

# 以野菜为媒，“挖”出爱情新潮流

都市青年解锁“土味社交”新体验



挖野菜相亲受到年轻人喜爱。

今日女报 / 凤网记者 赵晗菁

清明时节，万物生长。野菜在土地里酝酿着生机，也于此时繁茂而出。清明时节前后挖野菜这一传统习俗，如今演变成了流行的“city dig”（城市挖宝，一种在城市周边开展的类似寻宝的休闲活动，这里指挖野菜）。更有意思的是，挖野菜相亲在年轻人中悄然兴起，成为了春日交友的新方式。

这一看似解压的休闲活动，为何成了年轻人创新的“轻交友”方式？近日，今日女报 / 凤网记者采访了参加挖野菜相亲活动的年轻人，发现挖野菜相亲，挖到的可不只是野菜，更“挖”出了爱情的试金石。

## 青年社交新宠崛起，“野菜相亲潮”来袭

近期，“野菜相亲局在上海火了”这一话题在小红书等社交平台引发热议。一名网友在网络上分享道：“趁着周末好天气，组织了一场20多人的单身郊游活动，大家一起露营、挖野菜……组织活动时，我完全没想到会引发这么高的话题关注度，只是因为自己有挖野菜的爱好，就带了一群朋友去‘打

野’。”

90后上海姑娘戴斌也在不久前的一场交友游中，体验了一把“打野相亲”。她向今日女报 / 凤网记者聊道：“起初是我对挖野菜很感兴趣，于是加入了一个挖野菜社群，参加了挖野菜交友活动。”戴斌介绍，一群90后单身青年们带着铲子、帆布袋和零食，一同驱车前往城郊挖野菜。虽

然过程中戴斌没有遇到心仪的对像，但看着满满一袋“战利品”，她内心满是自豪与喜悦。

“我觉得挖野菜交友的本质，是在自我满足的基础上，实现更进一步的社交探索，这让更多像我一样的年轻人感到轻松自在，这或许就是‘野菜相亲潮’火起来的原因。”戴斌笑着说。

## 从田园到心间，沉浸式“打野”有心动体验

随着“挖野菜相亲”这一话题在网络上走红，不少网友也纷纷晒出自己在长沙等地参与挖野菜相亲的感受。长沙妹子黄薇薇就在清明前夕参加了一场“打野相亲”，还收获了意外之喜。

“我报名参加了大学社团组织的一场挖野菜交友活动，当时‘打野相亲’在社交媒体上已经小有话题度，我就想试试。”黄薇薇向今日女报 / 凤网记者介绍，参与者自备铲子和小桶，在长沙城南含浦街道洞庭沟村集合。30多名参与者被分为5个小组，在有挖野菜经验领队的指导下开始

寻找挖掘野葱。

由于对野葱不太熟悉，黄薇薇起初没有收获，她鼓起勇气向队友请教经验。

“同组的一名男生告诉我，野葱喜欢长在平坦、土壤松软的地方，采挖时要选择大小适中的，野葱根不要挖断了，这样炒起来更香。”说到这里，黄薇薇脸上浮现一抹腼腆微笑，“在聊天中我得知他出生农村，从小有挖野菜的经验，等起身时我发觉两腿微微发麻，才意识到我们聊了这么久。”

随后，一群人前往农家乐，

一起动手烹饪田园菜。黄薇薇被分配到了切菜任务，“由于我做了美甲，不太方便使用菜刀，那名男生主动提出和我交换任务”。这一举动让黄薇薇很是暖心，于是主动提出和他交换联系方式，希望以后能有更进一步了解。

这场走进春天、拥抱自然的社交活动，不仅让参与者品尝到了舌尖上的美味，更让他们感受到了“轻交友”的随性自在。“难怪网友们说‘打野相亲’是‘躺平式相亲’。”黄薇薇笑着感慨道。

## 借野菜牵红线，“掘”出爱情真谛

挖野菜并非新鲜事，可为何会成为年轻人交友约会的一项热门体验？归根结底，还是如网友所说：“挖的不只是野菜，更‘挖’出了爱情的本真。”

从社交体验感而言，挖野菜相亲为参与者营造了轻松自然的交流氛围。相比餐厅里的正襟危坐，

在田间弯腰挖菜时，谈论的话题不必局限于家庭、经济条件等，极大地减轻了社恐人群的压力。

而且，挖野菜过程也如同一个检验性格的“小考场”。在挖野菜时，这个人是否有耐心、愿不愿意分享“战利品”等细节，都能反映出其真实性格。

黄薇薇说：“第一次约在餐厅见面仅仅能吃一顿饭，聊一些官方话题，但如果是一起去挖野菜，就可以自然而然地聊兴趣爱好、成长经历等，甚至能知道他是否愿意与你分享所得，以及



一场“打野相亲”收获颇多。

厨艺如何等。”

在挖野菜相亲的过程中，也有不少实用的相亲经验可供借鉴。

比如在沟通方面，借助野菜展开话题是最佳选择，像野菜的识别方法、烹饪方法等，或者分享儿时与野菜有关的趣事，更让人感到亲切自然。除了交流方式，自我展示也很重要，

比如多准备一些纸巾，及时递给有需要的人；主动与有需要的人交换任务……这些都能在不知不觉中给人留下好印象。

“还有就是互动协作上，两个人配合是否默契，也能侧面反映出两人未来在生活中是否合拍。”黄薇薇说。

“挖”掉精致伪装，“挖”出真实自我，挖野菜相亲不仅是一种受年轻人喜爱的“轻交友”模式，更重要的是它“挖”出了爱情的本真：爱情与婚姻需要的是一个愿意与你耐心蹲在泥土里，携手互助挖出成果的人。

## 亲友共跑，这场“马拉松婚礼”跑出人生新赛道

又温馨的婚礼。刘敏激动地表示：“没想到会有这么多人参与，看到大家玩得开心，我觉得特别有意义！”

### 马拉松婚礼： 爱情与奔跑并肩前行

除了马拉松元素，婚礼还融入了新郎的爱好——排球。

“我先生曾是中南大学排球队阳光组的队长，对排球情有独钟。”刘敏告诉今日女报 / 凤网记者，为此，他们特意定制了一个直径1.5米的巨型排球，在婚礼后的after party上与亲友们一起玩耍互动，现场气氛瞬间被点燃，欢声笑语不断。

“婚礼不只是两个人的仪式，更是朋友们跨越山海难得相聚的契机。”刘敏笑道，婚礼布置中融入了许多马拉松和排球元素，

让众多亲友在运动和游戏中拉近了彼此的距离，创造了一段难忘的回忆。

这场婚礼在社交媒体上引发广泛关注，不少网友表示：“这是我见过最有创意的婚礼！”“婚礼还能这么玩，太有趣了！”更有朋友直接向刘敏索要详细攻略，表示自己结婚时也要“借鉴”。

这场奔跑在春光里的婚礼，不仅跑出了个性，也为我们解锁了婚育新形式。这种“轻仪式、重体验”的婚礼设计，让婚礼回归其本质——爱的庆祝与分享。同时，它也向我们传递了一个积极信息：婚礼可以不只是一个庄重的仪式，更可以是一场充满乐趣和回忆的聚会；爱情不仅有浪漫的誓言，更要有共同成长与进步的力量。

“XIN”婚育⑬

今日女报 / 凤网记者 陈雪炎



3月22日，长沙梅溪湖畔阳光正好，微风轻拂，一场别具一格的“超迷你马拉松婚礼”在此举行，吸引了众多目光。

与传统的婚礼接亲方式不同，这场婚礼用“亲友共跑”的形式代替接亲，打造了一场既温馨又充满活力的婚礼盛宴，让亲友们在欢笑与运动中共同见证新人的幸福时刻。

为了将马拉松元素融入婚礼，刘敏在每一个细节上都倾注了心血。酒店前坪被布置成马拉松起点，设置了签到台，每位“参赛选手”都能在这里领取专属手环，仿佛置身一场正式的马拉松赛事。

“跑道选在了风景优美的梅

溪湖环湖路，全程只有2公里左右，比正式马拉松的欢乐跑还要轻松，就是想鼓励更多亲友参与进来，感受运动的快乐。”刘敏介绍道，她将终点设在桃花岭景区内的餐厅前坪，这里不仅是婚礼仪式的举办地，还设置了终点线和颁奖台，每位亲友都能获得一枚定制的冰箱贴奖牌和一份“完赛礼包”，里面有矿泉水、运动毛巾和补充能量的小零食。

“值得一提的是，我用烟盒辣条代替了传统回礼中的香烟，既符合我们年轻人的喜好，又增添了趣味性。”刘敏说，送给伴郎伴娘的伴手礼则是一双专业跑鞋，希望将积极健康的运动精神传递给身边的每一位朋友。

婚礼当天，超过40位亲友参与了这场“超迷你马拉松”，不少摄影师也自发加入拍摄队伍，用镜头记录下这场既“疯狂”