

读诗经，挖野菜，当讲解……

湖南“特种兵”母女6年爬山100座

文：今日女报/凤网记者 冯晓雅

清明节假期，长沙妈妈吴晓带着女儿汐宝结束了湖北赤壁怀古、九宫山登山徒步之旅，欣慰地见证了孩子在旅行中的又一次成长。

2岁开始徒步，6年爬山100座，8岁的汐宝已经成为登山“小超人”。对有着十多年家庭教育、亲子户外旅行经验的吴晓而言，与孩子一起用脚步丈量名山大川，不仅仅能将书本上晦涩的知识转化为实体，更有助于帮助孩子培养独立人格。吴晓告诉今日女报/凤网记者：“每周一次的爬山之旅也是全家的治愈之旅，不用刻意教导，让孩子自己与大山对话。”



爸爸是汐宝的最佳爬山“搭子”。

“特种兵旅行”从娃娃抓起

“赤壁之战是中国历史上著名的以少胜多的战役之一，赤壁矶头临江悬崖上，有石刻‘赤壁’二字，相传为周瑜所书……”站在赤壁古战场前，汐宝扎着羊角辫，对着吴晓夫妻娓娓道来，惹得一旁的导游都忍不住频频点赞。

这个侃侃而谈的小姑娘，才刚跟着父母完成九宫山全程徒步之旅，又马不停蹄地赶来打卡赤壁古战场。这种“特种兵”式的旅行方式，汐宝一家早已习以为常。

“汐宝两岁多的时候，就跟着我们一起户外徒步了。”吴晓介绍，热爱户外旅行的夫妻俩有着十多年的徒步登山经验，她觉得自然教育更加“润物细无声”，“让儿童从小亲近大自然对身心健康、团队协作能力和创意发展等各方面都有好处”。

2018年，夫妻俩带着2岁的汐宝开始了她的登山初体验——登顶浏阳的石牛寨，“别看这座山海拔只有300米，但山路靠着悬崖，地势险要。”吴晓回忆，当时汐宝还不能长时间行走，在夫妻俩的半抱半哄中，大概花了1个小时走完了全程。

自此之后，“每周爬山”几乎变成了汐宝的成长日常。6年时间，她的足迹从象鼻窝、桃花岭等长沙周边的小山包，到崂山、天门山等省内5A级山岳景区，再到贵州梵净山、江西武功山等省外名山……小姑娘也从需要爸爸抱的“小豆丁”，长成了登高千余米不在话下的“小超人”。

摸黑下山，和猴子“结下梁子”

提起汐宝5岁时一家人挑战武功山的经历，吴晓仍有些心有余悸。

“我们登顶时已经是下午6点了，冬天太阳下山快，当时索道也已经停止运营了。”吴晓回忆，天黑后，武功山温度骤降，更是淅淅沥沥下起了冻雨，夫妻俩带着女儿打着手电，深一脚浅一脚沿着山脊线慢慢下行。气温下降、雨湿路滑、大风不止……恶劣的天气让本就陡峭的山路变得寸步难行。

“她爸爸打先锋，不小心还摔了一跤，差点滑到山底。”吴晓说，好在女儿汐宝走在两人中间，尽管环境恶劣，但她的

心态格外稳定，不仅没有哭闹，反而一直不停地给一家子打气。下山时已经接近晚上12点，汐宝还有精神给此行点赞“妈妈，我觉得我们好勇敢！”

不过，勇敢的汐宝也有“搞不定”的时候。

“爬山途中，经常遇见突发情况。”吴晓提到让母女俩都记忆深刻的一幕，那是在九嶷山智斗“孙大圣”的经历。作为九嶷山“九峰”之首的舜源峰上野猴成群，有着“第二花果山”之美誉。

“此前汐宝对于猴哥的印象还停留在《西游记》，没想到这座山上也有野猴子，更没想到的是它们还向汐宝要‘拦路财’。”原来，登山时汐宝走在队伍末尾，背着大大登山包的她吸引了“大圣”的注意。一只猴子冲上来，拽着汐宝的背包把她往崖边拖了好几步，把吴晓吓坏了。

“她没有经验，但反应很快，直接脱掉了背包让猴子抢走，那猴子三下两下就蹦到了悬崖下，追也追不上。”吴晓回忆。事后，汐宝愤愤不平地跟她说：“妈妈，这下我跟猴子结下梁子了。”后来再在张家界遇见“猴哥”拦路，汐宝就总结了九嶷山的经验，她会主动将手中的水果扔过去，并避免与它们接触。

就像这样，汐宝在登山的过程中，犹如一块海绵，一边总结登山经验，一边吸收着大自然的知识。“她学会了根据阳光判断方向，不轻易踏足杂草丛生的野路，也会观察环境提醒我们天气有变，需要加紧时间赶路等等，是个合格的小探险家了。”吴晓欣慰道。

跟着《诗经》去登山

行万里路，也不能忘了读万卷书。和女儿一起登山徒步，吴晓有自己的一套计划。其中，跟着《诗经》打卡名山大川，便是吴晓自然教育计划中的一部分内容。

“《诗经》中有五分之一的篇章涉及山，不少是祭祀山川的乐歌，比如《周颂》中的‘天作高山，大王荒之。彼作矣，文王康之。彼徂矣，岐有夷之行，子孙保之’等等。”吴晓介绍道，“一般而言，逢山必有庙宇，别看汐宝还小，但是打卡的庙宇多了，她也变得更加沉静，更加善于思考了。”

在大围山登高时，路遇一座庙宇，里面有一位年事已高的居士正在挥毫泼墨，

汐宝看着老人家的作品，懵懂地领略了书法之美；在梅山顶上，一位来自省外的阿姨在此清修，她跟汐宝一起讨论《诗经》，竟然一见如故，两人成了“忘年交”。

但最受汐宝喜欢的，还是在登山过程中跟着《诗经》摘野菜。“《诗经》305篇中就有43篇提到了可食用的25种野菜。”吴晓介绍，正逢春季，野菜茂盛，母女俩在乌山挖过笋，在桃花岭采过芥菜，“采完回来，她还要比照诗经中的词句一一辨别，采了芥菜，就开始背‘谁谓荼苦，其甘如荠。’”吴晓说。

虽然爬山回来一身疲惫，但和女儿一起烹饪“战利品”却非常有成就感：“我们最近摘了鼠曲草，把它洗净焯水，加入白砂糖和糯米粉揉成团，压成薄饼再煎至两面焦黄。我掌勺，汐宝打下手，吃自己做的鼠曲草粑粑，她觉得特别美味。”除了研读《诗经》，吴晓一直在尽可能地多方面丰富女儿的登山体验。

此前，汐宝参加了化石科普课。“她上完课后，就拉着我们去岳麓山徒步，寻找化石，一路上还跟我们分析岩层构造。”吴晓笑着说。

如今，已经成为小学生的汐宝也并未放弃“每周爬山”的计划，吴晓介绍，下半年，她们的旅行版图将会进一步扩大：“湖南省内大大小小的名山我们都去过了，也打卡了不少江西、贵州、湖北的山岳，下一步，我们将开启夜爬嵩山之旅。”



正在爬黄山的汐宝。

春日登山徒步TIPS:

1. 一定要注意确保孩子的安全。
2. 建议孩子先从长沙一些平稳的小山开始，等积累了一定的经验后再挑战其它难度。
3. 根据孩子的精力，选择登山路线，随时注意孩子的状态，避免打击孩子的登山积极性。

长沙周边适合亲子登山的小众打卡点

1. 书堂山
特点：轻松来回的小山，路线上有欧阳询故居、书法文化村等景点可以打卡
2. 乌山
特点：虽然山道有点崎岖，但是路线上有千亩竹林，景色优美
3. 谷山
特点：路线上有采石场遗址，比较有特色
4. 茶亭水库
特点：森林未被过度开发，水库徒步比较轻松
5. 桃花岭
特点：天梯路线具有一定的挑战性，山脊线风景优美
6. 北山
特点：临近黑麋峰，人少景美
7. 大山冲森林公园
特点：被称为“长沙小九寨沟”，风景优美
8. 紫竹林
特点：可全程徒步，也可开车至山顶
9. 尖山
特点：适合野路探险，位于市区内
10. 象鼻窝森林公园
特点：可以环绕岳麓山/桃花岭，穿越象鼻窝路线，玩法丰富