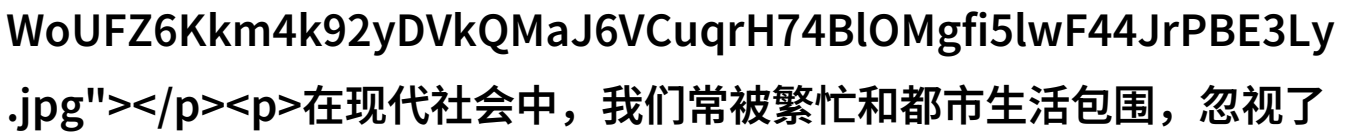


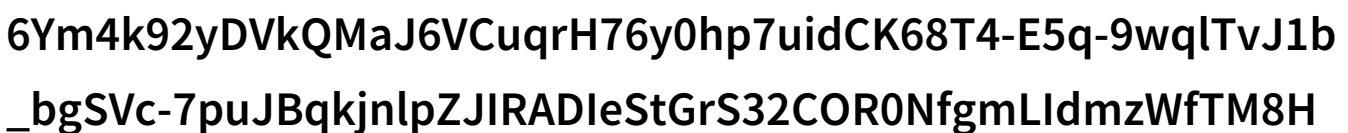
探索自然之旅赴野的愉悦体验

为什么要赴野？



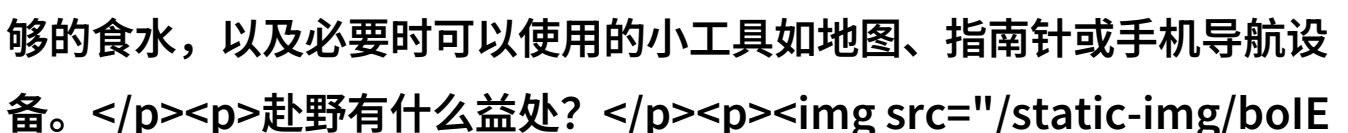
在现代社会中，我们常被繁忙和都市生活包围，忽视了与大自然亲密接触的重要性。赴野不仅是一种户外活动，更是一种放松身心、恢复健康的方式。它让我们有机会远离喧嚣，近距离接触自然界中的各种生命形式，从而激发我们的创造力和创新思维。

如何准备赴野？



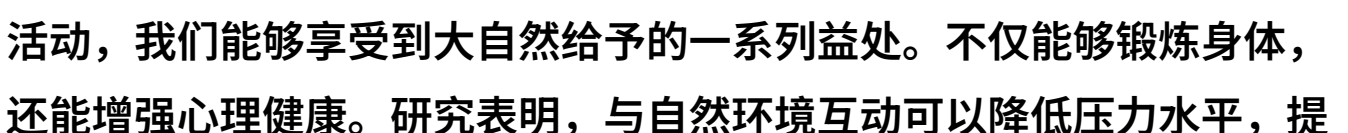
为了确保一次愉快的赴野旅行，我们需要做好充分的准备。这包括选择合适的季节和地点，根据天气情况带上相应的装备，如雨衣、防晒霜或保暖衣物。此外，还应该携带足够的食水，以及必要时可以使用的小工具如地图、指南针或手机导航设备。

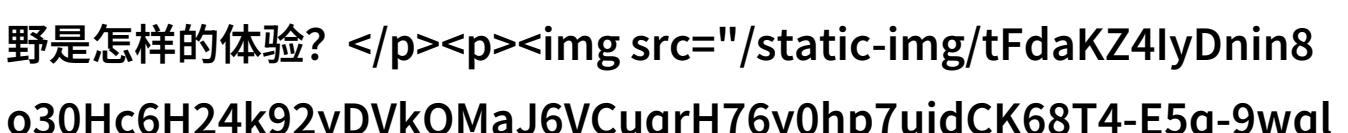
赴野有什么益处？



通过参与赴野活动，我们能够享受大自然给予的一系列益处。不仅能够锻炼身体，还能增强心理健康。研究表明，与自然互动可以降低压力水平，提高情绪，并且对改善睡眠质量也有积极影响。此外，它还能丰富我们的知识，让我们了解更多关于生态系统和生物多样性的知识。

赴野是怎样的体验？





bDqBvP2dXlYrpyRU18TT9.jpg"></p><p>一旦踏入森林深处，你会感受到一种难以言说的宁静。在这里，没有嘈杂的声音，只有鸟鸣声轻轻响起，每一步都伴随着泥土与枯叶的声音。你会发现自己变得更加专注，不再担心日常琐事，而是开始关注周围的一切，从植物到动物，再到微小的地质构造，每一个细节都值得你去观察和思考。</p><p>怎么样才能让每个人都能享受这份美妙？</p><p></p><p>为了让更多人参与并从“赴野”中获得乐趣，我们需要改变人们的心态，将其提升为一种文化现象，而不仅仅是一个休闲活动。这意味着教育公众认识到户外活动对于他们身心健康至关重要，并鼓励学校、公司以及政府机构提供相关资源支持，以便更广泛地推广这种生活方式。</p><p>未来怎么看待“赴野”？</p><p>随着科技进步，使得我们可以更安全、高效地进行探险，但也可能导致人们越来越依赖技术，与大自然之间交流减少。如果未来的社会能够找到平衡点，将科技与真正的人类经验结合起来，那么“赴野”的未来将会非常光明。不过，这也需要我们不断反思自己的行为，对于如何保护地球上的宝贵资源持有一致态度。</p><p>下载本文pdf文件</p>