矿物。“每一块石头都如同侦探手中的线索，拼凑起地球演化的完整脉络。”

据他观察，大众登山观念近几年发生明显转变。过去进山大多只为健身打卡，如今不少徒步者渴望知晓路边草木名称、岩石成因，想要理解山谷峻岭如何形成，追求建立人与自然和谐共生的关系。冬日更是观察秦岭的独特窗口期，树叶尽数脱落之后，树木枝条完整展露，岩层轮廓清晰可见；高海拔处分明的雪线上下，冰雪世界与湿润山林交相辉映，带给人强烈的自然震撼。

同样深耕自然教育的王帅康，则更专注秦岭本土野生物种科普。徒步路上，他会向游客讲解茜草、千里光、野菊这些大众不甚了解的山野植物。“环保如果只是一个词，那对很多人来说是空泛的。”王帅康说，当人们知道山里的一草一木叫什么、有什么用，保护才有了具体的落点。秦岭的草木越繁茂，生态多样性越丰富，关中平原的水质、人居环境也会随之改善。

山风过处，落叶簌簌，偶有飞鸟从林梢掠过。没有讲解牌，没有展柜，山林本身就是课堂。

近年来，随着秦岭生态持续向好，进山观察、自然教育在西安渐成风尚。西安周边进山的步道、驿站等设施不断完善，社交平台上，“亲子自然课”的

本教材仅限天天中文内部使用

分享不断增多，“轻户外”成为不少都市家庭周末的选项。从城市到山脚不过一小时，季节的刻度却已清晰可辨。

“在山里待久了，人对自然的看法会变。”贾博说，他并不指望每个孩子都成为自然学者，只希望他们在锻炼身体之余，对这个世界多一点好奇——知道山在那里，也知道山里有什么。

单词：

biànshí	xiūxián	jiāocuò	bùdào
辨 识	休 闲	交 错	步 道
fǔshēn	zhēntàn	xiànsuǒ	màiluò
俯 身	侦 探	线 索	脉 络
zhènhàn	shēngēng	dútè	kōngfàn
震 撼	深 耕	独特	空 泛

讨论：1.文中提到：当人们认识山里草木的名字、了解它们的价值，“保护环境” 才不再是一句空洞的话。你同意这个想法吗？结合你的生活，说说为什么认识身边的自然事物，会帮助人们建立环保的意识？

2.冬日树叶落尽，能清楚看见岩层和树枝，是观察秦岭很特别的时机。不同季节的山林，会带给我们不一样的感受。你认为，走进自然这件事，对成年人来说最大的收获会是什么？

源新闻：https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/11-15/10732361.shtml

音声 URL：http://ttcn.co.jp/sound/text/files202611181794980709.mp3

本教材仅限天天中文内部使用