

仲春令月，時和氣清。春風拂過北京奧林匹克森林公園，柳梢染上嫩綠，湖面波光粼粼。古人云「春風得意馬蹄疾」，在這萬物復甦的季節，一種名為「畫馬」的城市漫遊方式正在內地年輕人中悄然流行。不同於走馬觀花式的打卡，也有別於漫無目的的Citywalk，他們手持手機，借助運動App的軌跡記錄功能，在城市公共空間裏用腳步「繪製」出一匹匹奔騰的駿馬。這場關於春天、關乎城市、關照自我的溫柔對話，將運動、賞景與創意相融，在每一步前行中解鎖旅遊的新意義，也寄託着當代年輕人的精神自在。

●文、攝：
香港文匯報記者
趙一存 北京報道

●奧森公園春意盎然，吸引人們前往打卡。

足跡為筆 運動賞景創意相融 一場北京春日「畫馬」之旅

串聯春色漫繪奧森之美

春日的奧森公園，空氣中瀰漫着泥土與青草交融的清香。680公頃的園區裏，各色春花次第綻放：山桃映粉、榆葉梅凝紅、連翹點金，海棠與櫻花在微風中輕顫，鋪就成一幅層次豐富的畫卷，為「畫馬」之旅添上鮮活底色。

清晨薄霧未散，陽光透過稀疏枝葉，在蜿蜒綠道上灑下斑駁光影。一群年輕人手持手機、步履從容，循着導航軌跡穿梭於草木之間。他們的目光時而聚焦遠方終點，時而瞥向屏幕上的線條。從北園南門進入，途經桃花谷東北的林間空地，向着奧森深處走去。在這裏，跑道不再是簡單的環形或直線，而是一張巨大的畫布。參與者在湖泊旁輕盈轉彎，在樹林間穿梭折返，GPS信號將移動的點連成線，最終勾勒出一匹昂首嘶鳴的駿馬輪廓。

有人選擇難度適中的「卡通小馬」路線，環繞龍形水系而行，途經奧林匹克露天劇場、仰山河、萌溪俱樂部。綠道旁柳枝吐新綠，細長枝條隨風輕搖，水面泛起粼粼波光，偶爾有

水鳥掠過，留下一圈圈漣漪，行走間，宛如置身畫中。也有資深愛好者挑戰「馬頭+2026」的創意路線，他們一路向北，曲折走到雨燕塔站，勾



●借助運動App的軌跡記錄功能，年輕人在城市公共空間裏用腳步「繪製」出一匹匹奔騰的駿馬。在奧森公園裏，「雨燕塔」是其中一個站點。



●奧森公園春色浪漫，吸引人們紛紛前往。

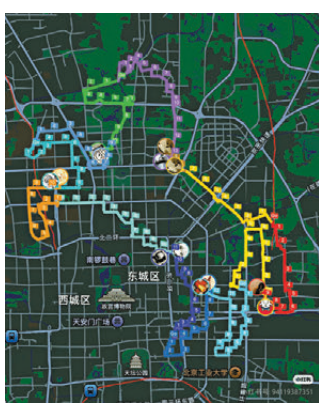
勾勒出駿馬的頭部，再折向東南，前往水邊觀景平台。這段最長的軌跡線，恰好串聯起奧森最動人的春日盛景。

在觀景平台駐足小憩，可遠眺濕地碧波與岸邊花海。走到林間空地時，為了精細畫出「2026」字樣，參與者往往放慢腳步，反覆折返。在停頓間隙，他們欣賞身邊春日景致：嫩草頂着露珠，不知名的小紫花點綴草叢，高大喬木抽出新葉，一派生機勃勃。



●社交平台上隨處可見各種各樣造型的「馬」。

步履軌跡染遍大街小巷



●「畫馬」風潮並未止步於奧森，越來越多的年輕人開始用腳步重新丈量北京城。



●萬物復甦，北京城裏一派春日景象。

「畫馬」活動讓原本熟悉的公園步道煥發出全新的趣味，跑者們不再只是機械地重複圈數，而是為了完成一幅作品而精心計算步幅與角度。這匹馬定格了風的流向，記錄了光的溫度，也將年輕人對生活的熱愛具象化為地圖上一抹靈動的色彩。

不過，「畫馬」風潮並未止步於奧森，它像一抹新綠，染遍北京的大街小巷，喚醒了城市中沉睡的公共空間。從海澱的郊野公園到朝陽公園的開闊草坪，從通州的運河森林到溫榆河公園的濕地棧道……當「畫馬」的腳步從奧森延伸至整個北京城，更多隱藏在城市中的春日美景被一一喚醒，愈來愈多年輕人開始用腳步重新丈量這座城市。

從奧森出發，沿着地鐵線路前行，東四胡同的灰牆黛瓦間，春日綠意悄然蔓延。「畫馬」的路線穿行其間，將老北京的煙火氣與春日清新融合。行走在胡同裏，路旁老槐樹抽出新葉，光影斑駁；兩側小店櫥窗裏的手工作品點綴着春日氣息，讓人在「畫馬」的同時，感受老北京街巷的溫情。這場「畫馬」之旅，也成為一次與北京春日的溫柔邂逅。

同時，北京的各大公園也成為「畫馬」的熱門去處。玉淵潭的櫻花漸入盛花期，成片櫻花林如雲似霧，粉色花瓣隨風飄落，鋪成浪漫的櫻花大道，「畫馬」的路線穿行其中，彷彿在粉色雲海中漫步；景山公園的山坡上，迎春與連翹競相綻放，漫山金黃，與遠處宮紅牆相映，勾勒出一幅絕美春日畫卷。年輕人沿着山間步道前行，一邊「畫馬」，一邊登高望遠，將北京春日盛景盡收眼底。這些被「畫馬」喚醒的公共空間，成為年輕人放鬆身心、感受美好、傳遞溫情的載體，也讓城市的每個角落都充滿春日的生機與活力。

內地掀起城市漫遊潮

北京奧森的「畫馬」熱潮，如同春風拂過，瞬間在神州大地生根發芽。從北方的哈爾濱到南方的廣州，從東部的上海到西部的成都，各大城市的年輕人紛紛加入「畫馬」行列，以腳步為筆，在自己的城市裏勾勒出屬於春日的駿馬，掀起了一場席卷全國的城市漫遊潮。

上海的「畫馬」路線交織着海派風情與春日詩意。梧桐區的街道上，法國梧



●城市「畫馬」的風吹到了廣州，這是網友在廣州大夫山森林公園「畫馬」後的作品。

桐抽出新葉，嫩綠枝葉層層疊疊，陽光透過枝葉灑落路面。年輕人沿着復興路、武康路前行，「畫馬」的軌跡串聯起老洋房、咖啡館與街邊小店。路邊的玉蘭花競相綻放，潔白花瓣綴滿枝頭，與老洋房的紅磚相映成趣。

成都的「畫馬」之旅充滿煙火氣與自然之美。浣花溪公園春日裏，柳樹依依，桃花燦爛，溪水潺潺，岸邊油菜花隨風搖曳，金色花海與碧波溪水交相輝映，美得令人沉醉。年輕人沿着步道前行，「畫馬」的軌跡環繞溪水與花海，途經杜甫草堂，感受詩韻與春日交融。

廣州的春日暖意融融，木棉花傲然綻放，火紅花朵綴滿枝頭，成為城市最亮眼的風景。年輕人沿着珠江邊前行，「畫馬」的軌跡串聯起珠江新城、小蠻腰與濱江公園。江風拂面，帶着濕潤水汽，岸邊籟籟盛放，姹紫嫣紅，與江水湛藍相得益彰。



●年輕人紛紛加入「畫馬」行列。

「畫馬」小貼士

設備準備：
下載運動App（如Keep、Strava、高德地圖足跡功能等），開啟「軌跡記錄」功能，確保定位精準；出發前檢查手機電量，建議攜帶充電寶，避免GPS中斷。

路線規劃：
出發前在衛星地圖上預演路線，標記路口、湖泊、建築等地標作為轉折點，避免路線偏離，盡量選擇封閉或半封閉的公園道路。

繪製技巧：
打開App後選擇「軌跡記錄」，出發後保持App後台運行，轉彎時放慢腳步，確保軌跡流暢。如需調整方

向，可暫停記錄，調整後繼續開啟。轉彎半徑不宜過小，以免軌跡打結；直線段保持勻速，確保線條平直。

安全提示：
嚴格遵守交通規則，不闖紅燈、不佔用機動車道。部分公園夜間關閉，需合理規劃出行時間，避免夜間獨行。

環保倡議：
踐行「無痕戶外」原則，遵守「畫馬」公約：不走禁行區、不踐踏綠地、不驚擾野生動物、帶走所有垃圾；尊重當地管理規定，不進入未開放區域，愛護花草樹木，維護城市整潔。

內地熱門「軌跡繪畫」地圖指南

上海：
徐匯濱江西岸
江風拂面，工業遺存與現代藝術並存，沿黃浦江岸線奔跑，以美術館為轉折點，畫出臨江奔騰的駿馬姿態。

杭州：
西湖景區楊公堤段
桃紅柳綠，湖光山色相映成趣，利用六橋起伏地形，勾勒馬蹄飛揚的動態美感。

成都：
錦城湖
濕地生態，芙蓉花開，休閒氛圍濃厚，環繞湖區多島結構，設計複雜的馬身紋理。

南京：
玄武湖公園
古城牆環繞，櫻花大道，歷史底蘊深厚，結合城牆走向與湖中五洲，繪製古樸厚重的戰馬形象。

西安：
曲江池遺址公園
唐風建築，水波蕩漾，夜景璀璨，依託唐代園林布局，畫出具有盛唐氣象的駿馬。

廣州：
海珠濕地公園
嶺南水鄉，果林茂密，鳥語花香，穿梭於水道與果林之間，描繪靈動輕盈的小馬。

守護城市綠意 踐行低碳風尚

在這場熱潮中，一股清新的環保之風也隨之湧動。年輕人自發踐行環保理念，讓低碳出行成為「畫馬」之旅的標配，用行動守護城市的春日綠意。在公園裏，參與者不會為了追求軌跡的完美而踐踏禁行區草坪，也不會為了抄近道而折斷初生枝條。這條不成文的「畫馬公約」在跑者間傳遞，大家小心翼翼地避開剛返青的草地，沿着硬化步道前行，生怕驚擾正在築巢的鳥兒或冬眠初醒的小動物。他們堅持「無痕戶外」原則，只留下腳印和軌跡，不留下任何負擔。這種對自然的敬畏與呵護，讓「畫馬」不僅是一場遊戲或一次運動，更是一種對生態環境的深情守護。