

在无锡，活跃着一支特别的徒步队。从最初的3人到如今的300人，他们平均年龄73岁，用8年的时间，徒步累计行程超过1000公里。这支“不老军团”的百次徒步活动深入无锡各处，每一步都挖掘着这座城市悠久的历史 and 独特的古拙美景，成为传播地方文化的新使者。

平均年龄73岁 8年累计走了超1000公里 无锡有一支“不老军团”徒步队



初衷是思念已逝妻子

74岁的无锡地方史专家郁有满是这支队伍的发起人。2016年的春天，郁有满与两位志同道合的老友在蠡湖畔发起了第一次徒步之旅。对郁有满而言，这场徒步意义非凡，承载着他刚逝去的妻子的深情怀念。他告诉记者，踏上那些与妻子共同走过的路，心中便涌起无尽的温暖与思念，“每一步都像是与她并肩同行，她在陪着我，这种感觉让我充满了力量。”

让郁有满没想到的是，最初因自己的小小私心而组织的徒步活动，竟然能坚持8年。徒步队一开始只有3人，第二次徒步人数上涨到了10人，第三次有20多人，就这样累积增加，如今队伍人数超过了300多人。“我们平均年龄在73岁左右，年纪最大的有85岁。”郁有满说。

78岁的梁汉美与74岁的梁

汉丽两姐妹是徒步队伍中的“姐妹花”。作为老兵的后代，她们不仅继承了父辈的坚韧，更将这份精神融入到徒步的每一步中。梁汉美是中国摄影家协会会员，“因为有她，徒步队每次活动都不缺照片。”郁有满说。梁汉丽是每天坚持清晨徒步15公里的“行走达人”，她告诉记者，最初徒步是因为自己有糖尿病，走路有助于治疗此病。“一天不走路，我就感觉浑身不自在。”梁汉丽笑着说。

84岁的沈惠娟将徒步视为一种养生方式，她喜欢探索无锡的历史古迹，享受徒步带来的乐趣，“徒步活动就像是每月一次农家乐。”

队伍中年纪最大的是之前从事教育工作的张飞龙，85岁的他是老年大学合唱队的活跃分子。他通过徒步丰富了自己的老年生活，每一次的徒步都让他感受到了生命的活力与美好。

徒步途中收获满满

在沈惠娟、梁汉美、梁汉丽等人的印象中，他们多次走过峰嶂古道和状元古道，登上了鹿顶山、惠山，从不同方向走过太湖大堤，穿越葛埭老街，到过南泉、许舍、尧歌里等古镇，看过省文物保护单位洛社华圻小学，去过郭沫若等名人待过的东大池与白沙泉……

与其他徒步队不同，郁有满的这支队伍更注重在徒步中挖掘本土历史文化和古拙风景。“我是研究地方历史的，对人文掌故、历史地理以及地名比较熟悉。”郁有满表示，每到一处，他都要讲述这个地方的来历与故事，同时还关注城市更新发展，每有一则新事物、新建筑或新农村建设的消息，就会立刻前往。这么多年来，徒步队从城里到乡下，从高山到湖边，走遍了山山水水、田野村庄，走遍了多个地方。他说：“有很

多地方，一般人根本不知道。”比如，荣德生做寿时建的老桥棠甘桥，很多人都不知道这座桥是荣德生建造的，因何建造。没想到因为徒步活动这个偶然的契机，居然找到了这座桥，江南晚报还根据他提供的线索刊登了相关报道。

梁汉丽很开心地对记者说，每次徒步能知道很多无锡的历史文化，家人都说自己如今就像一个“无锡通”。除了历史古迹，队伍还走进了许多不为人知的小乡村，发现了许多隐藏的美景。比如，藕塘的南水渠村、洛社的青龙桥村、黄巷的冯巷村等，这些乡村的山水让人流连忘返。

“我们归来，仍是少年”

对于平均年龄73岁的老人而言，徒步不仅仅是一种锻炼方式或文化探索，更是一种对老年生活的美好向往与追求。“你知道，在无锡哪里看月亮最美？是长广溪石塘廊桥。我们要安排中秋徒步赏月活动了，这也是我们的101次活动。”郁有满说，结识了许多志同道合的朋友，一起分享生活的点滴，一起探讨人生的意义。

“我们归来，仍是少年。”郁有满表示，这句话不仅是大家对青春的怀念与致敬，更是对未来生活的美好憧憬与期待，只要保持一颗年轻的心和一份对生活的热爱，就能永远年轻、永远充满活力。

(晚报记者 璿珞/文 受访者供图)



博物馆也能“剧本杀”？

科技力量解锁新玩法

传统与创新的碰撞总能激发出无限可能。近日，一场别开生面的“剧本杀”在无锡博物院展开，参与者化身“魔法特工”，开启一场“文物保卫战”，在跟随线索解谜的同时，感受古老的文明，解锁游览博物馆的新体验。

“剧本杀”带来新体验

“游戏就像一把‘钥匙’，为大家打开走向历史的大门，穿过它，可以更深地了解我们的文明发展之路。”无锡博物院的工作人员介绍，为了让孩子们在场馆里自发地“转起来”，去了解每一件藏品，游戏做了一个“假面博士计划盗取博物院重要文物”的设置，“魔法特工”们要利用手机中的探测工具在多个展厅里找到并拆除所有干扰器，保护文物安全。在这过程中，参与者要在看似毫无规律的图案和文字之间推导规律、破解密码、获取线索。

藏在展厅角落的化石叫什么

名字？古老的灰陶鸭形壶在哪里出土？找到图中的人物用手机扫描他，看看能发现什么？闯关过程中，一系列的互动问题让参与的大人和小孩对展厅开启了“地毯式”搜索。“这张银票，我来回跑了三趟都没有找到，这次真是留下了无比深刻的印象。”小学二年级的小许在展厅转悠了许久，最终根据线索，在一个不起眼的拐角处找到了这张银票，“这个展厅我之前来过，本来觉得做任务是‘小菜一碟’，现在看来，以前还是太走马观花了，这次注意到了很多以前擦身而过的文物。”

卷成暑期“顶流”

细心的市民注意到，无锡博物院的大厅里还上新了AR眼镜智慧导览系统，第一波参观者已经开始尝鲜了。“识别成功！我的眼前开始播放动画了。”这是市民金先生第一次戴上AR眼镜逛展览，当他走到一块化石文物前时，AR眼

镜自动识别到了文物，并开始讲解，他的眼前也同步播放起动画，生动地呈现这块化石背后的故事。“有身临其境的感觉，这体验太奇妙了。”

为增强展览的科技感与互动性，无锡博物院引入第三方科技企业，打造AR互动的动画和特效，让参观者在虚拟与现实交织的奇妙世界里近距离感受文物的历史沧桑与现代科技的完美融合。据介绍，自7月中旬以来，无锡博物院客流屡攀新高，特别是开放夜场后，这里成了市民游客打卡的好地方，博物院不断更新活动和设备，也让大家不虚此行。

“每一件文物都承载着历史的变迁与文化记忆，如何把这些故事传播好，是我们需要思考的问题。”无锡博物院相关负责人告诉记者，下一步，无锡博物院还将探索更多元化的展览形式和社教活动，推动文博场馆转型升级，提升公众参与度，让市民和游客了解历史、传承文化。（陈钰洁/文、摄）

