

## 那些独自旅行的女性 “她”旅游的深化和成熟

◎ 记者 刘青

因为专有的节庆、因为新发的鲜花、因为明媚的春天,即使已到月末,3月在某种意象上的确是属于女性的时刻,当下的女性更为独立自主,表现在旅行上也是同样。不久前发布的“全球独行旅客研究报告”中显示,全球独自旅行的女性数量呈上升趋势,其中46%的中国女性选择独自旅行。本期有3位具有丰富旅行经验的女性旅游达人,聊聊她们的旅行故事。



▲王郢:自由撰稿与摄影。出版过书籍《拉萨时光静默如谜》等。



▲尤怡:独立摄影师、旅行博主。



▲沈晶:热爱旅行的妈妈,璞富腾酒店及度假村大中华收益管理执行总监。

Q:请分享一些独自旅行时的特别经历。

◆王郢:我独自去过西藏、新疆、青海、四川、云南等地,特别的经历很多。比如某一年在西藏阿里,我先跟考古队在穹隆银城考古现场,之后独自一人依靠搭乘班车和租皮卡车在阿里转了一个

多月;最近一次是2021年10月,我在拉萨租车自驾1000多公里,环绕大半个羊卓雍措,去了拉孜雅鲁藏布大峡谷里的平措林寺探访。

◆沈晶:独自去过瑞士铁力士雪山、加拿大冰川大峡谷、毛里求斯、埃及等国家;国内进行过跨内蒙古、甘肃、山西到青海的西北自驾。其中,瑞士是我第一次海外独自旅行,当时20多岁的我缺乏旅行经验和语言能力,在瑞士一个偏僻的小火车站,我向当地人问路,由于语言不通,只能通过手语来表达,当地人也无法理解我的意思,最终她花了近一个小时亲自将我带到了目的地,这让我第一次感到旅途中陌生人的善良和友好,增加了我独自旅行的勇气。

◆尤怡:我去过西藏、新疆、关岛、帕劳、泰国等地。比较特别的经历是在帕劳,我在那里不仅旅行,也留下来生活和工作。帕劳有超过1500多种鱼类、700多种珊瑚,打开了我对海洋和潜水的认知,也让我感受到原来人的身体在大海里可以这么自由。在帕劳工作和生活是需要勇气的,这里没有电影院,没有太大的商场,告别了便捷的生活环境,但我学会去认识海洋,和志同道合的同事一起探寻海洋的奥秘。

Q:喜欢独自旅行的原因?

◆王郢:自由,来去自如,我可以有时间随时停下来与当地人聊天,在大自然中静静地观察和感受。

◆沈晶:和家人、朋友出行时,我的注意力会更多地在同行的人身上,而自己独自旅行时,我可以有更多时间和精力关注新事物和新体验,更容易打破固有生活圈子,尝试全新体验,感受自己认知外的世界。

◆尤怡:独自旅行可以让我的心灵和身体在旅行中并行,更专注地享受这个过程。每次独自旅行,还能帮我获得在外独自处理一切的能力,这些能力又能反过来帮助我在选择与伙伴同行时,更好地彼此分担。

Q:作为女性,独自旅行时,会比较注重什么?

◆王郢:不独自与一到两个陌生男性在相对封闭的环境里活动;在完全陌生的环境中,天黑后减少独自外出;住在偏远小客栈,我会跟老板或前台迅速建立友谊,出行前跟他们各种打听清楚当地情况。

◆沈晶:安全第一。女性独自出行时,没有什么比安全更加重要的,这需要做我做好充分旅行计划。详细的旅行规划既能避免时间的浪费,也能帮助我更自信地探访陌生目的地。

◆尤怡:一是安全,二是内心的成长。

Q:独自旅行中,会去挑战新鲜事物吗?

◆王郢:不会去特别挑战,我只对自己有兴趣的部分探寻。我对当地民俗、手工、传统文化、生活情态有兴趣,遇到能讲普通话的人,尽量会聊得详细一些。

◆沈晶:会的。埃及红海,我因为被如玻璃般的海水吸引,在没有任何准备



和装备的情况下,毅然跳进红海游泳。但挑战同时也意味着风险,我去毛里求斯追海豚时,因为高估了自己的游泳能力和浮潜能力,游到深海中央时,表面平静波澜不惊的深海蕴藏的暗涌让我没法跟住大部队的轨迹。浪不停翻打采时,我只能脱下氧气面罩,用尽全身力气喊了一声“HELP!”,才得以被救援。回国后,我就立刻报名精进了我的游泳技能。

◆尤怡:独自旅行本身就是一种挑战,这需要我学会和自己对话,学会不依赖别人,学会脱离舒适圈。我特别喜欢逛当地人逛的市场,喜欢烟火气息;会去学习当地人的手工技艺,体验匠人精神,比如在瑞士学习制作瑞士军刀、在新疆亲手烤囊等;我也会去挑战一些自己没做过的事,比如去新疆学滑雪、去三亚学冲浪和潜水……我认为做没做过的事情叫成长,做不愿意做的事情叫改变,做不敢做的事情叫突破。

Q:有哪些推荐适合女性独自旅行的目的地?

◆王郢:对于想尝试又有点胆怯的姑娘,建议从寻常成熟的旅行目的地开始慢慢积累经验。不要人云亦云,找到自己为什么去旅行的真正理由,要清楚自己到底热爱什么、因何出发、期待感受什么。

◆沈晶:日本。无论从文化背景、签证和交通的便利,都是女生独自出行很好的选择。而且,相比欧洲的奢侈品购物,在日本购物也是很多女性能够接受的。

◆尤怡:国内推荐新疆,新疆阿勒泰是人类滑雪起源地;阿尔泰山处在世界滑雪黄金纬度45度,这里的粉雪吸引着众多的滑雪爱好者;4月,还可以去新疆伊犁看杏花,巩及斯河北岸的杏花沟有一片中世纪遗留最大的原始野杏林。

Q:假如女性独自旅行时若发生危险,有什么应对方式?

◆王郢:首先,我们要对目的地环境有大致了解,提前规划线路,路上能随机应变,对突发事件有预判能力。同时,做到不独自与陌生人喝酒,遇到不怀好意者,告诉他自己的朋友就在附近,择机迅速离开。手机尽量保持有电有信号,保证能随时向朋友求助。

◆沈晶:记住当地有用的求助联系方式,比如当地中国使馆的电话号码、求救医疗报警的电话、入住酒店的联系方式

式……如果发生危险,一定要第一时间求助和求救,千万不要一味固执地尝试自救。

◆尤怡:出行前多做功课,了解旅行目的地的宗教信仰、文化、价值观、禁忌等;养成旅行前购买保险的好习惯;学会用逃生思维打包行李,携带急救包和常备药物、携带防狼喷雾;如果路上遇到坏人,尽一切所能吸引路人注意,如果对方是为了钱财物而来,就向一边扔掉钱包,然后奋力朝另一边跑。

### 她们的理想旅程

#### ●心目中理想的旅行

◆王郢:独自一人开着车,慢慢走慢慢看,能在原野间停下来喝茶、听音乐,偶尔画画。

◆沈晶:去北欧的芬兰或者冰岛看极光,去新西兰跳伞;以及我一直很想去参加珠穆朗玛峰攀登训练营。另外疫情以来,我想去参加一些和可持续相关的旅行体验,其中,已经列入计划的就是去内蒙古戈壁的三只骆驼帐篷酒店,酒店在戈壁之上,设置了很多与保护当地环境的可持续项目。

◆尤怡:海洋保育,想去探寻地球上除了陆地外的70%。

#### ●欣赏的女性旅行者

◆王郢:法国藏学家大卫·妮尔,因为对藏区文化产生浓厚兴趣,她主动学习了藏语。上世纪初,她独自一人从法国来到远东,乔装进入西藏,了解藏地历史和文化,成为法国乃至欧洲的藏学研究先驱。

◆尤怡:三毛,大概中国女性对于旅行的启蒙大多源于她;玛丽安娜·诺斯,40岁时开始环游世界,把途中所见野生植物和花卉创作成画;还有现陈列在伦敦基尤花园内一英国女探险家弗雷亚·斯塔克,探访过土耳其和中东地区的荒芜地带。

#### ●好用的装备或物品

◆王郢:笔记本,不是电脑,就是纸质笔记本,可以随时做笔记;旅行睡袋,薄的隔脏睡袋适合背包旅行。

◆沈晶:胸前包,非常实用,又安全。去每一个旅行国家和城市前,我都会去买一本关于那里最新旅行指南。即使是在互联网和社交媒体攻略发达的当下,我依然会这么做。