

五月 踏青去 野外露营篇

策划/统筹:林本剑
采写:羊城晚报记者 柴智
图片:受访者供图

遍地是“篷”友 共赴春天的约会!



图/视觉中国

花开成海、重峦叠嶂、水波荡漾……眼前是芳草碧空，耳边是鸟啼蝉鸣，大自然的气息扑面而来。在这个春意盎然的时刻，人们远离城市的喧嚣，支起一顶帐篷，搭起一方天地，与璀璨的星空说悄悄话，与家人好友谈天说地，感受着大自然的馈赠和悠闲的时光。从帐篷到天幕，从卡式炉到投影仪，大家恨不得将“家”搬到野外，享受这难得的惬意舒适。

光芒万“帐”，遍地“篷”友！在青草中、在森林间、在湖水边，一幅幅人与自然和谐共处的美好画面被不断绘制。“露营风”正越刮越猛，人们以这种新潮的方式共赴春天的约会。

成年人“过家家”，享受寻找的过程

往野外“搬家”，在草地上、森林中“过家家”，已成为露营达人“油腻妈”（网名）周末的带娃日常。让孩子们亲密接触大自然，在鸟语花香中领略大自然的魅力，切身感悟大自然无穷的力量，在戏水追逐中喜笑颜开，这是“油腻妈”露营的最大收获。

“油腻妈”的两个女儿一个3岁、一个5岁，正是对一切未知都充满好奇的年龄。每逢周末，只要有空全家都会去露营。在“油腻妈”看来，露营对家庭关系、亲子关系和社交关系都能起到促进作用。“要准备露营需要的装备，夫妻之间要同心协力做好分工，无形中有助于家庭关系的和睦。”很多人选择露营是沉醉在区别于城市的湖光山色、天然氧吧，而“油腻妈”更享受营地寻找过程中的快乐。“你带着天幕、锅碗瓢盆等东西，一路寻找适合露营的平地，当你千辛万苦找到时，那一刻的满足感爆棚，尤其是又有美景

做伴，我很享受美景之下当时的我们。”

在踏青时闻到芳香草，很多人都会有一种清新的感觉，而“油腻妈”的嗅觉中增添了“洋气”。“这种感觉是多方面的，长时间在城市工作生活，有时候真的会让人烦躁，像我家小孩有严重的尘螨过敏，会经常在家里发脾气，但他们去到山里则没有任何问题，可以放肆地跑，放肆地玩，无论玩得多脏，我都随他们疯跑，别提多开心。”

“油腻妈”认为，像露营这种户外方式对孩子的成长大有裨益。“对于孩子来说，露营就是天然的游乐场，他们可以在草地学佩奇跳操，在小溪中捞虾抓蝌蚪，下雨了可以在小水坑里玩水，野外的花草草能拿来拓印，捡来的树叶和树枝也能做手工，这些都大大提高了孩子的观察能力和动手能力。”在“油腻妈”分享的两个女儿的露营照片中，满屏都是孩子们如沐春风的笑容。如今，每

次去露营前，两个女儿会提前准备好驱蚊水、露营被“油腻妈”认为是事半功倍的遛娃方式。

在与“油腻妈”的交谈中，能够感受到她有一颗活力满满的童心。她在社交平台发布了几百条广州露营攻略，分享与露营有关的一点一滴，这也让很多不曾相识的人因爱好露营而聚在一起，她笑嘻嘻地表示：“很多人被我带入了坑！”

“油腻妈”更喜欢称露营为“成年人的过家家”。此前她已组织两三次陌生的20多个家庭的集体露营，通过游戏环节实现“破冰”，调动了大家的情绪，彼此之间从陌生到熟悉，卸下日常工作重压下的“伪装”，展露出纯粹的自我，交流自然美育，传递环保理念，再来一场精致的下午茶，“那一刻的轻松惬意洋溢在每一个人的脸上。”“油腻妈”坦言，一场露营后，感觉整个人都精神焕发。

人生的“充电宝”，每次都能“满血归来”

卤森在广东户外圈里被称为“露营大神”，“当你无限接近压力时，你才能感受到露营的真正意义。”这是他对露营的深刻认知。卤森会在晚上8点开车往返6小时奔波500公里，只为在帐篷中享受那几小时夜空下的宁静，来一场踏踏实实的深度睡眠；他会跟一群志同道合的朋友围在篝火旁，在微醺的状态下谈天说地，别提多畅快；他也会在放松的心态下吃个简单的早餐，特别享受当下的那份自在。他认为这一切都很值得，他将此归结为两个字：上瘾！

对比露营“小白”，卤森认为资深玩家对风景和营地的要求更高，他们会选择海拔略高的山中露营，“夜间的低温更有助于睡眠，更有玩家专门挑雨天去露营，雨水滴在帐篷上发出嗒嗒嗒的声音，与众不同，非常治愈。”卤森告诉羊城晚报记者，露营会让人忘

掉工作家庭中的压力，让生活中的郁闷来一次真正切切的释放。“前一段因为疫情一直没有机会出去露营，我在工作中也压抑了很久，多重压力下感觉自己有点憋不住了，因此我直接请了假，当时的心态是别管我都要走。从整理装备、准备食材到煮饭，都是一个人完成，吃完饭后就生一堆火，望着夜空发呆，第二天早上6点起床吃个早餐，再回去睡一会。整个露营看似非常简单，但给我的感觉就好像充电宝一样，我们都是手机，当电量差不多耗光时，就去露营充充电，立刻就能满血归来。”

在露营的过程中，卤森始终无法形容那种感觉，“细节和氛围上给人一种放松和感动的感觉，这是其他任何环境都无法寻到的，这就是让我上瘾的地方。”卤森向记者分享了自己感动的瞬间：“那是很久以前的一件事，当

时还在做营地服务，一直忙到晚上10时多，那天的工作很累，但又不想回家，当得知朋友在200公里外的地方露营时，自己不假思索地开车前往。到达目的地时已经半夜了，当我坐下来那一刻是感动的。朋友将所有东西都准备好了，烤肉、饭菜、水果一应俱全，朋友们边吃边喝，一边聊所欲言，那晚我都没有带装备，直接在车里睡了，但我睡得很特别香。第二天，朋友叫我吃早餐，又是白粥又是广式点心，这让我觉得这一切很有意义，有一种邻居的感觉，这是家里找不到的亲切感。”

在卤森看来，露营的火爆是消费升级的体现，大家的生活方式和消费习惯都在悄然发生变化。很多时候在露营地，陌生的人聚在一起不问出处，他们相知相识，暂时卸下困扰自己的种种包袱，短暂的灵魂交流与互动，是难得的一次人生释放。

随心所欲的同时，“请带走200%的垃圾”

伴随着露营的兴起，如何选择称心的露营装备，将安全风险降至最低，直接决定露营体验感的好坏。在装备的选择上，卤森表示睡眠、灯光、厨房三大模块缺一不可，他同时也直指露营带来的环境隐患，营地保护、垃圾处理人人有责。“我们倡导带走200%的垃圾，除了自己的垃圾，也要将别人剩下的，我们看到的垃圾一并带走，这是露营人必须遵循的原则。”

目前露营大体分为传统露营和精致露营。传统露营的地点选择上，“油腻妈”认为地势高且要平坦，附近有洗手间，适合拉起天幕，能够防晒、防雨，做好防蚊即可，“景色美、有绿植是所有人的第一选择，最主要

的是保障孩子的安全。”对于专业玩家，卤森则更在意安静与风景独特，他会根据季节的不同选择不同的地点，“比如夏天我会选择300至500米海拔的地方露营，晚上蚊虫少，夜间气温低，更有助于睡眠。”

在装备的选择上，对于不过夜的玩家，卤森建议采用速开帐篷或天幕即可。春夏季节最好使用通风性良好的帐篷，再配备野餐垫和食物。对于过夜玩家，卤森认为睡眠、灯光和厨房三大模块要准备充分。“若是一个人的露营，行军床、睡袋、防潮垫、野炊用具和灯等都是必备的，有小孩子的话充气垫更能提升睡眠的舒适度。”

目前很多玩家都选择直接去露营地拎包入住，精致露营逐渐被人们所接受。对此，青森小屿露营地负责人张文峰表示：“露营地本身就是随心所欲的事情，就是要给人自由自在的感觉，所以玩家会重点考量风景和交通，在入住体验上更在意自己做主，不受约束，真正享受属于自己的时光。”积木物语露营地主理人黎子游提醒玩家在露营地体验上有一个递进的过程，“可以先尝试不过夜，体验好了再过夜也不迟。”对于营地的选择，黎子游建议关注营地的经营年限，“帐篷的使用寿命是很短的，正常一年就会发霉，若营地不及时更换，会带来非常不好的体验。”

新手注意事项

1. 不做“独行侠”，不要去手机没信号的地方，不要选择太远太偏僻的露营地。
2. 打包产生的所有垃圾。
3. 保护营地生态环境，禁止破坏草坪和花草树木，禁止汽车开上草坪。
4. 用火时，保持帐篷内空气流通，不在帐篷内使用明火取暖、做饭。
5. 吸烟的朋友自备烟灰缸，并用水灭烟，不要乱扔烟头，禁止在

- 帐篷内吸烟；不在帐篷附近使用篝火、烧烤。不在火源附近喷洒防晒喷雾、防晒喷雾、花露水、酒精等制剂。
6. 灭火时，彻底熄灭烧烤、篝火所用木炭、固体酒精等可燃材料。在帐篷外放置盛满水的水桶，以防万一。
7. 远离周边悬崖山坡、池塘、河边、湖边等危险区域。
8. 地钉应当钉尖朝内45度倾

- 斜，完全打入地面内。使用风绳应配备青蛙灯等灯光警示装置。
9. 女性朋友避免单独出行，应及时查看天气预报，对周围环境时刻保持警惕，告知家人自己的行踪。制定应急计划，可携带紧急哨或气喇叭，携带一些胡椒喷雾，甚至是自卫装备。
10. 带小孩参加露营，家长要落实安全保护责任，时刻注意孩子的安全。

“油腻妈”露营地推荐

1. 越秀区:二沙岛、麓湖公园、传祺公园
特色:交通便利,绿植丰富
2. 天河区:火炉山森林公园、海心沙、华南植物园
特色:火炉山天然氧吧,日落超美;华南植物园感受花香
3. 海珠区:海珠湿地公园
4. 荔湾区:增步公园
5. 白云区:云台花园、白云湖公园
6. 黄埔区:香雪公园、狮子岭公园
7. 花都区:芙蓉峰、花都湖国家湿地公园
特色:四面环山,中间河漫滩,时而水鸟飞过,时而蝴蝶飞舞,夕阳绝美
8. 番禺区:华南公园、大夫山森林公园、番禺儿童公园、海鸥岛
特色:华南公园有椰子树,湖里有好多鱼和蝌蚪;大夫山绝美自然,悠享宁静
9. 南沙区:慧谷超级堤、蕉门公园、南沙儿童公园
特色:慧谷7.5公里长的沿海绿道,骑行、放风筝、看日落
10. 增城区:正果白沙湾、荔湖公园
特色:明火野炊,沙滩露营,玩沙玩水
11. 从化区:凤岭森林公园、流溪河万顷湾湿地公园
特色:风云岭6万平方米的大草坪,足够孩子撒欢

卤森装备清单

- ### 卧室篇
- 帐篷:速快开、带前帘的,搭建方便、易收纳
 - 睡袋:选择温标5-10℃的,更舒适
 - 防潮垫:隔绝露水潮气,铝箔海绵的即可
 - 充气枕头:有助于睡眠
 - 充气床垫:选厚度3厘米的足够,越厚越舒适,有小孩必备
 - 洗漱用品+护肤用品
 - 穿着:皮肤风衣、速干衣裤、排汗快的浅色内衣、冲锋衣、耐磨防水的鞋子
- ### 客厅篇
- 天幕:选蝶形天幕,颜值高、抗风
 - 蛋卷桌:推荐1.2米的,能放更多东西
 - 克米特椅:拍照好看,坐着稳定
 - 收纳箱:杂七杂八的东西统一收纳
 - 露营车:选可以全聚拢式收纳的,收起来不占地
- ### 厨房篇
- 卡式炉:选品牌的,更安全
 - 挡风板:有风的必备
 - 气罐:适配卡式炉,一次带2罐用不完
 - 煎盘:煎肉必备
 - 雪拉碗:可当杯、可当碗,建议一次买4个
 - 露营杯:选软或不锈钢,耐摔,可直接放火上加热
 - 保温箱:天热或长时间保存可备一个
 - 砧板:切菜切水果必备
 - 折叠水桶:洗水果、洗菜超方便
 - 餐具+调料:必备
- ### 装饰篇
- 露营主灯:选1000流明以上的LED灯,太低的很暗
 - 露营氛围灯:蜡烛灯、煤油灯、汽灯、风绳灯均可
 - 氛围灯串:星星点点,拍照氛围感拉满
 - 营地旗:拍照很有感觉
 - 蓝牙音箱:听歌必备
- ### 其他篇
- 垃圾袋:确保无痕露营,尽可能带大的
 - 纸巾+湿纸巾:擦油很方便
 - 急救包:创可贴、碘酒棒、生理盐水
 - 羊角锤:拔地钉超级方便
 - 饮用水:买一瓶瓶装水,用不完不浪费,搬运方便

男篮世界杯 和塞尔维亚、波多黎各、南苏丹同组 中国男篮 抽得“上上签”

4月29日,2023男篮世界杯分组抽签仪式在菲律宾首都马尼拉的阿拉内塔体育馆举行。根据国际篮联的抽签规则,中国男篮被分在第六档,小组赛对手将在第二、四、八档的球队中产生。经抽签,中国男篮被分在B组,同组对手有二档球队塞尔维亚、四档球队波多黎各和八档球队南苏丹,这个小组的比赛将于菲律宾进行。

本届男篮世界杯将于今年8月25日至9月10日在菲律宾、日本和印度尼西亚三地举行,其中决赛阶段的赛事都将在菲律宾首都马尼拉进行。

按照规则,本届世界杯将产生8个巴黎奥运会男篮项目的参赛名额,中国男篮要想前往巴黎,就必须在本届杯赛上成为战绩最好的亚洲球队。其余亚洲球队方面,两名东道主命运不尽相同,菲律宾签运上佳,和安哥拉、多米尼加、意大利同组;而日本的同组对手则是德国、芬兰和澳大利亚。伊朗将遭遇西班牙、巴西和科特迪瓦,黎巴嫩则深陷死亡之组,将面对加拿大、拉脱维亚和法国的围剿。

对于中国男篮而言,这次抽签签运着实不错。B组最强的球队是塞尔维亚,他们若是发挥正常,基本将以三战全胜的成绩晋级。而中国男篮的现任主帅乔尔杰维奇正是塞尔维亚的功勋教练,有这样的关系在,塞尔维亚在面对中国男篮时或许不会下“死手”。波多黎各实力不俗,但和同档的加拿大、委内瑞拉和黑山相比,波多黎各看起来是第四档球队中实力稍弱的那支。

最大的变数或许是名不见经传的黑马南苏丹。虽然南苏丹是排名第八档的球队,但他们在非洲区预选赛的表现不错,对于中国队而言,和南苏丹的比赛是一场输不起的较量。冲进巴黎是中国男篮的最终目标,从目前这个形势来看,日本、伊朗和黎巴嫩出线机会非常渺茫,菲律宾有一定可能出线,但也要看临场发挥。也就是说中国男篮只要顺利从小组出线,就有很大概率拿到奥运门票。

退一步来说,即便中国男篮没能小组出线,但只要其他几支亚洲球队同样止步小组赛,中国男篮还能通过计算小分的方式来成为排名最高的亚洲球队。中国男篮必须在小组赛拼尽全力,尽量在和塞尔维亚的比赛中少输分,然后力拼波多黎各和南苏丹。

对于身处第六档的中国男篮而言,这是一个相当不错的分组,但他们仍需要付出足够的努力。毕竟在四年内,中国男篮在家门口抽得“上上签”,却最终和东京奥运会资格擦肩而过。如今,中国男篮再度得到了幸运女神的眷顾,至于能否把握住这次机会,就要看男篮将士们的表现了。

羊城晚报记者 郝浩宇

中国男篮赛程

- 8月26日:中国男篮VS塞尔维亚
- 8月28日:中国男篮VS南苏丹
- 8月30日:中国男篮VS波多黎各

完整分组

- A组:安哥拉、多米尼加、菲律宾、意大利
- B组:南苏丹、塞尔维亚、中国、波多黎各
- C组:美国、约旦、希腊、新西兰
- D组:埃及、墨西哥、黑山、立陶宛
- E组:德国、芬兰、澳大利亚、日本
- F组:斯洛文尼亚、佛得角、格鲁吉亚、委内瑞拉
- G组:伊朗、西班牙、科特迪瓦、巴西
- H组:加拿大、拉脱维亚、黎巴嫩、法国

95分钟扳平,最后时刻门将“扑点” 广州队主场 置之死地而后生

当裁判员吹响终场哨声时,整个越秀山体育场沸腾了!广州队球员与教练组并肩围着围成一圈,互相打气、鼓励,主帅刘智宇和队长凌杰大声地激励着每一个人,而此时全场比赛广州队的呐喊声震耳欲聋。

从第95分钟惊险扳平,到最后时刻门将张健智扑出点球,年轻的广州队为全场球迷贡献了一场不可思议的比赛,而缔造这一切的正是年轻人血战到底、锲而不舍的精神。

4月29日,2023赛季中超联赛第二轮,广州队在主场以1比1战平四川九牛队,主帅刘智宇用“一波三折”评价这场跌宕起伏的比赛。此役广州队经过了接二连三的考验,主裁判多次有争议的判罚几乎将广州队推向深渊。第44分钟,凌杰在对方禁区被拉倒,裁判不予判罚;随后在上半场最后时刻,四川队利用角球由外援加西亚打破僵局。

比赛在最后时刻迎来高潮,伤停补时阶段,广州队依然以0比1落后,此时越秀山战鼓不息,呐喊不止,年轻小将们依然在不惜力地奔跑,为扳平比分做最后一搏。第95分钟,替补出场的阿卜杜瓦哈卜门前贡献绝平。第96分钟,张子立禁区内并不明显的动作被裁判判罚点球,上半场出击冒失导致丢球的门将张健智力挽狂澜将点球扑出,他不仅完成了自我救赎,也捍卫了越秀山体育场的荣耀。

本战裁判的争议判罚引发年轻球员的情绪波动,对此,刘智宇表示这是一场非常值得所有球员重温的比赛,“无论场上发生任何情况,球员必须100%投入到比赛中,不受其他因素的影响,他们需要更加冷静地专注比赛。”

阿卜杜瓦哈卜此役打入广州队在新赛季的首球,刘智宇认为这是教练组的工作收到了成效,“从准备期到两轮联赛,我们只有37天的备战时间,目前球员还没有到出状态的时候,我们把比赛当作一堂大的训练课,希望球员能够沉下心来,以低姿态去拼每一个对手。”

最后时刻的惊心动魄考验了广州队青年军的“大心脏”,这些都是年轻球员成长过程中必须经受的洗礼,球员们经受了考验,积累了宝贵的经验,也为新赛季不可预知的征程收获了信心。

羊城晚报记者 柴智