

享户外之乐 增生活之美

□尹双红

北京、郑州、西安……近期，多地马拉松赛事鸣枪，参赛选手活力四射，为缤纷生活增添了亮丽色彩。

从路跑到骑行，从攀岩到露营，一段时间以来，户外运动热度持续走高，吸引人们广泛参与。前不久发布的《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》显示，与2019年相比，2023年与户外运动相关网络订单人次增长14.99%，2024年上半年同比增长59.78%。这表明，随着经济社会发展，人们的健康意识逐步提高，运动需求日益多元化、个性化。

与室内运动相比，户外运动最大的特点在于亲近自然，参与者能够在与山川河湖的互动中促进身心健康。然而，传统户外项目有其专业性，形成了一定的门槛。

北京朝阳区打造骑行配套社区，不仅提供自行车组装、维修等一站式服务，还有咖啡、简餐、市集等业态；重庆推出“不夜重庆城”城市漫步活动，发布夜间消费地图，吸引人们打卡留念……各地培育完善一批“轻户外”项目，让更多人参与到户外运动中来。打造更多连接人与自然的新场景、新业态，为人们强身健体、愉悦身心提供新去处、新选择，有利于让广大群众尽享运动之乐、生活之美。

户外运动，一头连着民生、一头连着经济。发挥好户外运动对经济增长的撬

动作用，关键在于做好融合文章。从马拉松赛道连接城市标志性景点、擦亮城市名片，到“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”活动掀起热潮……户外运动产业与文化、旅游、装备制造业等多个领域深度融合，展现出广阔发展前景。实践证明，找准户外运动与不同业态的结合点，延长产业链、完善配套支持，就能有效拓宽地方经济发展路径。

经过近年来的蓬勃发展，户外运动日益走进大众生活。也要看到，与群众日益高涨的运动热情相比，相关产业发展质量还存在一定差距。比如，多地马拉松赛事中签率不高引发吐槽，游客擅入景区未开发区域导致发生安全事故，野外露营破坏生态、造成火灾隐患，等等。消解这些“成长的烦恼”，有赖于政策引导规范，培育良好户外文化，也需要加快完善产业链，持续扩大并优化供给。

春赏百花夏溯溪，秋拾落叶冬滑雪——户外运动已成为一种新风尚。在人们亲近自然、强健体魄的美好体验中，人与自然和谐共处的美好画卷徐徐铺展，健康中国也正渐行渐近。①2

南都论坛

全国晚报优秀专栏

从“网红”到“长红”

□孔德淇

日前，李子柒在睽违三年后更新视频，迅速引发广泛关注，“李子柒回归”更是冲上热搜榜首。这背后的原因引人深思，也为“网红”转型提供了经验启示。

李子柒的人气密码，首先源于强烈的个人印记和美学风格。视频中，青山绿水环绕古朴小院，田园风光一览无余，将观众带入“世外桃源”，每一帧画面都恰到好处，犹如大自然精心布局之作。在剪辑上，节奏舒缓流畅，如乡村生活般悠然自得。这些元素交织在一起，构成一幅幅绝美画卷，不仅赋予其视频极高的辨识度，也吸引了众多拥趸。即便在停更的三年间，网上依旧活跃着她的“传说”。

然而，李子柒真正的价值远不止于田园美学。在此次回归的视频中，观众依然能看到她对中国传统文化的深度挖掘和精妙表达。她将奶奶旧衣柜翻新为雕漆隐花的漆器作品“紫气东来”，割漆、打磨、上色等工序尽显中国漆器工艺之美。事实上，在国际传播平台上，李子柒的视频已成为外国了解中国的一扇重要窗口。透过她的镜头，世界看到了中国乡村的宁静祥和、传统生活的意趣风雅以及古老技艺的源远流长。她用一种润物无声的方式，讲述中国故事，让无数人对古

老国度心生向往，为中国文化走向世界另辟蹊径。

李子柒的淡然坚守，更是其人气长盛不衰的关键所在。在流量至上的互联网时代，追热点、博眼球似乎成了行业“潜规则”，不少网红在利益驱使下，迷失自我。然而，李子柒宛如一股清流，不疾不徐，坚守本心。三年沉淀，她外出上百次，拜访多位非遗传承人，了解传统手艺背后的故事脉络，探寻制作材料蕴含的历史底蕴，以对优秀传统文化的执着和对自我价值的坚守，重新赢得了大众的敬重与喜爱。

不急于求成，不追逐热度，在短期内可能会错失一些流量红利，但从舆论对李子柒的夸赞，也可以窥见人们对网红群体的普遍期待：一个优秀的网红，应当具备沉稳不浮躁的特质。毕竟长远来看，沉淀过后更有助于创作优质内容，赢得良好口碑，形成可持续的正向循环。

这也给广大互联网博主提了个醒，从“网红”到“长红”，并非一蹴而就，亦非仅靠一时的炒作与跟风。只有专注内容创作，用心挖掘作品内涵，才能收获积极的反馈和认可。相反，倘若一味以低俗、同质化取胜，挣流量快钱反而容易翻车。说到底，网红效应还是要讲长效机制。更重要的是，有没有持续输出优质内容的能力——找到自己的风格与定位，才能在流量的汹涌波涛中稳立潮头。①2

每日箴言

南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

- 勇敢地迎接逆境，即使不能实现最初的梦想，也会打开另一扇梦想的大门。
 - 有的人不犯错误，那是因为他从来不去做任何值得做的事，而错误正是使人显得真正可爱的东西。
 - 你知道分手后的日子我都是怎么过的吗？我告诉你：我爱怎么过就怎么过！
 - 那些快递一到就拆、闹钟一响就按、零食一打开就吃的人，怎么好意思说自己有拖延症呢？
 - 互联网提升了沟通效率，但两个汉字一直在拖后腿，那就是“在吗”。
 - 我最痛恨两种人，其一是不靠谱的人，其二是说我不靠谱的人。
 - 人生，有多少计较，就有多少痛苦；有多少宽容，就有多少欢乐。至达则至容：容人、容物、容事、容天、容地。一个人到无所不容时，则为万物所容，宽恕是人类最能解脱外在障碍的方法。
 - 人最大的困难是认识自己，最容易的也是认识自己。很多时候，我们认不清自己，只因为我们把自己放在了一个错误的位置，给了自己一个错觉，所以不怕前路坎坷，只怕从一开始就走错了方向。
 - 凡是走过的路，都会留下痕迹。在生命的旅程中，我们唯有定位人生、坚定信念、掌控方向，加上脚踏实地，才能不断读懂生命之旅的内涵。若以毅力与勇气奋然前行，那么路在你的脚下就会指向人生辉煌的永恒……
 - 微笑是对人生最完美的诠释：对亲人微笑的，挚爱；对朋友微笑的，热情；对陌生人微笑的，善良；对仇人微笑的，大度；对天地微笑的，悲悯。
 - 学会微笑，您的气质会越来越越好；学会适应，您的处境会越来越顺；学会理解，您的知己会越来越多；学会欣赏，您的人际会越来越广；学会包容，您的人生会越来越雅；学会谦让，您的胸怀会越来越宽。
 - 喜欢消极，烦恼就越来越多；喜欢抱怨，抑郁就越来越多；喜欢嫉妒，对手就越来越多；喜欢憎恨，敌对就越来越多；喜欢愤怒，病死就越来越多。
 - 人生千灯万盏，不如心灯一盏。每个人对幸福的感觉和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。幸福其实就是一种期盼，只要你学着用心去发现，那么你就会发现幸福其实就在我们身边。
 - 一个人单身太久了，会越来越挑剔。因为对自己太过依赖，所以合得来的人越来越少。很多人总感慨遇不到对的人，其实都是单身太久，找不到彼此依赖的那种感受了。
 - 越是着急，越不容易结束。越是想挽留，越是走得急。
 - 只要换位思考一下，那么幸福于我们而言，就是一件手到拈来的事情。
 - 与其羡慕别人的风光，不如自己闯出一片辉煌。
 - 没有人仅通过年岁来长大，当我们放弃了思考就是变老的开始。
 - 生活不完美，并不代表它不美；所有的坚强，都是软弱生的老茧。
 - 只有不回避痛苦和迷茫的人，才有资格去谈乐观与坚定。命运不会厚待谁，悲喜也不会单为你准备。
 - 把微笑留在艰难时期，把眼泪留在成功时刻。
 - 吃醋是最明显的告白，等待是最愚蠢的告白，陪伴是最长情的告白。
 - 明明看透了很多人，却依然与他们和睦相处，这不是虚伪，而是成熟。
 - 所有的烦躁与不安，根源并不在于外界的骚扰，而在于自己的内心修炼不够。
 - 一个人不快乐，往往不是由于欠缺改变现状的能力，而是因为懒和怕，所以就混和等。
- 摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》

