



“爱好式旅行”为年轻人自我成长提供养料

中青报·中青网记者
谭思静

当「老祖宗的智慧」遇见「世代」如何让「非遗热」热得更冷静

当00后青年身着汉服自信地走在街头，当《黑神话：悟空》带着中国神话火爆全球，当青年夜校里的手工扎染课一位难求……我们正身处一场前所未有的“非遗热”之中。近日，第十七届文化中国讲坛在福建省南平市武夷山市举办。中国文联副主席、中国民间文艺家协会主席潘鲁生，在讲坛发表了题为《关于“非物质文化遗产热”的思考》的主旨演讲。在他看来，这股热潮之下，我们更需要一份冷静的思考：如何让非遗从社交媒体上的“惊鸿一瞥”，真正转变为年轻人生活里的“日久生情”，让传统的种子在当代的土壤里，开出属于这个时代的“花”。

非遗的本质，并非凝固于历史长河中的标本，而是流淌于生活现场的活态文化。潘鲁生指出，非物质文化遗产是“活着的文化”，是带有经验性的、无形的智慧结晶。保护非遗的终极目的，并非将其束之高阁，而是为了“在生活中把它运用好、利用好”。这意味着，非遗保护必须坚持“生活化利用”的原则，让这些宝贵的文化资源融入当代的衣食住行，使国风国潮有深厚的底气，让传统节日更具人间烟火气。

从社区文化活动中融入非遗歌舞，到将传统技艺引入中小学课堂，再到通过文化创意产业与现代生活方式结合，非遗有着无限的可能性，其目标正是让传统与个体的日常建立真切的情感连接，从而增强人们的文化归属感，缓解现代社会的精神疏离感。

然而，当前的“非遗热”伴随着诸多挑战。潘鲁生观察发现，工作中“重立项轻保护”的现象依然普遍，部分项目在商业化浪潮中被过度开发，为迎合市场，其核心的文化内涵与精神价值被抽离，变得同质化、快餐化，失去了独特的地域特色。在快节奏的媒体时代，传播的表面化与碎片化问题同样突出，几秒钟的视觉展示难以触及非遗背后那些“看不见”的精神层面与文化温度。一些项目或许能凭借“网红”效应昙花一现，热度过后，能否转化为持续的文化实践，令人担忧。

“这一代年轻人对传统文化有着非一般的兴趣与理解力，他们穿着汉服所展现的文化自信与身份认同，正是‘非遗’能够活在当下的明证。”潘鲁生敏锐地指出，当前青年参与非遗多停留在“浅层的体验”。非遗活态传承的核心是“人”，如何创新传承模式，让非遗背后的文化内涵与青年的价值追求、身份认同建立深层链接，从而激发他们内在的传承自觉，是破解传承困局的关键。

潘鲁生提出，需要从根本上修复和维系非遗赖以生存的文化生态。他倡导从“系统保护、活态传承、生活利用、创新发展”4个基本原则出发，推动“非遗”的可持续发展。具体而言，首先要构建中国非物质文化遗产自主知识体系，夯实教育研究与实践的理论基础。其次，要大力推动社会美育，提高国民文化素养，特别是在城市化快速发展的背景下，让传统文化融入社区公共生活，并建立覆盖广泛的青少年培育机制。最后，要持续推动非物质文化遗产的“创造性转化、创新性发展”，树立精神至上、生活理念，积极与现代文学艺术、工程设计、科技等领域进行深度对话与融合，催生新业态，让文化资源真正转化为文化财富。

“让青少年接触非遗，要求教育内容和形式必须与青少年的生活密切相关。”潘鲁生建议，非遗在青少年中的宣传、推广、开发不应仅仅是书本式的，而是能通过现代媒体进行创造性转化，让青少年能听到、看到、亲身体验到非遗的魅力。同时，中小学课本中应增加非物质文化遗产的内容，如神话传说、民间故事等，让这些蕴含着古人智慧的内容，在新的时代场域中被赋予新的理解。

“活在当下，活在我们生活当中，并融入未来。”潘鲁生说。非遗的未来图景，不应是博物馆里被小心翼翼守护的“标本”，而应让每个年轻人都可以随手编织进自己的生活——它可能是游戏里一个感动你的剧情，是身上那件让“潮”又舒适的非中式服装，是社区区那堂让你放下手机、沉浸其中的金工课。只有当非遗不再是需要被“保护”的脆弱之物，而是可感知、可参与、可创造的生活方式和精神归属时，我们才算真正接过了老祖宗的智慧。



王顺在斯里兰卡旅行时打网球的场地。

受访者供图

去回应他们，一天下来嗓子有点受不了，但心里是满的。”

某次画画课上，一个小男孩画了家门口的河和爷爷钓鱼的场景，还认真地给他讲解每一个细节。“通过他的画和讲述，我好像也看到了某个非常具体、生活化的角落，这是你查任何旅游攻略都查不到的。”在沈自看来，孩子们的分享，让他觉得“我不是游客，而是一个被他们接纳的‘自己人’。”

支教与旅行的交织在沈自的体验中自然发生，这种模式让他有了“扎下根”的感觉。“普通的旅行，你永远是在‘在路上’的状态，是流动的。但支教给了我一个固定的坐标。”

发现更多可能，旅行是我成长的养料

“跟着爱好去旅行”的魅力，不仅在于打破了传统旅游的同质化困境，更在于它赋予了旅行多重价值：技能的提升、视野的拓宽、人格的成长、价值观的重塑……用网球串联起一段段鲜活的异国旅

程酒店乃至旅游目的地核心标准。

旅行目的地也围绕着网球爱好不断延伸。

在越南，王顺提前锁定带球场的酒店，惊喜地发现国外度假酒店大多可提供球拍和球，只需自带网球鞋。当地100-120元（人民币）一小时的陪练服务性价比极高，还包含场地费用。“虽然我当时球技还不算好，但陪练会耐心‘喂球’，我完全不会感到尴尬。”

泰国清迈之行对王顺而言更是一场“精准进阶”。他通过社交平台预约到当地球技精湛的“网红教练”，3天4节课的密集训练让他的球技突飞猛进。

斯里兰卡的旅行则充满了奇幻色彩。在加勒古城，他刚走进城门就撞见一片球场，晚霞映照下当地人挥拍的身影与古城风貌相映成趣；在坎达拉马遗产酒店，两只猴子悄悄溜进网球场内，蹲在一旁静静“观摩”王顺打球。

旅行中“以球会友”的交流，让王顺收获了跨越地域的友谊。

王艺兴则选择以技能学习为纽带开启旅行——报名参加兰州拉面学习班。

“一是因为我本身特别爱吃拉面，想着学会了自己在家里也能做；二是培训班在兰州，我是东北人，从来没去过西北，特别好奇，想借这个机会体验一下。”王艺兴说。

在兰州的25天，王艺兴过上了与大厂熬夜加班截然不同的规律生活：上午准备面团，中午练习拉面基本功，下午学习调味和制作配菜，“下午下了课，吃了自己做的东西就结束了”。

对于王艺兴来说，拉面学习是不小的体力挑战，“第一天揉完面肩膀手臂全酸了”。但他也在学习中发现了乐趣：“老师教揉面时说，一定要左手一下右手一下，重心立稳。我开始以为是个人审美要求，后来一偷懒就左腰痛，才知道这是为了省力，避免腰肌劳损。”

适应节奏后，王艺兴开始利用课余时间探索兰州。周末她和同学一起逛吃，品尝正宗的牛肉面；第一次看黄河边的羊皮筏

子让她深受震撼；晚上，她和同学去夜市吃烧烤，配着当地啤酒聊天，“人际关系上的顾虑很少，特别放松”。

“学拉面对我来说更像是一次放松和探索，既学到了技能，又顺便旅游了一次。”王艺兴说。

深度融入，构建与当地的情感连接

21岁的北京大三学生沈自和20岁的大二学生郑子豪，则代表了另一种以“深度参与”为轴的旅行模式。他们不满足于欣赏风景、体验美食，而是成为当地生活的临时参与者，付出劳动，构建起与城市、与他人的深层情感连接。

郑子豪的旅行以义工工作为核心，“网上有很多小伙伴分享在各地做义工的经历，我认为这份工作很有意义，在学习技能的同时领略地方独特的人文气息，和单纯商业化旅行不太一样”。

在民宿里，郑子豪和其他年轻义工分工合作。他主要负责打扫院子、接待客人；下午和晚上，他和其他义工一起爬雪山、领略自然风光，还会参加当地藏族节日庆祝活动。

沈自则选择通过支教独自踏上一段旅程。

“和朋友闹僵后，我对他的家乡产生了一种别扭的情绪，我想去打破这个想法。正好看到那里在招募暑期支教大学生，对我来说是一举多得：它给了我一个必须在那儿理直气壮待一段时间的理由，一个深入当地的切口，而不仅仅是浮在旅游景点上。”沈自希望通过支教接触到本地化的社区和人，更快、更真实地“触摸”这座城市。

实际支教生活比想象中更有趣，也更累。“有意思在于，孩子们的反应是即时的、真实的。你讲个笑话，他们就会哈哈大笑；你组织个游戏，他们就会全力投入。那种被需要、被信任的感觉来得很直接”。感到累，则是因为“要持续输出能量

让残障人士跨越旅途的“坎” 遇见更多风景

实习生 周家安

中青报·中青网记者 夏瑾

每年的12月3日是国际残疾人日。“十四五”期间，我国的残疾人公共文化服务体系日益完善，越来越多的公共文化场馆免费向残疾人开放，提供无障碍服务。

当基本的“出行”需求逐渐得到满足，残障人士的“出游”愿望如何更好实现，开始被更多人关注。

“障碍重重”的旅途

4年前的一场意外，让20岁的李一闻右眼失明，左眼视力也变得极其微弱，出游成了一件难事。去年夏天，李一闻的几位高中同学为他策划了一场特别的旅行。

“我从小喜欢天文，一直想去南京大学学天文学。出事后的两年，我几乎一直待在家里，每天最常做的事情就是坐在窗前，听外面的车流声，想象如果一切正常，我应该正在为高考冲刺。”李一闻回忆。

同学知道李一闻的梦想，几个在南京大学的同学就问他，想不想去南京玩。

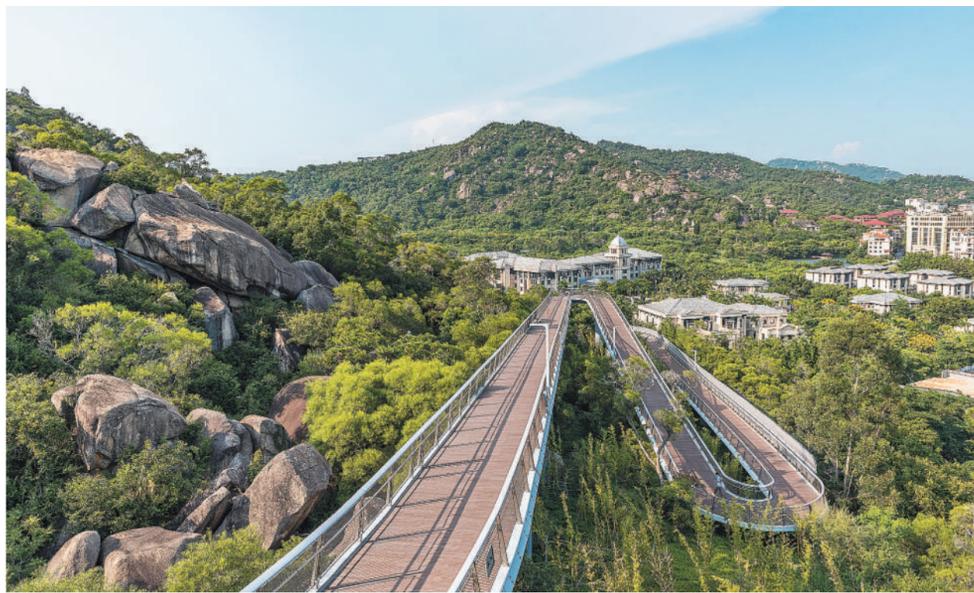
“我很想去，但事故发生后，我还没有独自出过远门。我和爸妈商量后，他们帮我预约了高铁的无障碍座位。”后来李一闻才知道，那天爸爸悄悄上了高铁，看到朋友接到他才放心悄悄。

李一闻告诉中青报·中青网记者，那趟旅行很尽兴，“和朋友一起在玄武湖边吹风，感觉特别幸福”。

但旅途并非全程轻松。“很多盲道都被占用，进景区的时候盲道有时会突然中断。有些小公园里根本没有盲道。”李一闻说，“朋友告诉我，这个公园门口挂着‘无障碍公园’的牌子，里面还为轮椅使用者修建了坡道，但没有考虑视障者的需要”。

25岁的林熙是一个轮椅使用者。去年，为了“打卡”偶像曾经去过的地方，她独自坐着电动轮椅踏上了赴重庆之旅。

对于一个轮椅使用者来说，“如果用一句话来形容重庆，那就是‘行路难’。”林熙说，很多无障碍坡道特别陡，如果没有人帮忙推，电动轮椅上不去。嘉陵江边的无障碍



9月29日，福建厦门，山海健康步道。厦门山海健康步道林海线是贯穿厦门市域的大型无障碍公共步道，采用弹性铺装与防滑骑行道复合设计，配备8部无障碍电梯及36个出入口，为游客提供优质体验。

视觉中国供图

通道甚至紧挨着机动车道，轮椅挨着车流走，让她感到很危险。

最让她困惑的是：“在一个著名商圈，我远远就看到了无障碍通道的标志，可走近一看，通道入口摆着几个大石墩，大概是为了阻拦电动车进入。但这同时也挡住了轮椅”。

“我正准备离开，有几个女孩看到我包上挂的偶像周边，过来和我聊天。”林熙说，“她们也是粉丝，得知我一个人从山西过来‘打卡’，二话不说就把我抬过了石墩，还推着我还逛了整条小吃街。如果没有遇到她们，这趟旅程恐怕要留下遗憾了”。

南开大学旅游与服务学院院长徐虹认为，景区、休闲街区等区域的无障碍旅游设施建设离不开管理方的投入与运营努力。“一些企业或管理方无障碍服务意识不足，未充分考虑特殊人群的需求；且从投入产

出角度看，他们可能会认为无障碍设施使用率低，回报不明显，这成了无障碍旅游链条中最薄弱的一环。”

从“设施无障碍”到“心理无障碍”

徐虹认为，真正的无障碍旅游，不仅包括为残障人士提供有形的服务设施，也涵盖在满足人们美好生活需要的民生产业。应当让每个人在平等理念下，借助便利的设施，自由选择消费”。

然而，当前的社会氛围与服务体系建设，距离“心理无障碍”的实现仍有差距。21岁的轮椅使用者谢夕高告诉记者，旅行中比物理障碍更让他不适的，是旁人异样的目光。

在进化的长河里，肉桂树发展出这种

“去年暑假和朋友去北京雍和宫，外面有很多小店，朋友进店买东西，我在胡同里随便转转。有两个阿姨走过来，很直接地问我腿怎么了。”谢夕高说。得知他是因病致残后，其中一个阿姨居然说：“这小子倒是真的，现在有好些人都是装的。”

“那句话就像一根刺，扎在我心里很久。”谢夕高说，“我知道她们没有恶意，甚至可能想表达关心。但直接的询问和评判，让我觉得自己像个展品一样被审视”。

“残障群体常被视作弱势群体，但他们更需要平等的心理认同。”中国旅游协会秘书长葛磊认为，“提供服务时要给予他们更多尊重，重视他们的个人体验和成就感”。

“无障碍旅游”如何破局

林熙认为，在硬件尚未完全满足残障

□ 邹海

刚毕业那年，我穿梭在陌生城市的街道寻找工作。在一个梧桐飘絮的午后，偶然推开一家面包店的玻璃门，暖融融的甜香扑面而来。柜台里金褐色的肉桂卷层层叠叠，像某种精密的建筑。我好奇地地点了一个，咬下的瞬间，仿佛整座城市突然安静了——温热的甜意里藏着某种执拗的辛烈，像故乡村口的古樟，又像祖母箱底那方檀木匣子散发的气息。

后来去广西出差，才真正认识了这种味道的源头。在桂北的山区，我第一次看见肉桂木尊，灰褐色的树皮远看平平无奇，向导徒手折断一根细枝，浓烈的香气瞬间炸开——正是当年面包店里那个让我怔住

旅途食物语

时光里的肉桂

的味道，只是更野、更原始，像是把整座山林的阳光和雾气都浓缩在了这截断枝里。

农人演示取肉桂的过程令我动容。他们只取最外层的老皮，小心翼翼地留下形成层。“树还要继续活着呢。”农人用它沾满桂香的手轻拍树干，“这些香气，它用几十年光阴慢慢‘酿造’的。”原来，每一片肉桂都在讲述光阴的故事——幼树要生长6年才能采收，树皮的芳香物质随年年生长慢慢积累，就像人需要经历岁月，才能沉淀出生命的厚度。

在桂北的农家，我学到了更多关于肉桂的智慧。当地人称，这是“温暖的树”，不仅能驱散山间的寒湿，还能调理身体。他们会在清晨用肉桂煮水，琥珀色的茶汤入喉，仿佛在体内点燃了一盏小灯，暖意从胃里慢慢扩散到四肢。肉桂中的特殊成分能促进身体血液的循环，温中散寒，就像血液里吹过温暖的微风。更神奇的是，这种树皮还能帮助维持血糖的稳定，像个细心的管家，默默调节着身体的能量分配。

在进化的长河里，肉桂树发展出这种

独特香气的初衷，是为了抵御真菌和害虫。那些蕴藏在树皮中的挥发性油脂，本是它的盔甲，却意外地抚慰了人类。科学研究发现，这些活性物质具有天然的抗菌特性，能抑制常见微生物的生长。这解释了为什么在冷藏技术发明前，肉桂已被用作天然的食物保鲜剂。而它对消化系统的温和刺激，能缓解胀气与不适，就像给肠胃做轻柔的按摩。

最让我着迷的是肉桂对甜味的升华。在农家厨房，我看着主妇在炖煮甜品时放入一小段肉桂，原本单调的甜顿时变得立

体而深邃。这不仅是味觉的魔法——肉桂中的活性成分能增强胰岛素敏感性，帮助身体更有效地利用糖分，让甜味在口中停留的时间变得更长久、更富有层次。

站在肉桂树林里，我突然理解了为什么这种味道能穿越山海，在不同的文化里找到归宿。在北欧，人们把肉桂粉撒在圣诞红酒里；在地中海沿岸，它被揉进橄榄油面包；而在我的故乡江西，母亲总在寒冬的炖肉里悄悄放一小块。原来，所有人都在用不同的方式解读着同一种树木的语言。

肉桂的香气能唤醒大脑掌管记忆的区域。这或许可以解释，为什么每次闻到肉桂的香味，我都会想起那个在面包店迷茫的下午，以及后来在桂北山林里的所有遇见。它不仅是一种香料，更是通往过往的钥匙，是跨越时空的信使。