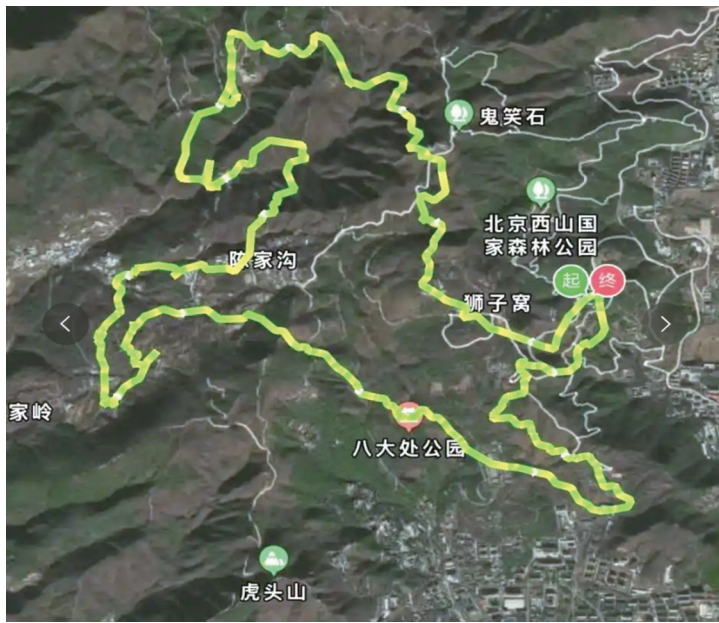


# 用脚步“画马” 解锁马年浪漫

农历马年即将到来,社交平台最近悄然刮起一股新风潮——用脚步“画马”迎新年。简单来说,“画马”就是跑友、徒步党按专属路线行走或奔跑,用运动App把轨迹记录下来,最后在地图上呈现出一匹完整的骏马图案。这种既新潮又有仪式感的打卡方式,成了年轻人送祝福、许心愿的新方式。随着“画马”火出圈,全国各大城市纷纷晒出自己的专属“骏马地图”。

■据《北京青年报》



刘露西的画马轨迹图。



刘露西在西山徒步画马。

## A 创意跑掀起新风潮 多地陆续出现画马路线

夜晚的北京奥林匹克森林公园,游客渐渐散去,跑者们开始“登场”。几位兴趣相投的年轻人站在一处并不起眼的岔路口,手机屏幕上是一张缩略的轨迹图:一匹马的轮廓,马头处嵌着“2026”。领队谢浩然把路线图又放大了一次,提醒大家“千万别走错”——接下来的时间,他们要做的不是追配速、刷公里,而是用脚步在城市地图上“画”出一匹马。

00后的谢浩然两年前开始跑步,最初在奥森公园练习5公里、10公里。后来他从路跑转向徒步、跑山,原因很简单:路跑枯燥,硬质路面跑多了身体容易疲劳,也很容易放弃;而山里却特别有趣,景色、路况、注意力分配都不一样,“人在思考的时候其实不会觉得累”。

2025年下半年,谢浩然接触到“创意跑”,至今已经跑了两次:一次是从鼓楼出发的“2026城市路线”,另一次是奥森“带大马头的2026热烈的马”。后者看似只有5公里左右,却因

为要在公园里不断拐弯,尤其在马头、马眼等细节处,需要在草丛旁反复绕行,对路线记忆、节奏控制和实时导航都提出了更高要求。因此,对不少“画马”参与者来说,仍然充满挑战与乐趣。

1997年出生的悠悠是谢浩然“画马团队”中的一员。她告诉记者,他们晚上9点开始走,11点结束,但加上等待伙伴、为统一轨迹重走一遍的时间,直到午夜才散场。“‘画马’不是一个人独立完成的作品,大家要尽量保持步调一致,为了画马毛、马尾巴这些细节,还得在小范围内反复调整路线。”

95后的刘露西2023年开始徒步,不仅走过北京周边,还去过日本、韩国、欧洲勃朗峰等地,她偏好轻装徒步,不在山上扎营。对于“用轨迹画图案”,她并不陌生:去年沉迷慢跑时,就曾在奥森跑过兔子图案。马年将至,看到小红书上“画马”路线热起来,她结合自己的爬山兴趣,选择去

西山走了一条“画马”徒步线。“我们是跟着一个徒步俱乐部去的,活动还带有公益环保主题,参与者有20人左右,大家一路背着垃圾袋、拿着夹子捡垃圾。”

在刘露西看来,图案化徒步的“门槛”主要有三点:首先是路线信息,必须提前看好路况、强度,评估自己能否走下来;其次是轨迹工具,“两步路”“六只脚”等户外App有轨迹库、关键节点备注和图片,参考性更强;另外要注意,起点开始记录,终点及时停表,否则多走的路会破坏图案的完整性。

农历马年将至,和北京这三位年轻人一样,上海、广州、成都等城市也陆续出现了各式画马路线。参与者有的穿行于都市街巷,以“城市漫步”的方式完成;有的走进郊野森林公园,把大自然当作天然画布。网友们说,新年走一趟画马路线,仿佛能沾上“马到成功”“马力全开”的好兆头,为新年的幸福生活“加马”。

## C 不同场景构成丰富的多层次“画布”

当城市成为画布,年轻人的身体就是画笔。于是,“画马”不仅是新年应景的符号,更是一种让城市重新变得“好玩”的运动方式。

有人把创意跑形容为一次探索城市的过程:如果长期两点一线,上下班只走固定路线,“对城市会有很多未知的角落”。而创意跑,恰恰会“逼着人”走到没去过的街口,拐进未曾踏足的胡同岔路,记住灌木丛、路牌这些微小地标,观察到日常生活中常被忽略的细节。城市不再只是上下班路过的背景,而是变成了可以重新探索、组合的活动空间。

与此同时,在社交媒体或专业户外App上,徒步或跑步爱好者往往会先设计路线、试走体验,随后再将成熟轨迹上传平台,供更多人按图复刻。创意跑也因此形成了“民间生产、平台分发、大众复刻”的传播链条:参与者不必从零开始,只要下载轨迹、对照关键节点,就能在城市里“画”出同款作品。

这一链条的形成,离不开个人兴趣与社群传播的叠加效应。谢浩然回忆,自己最初是通过新闻和抖音接触到创意跑,随后又在小红书、同事聊天以及奥森跑友的交流中,逐渐摸清了从设计到实践的完整流程。悠悠也提到,起初她更多是独自尝试简单图形,如今一些复杂图案往往需要多人协作才能完成。

谢浩然目前在设计一条新的“画马”路线,计划将北京中轴线的城市底蕴融入图案之中,串联明城墙遗址、天安门、故宫、天坛、地坛、玉渊潭等地标,打造“一马当先”的主题——以中轴线作为“一”,再将“马当先”的字体巧妙嵌入轨迹。“画马”不只是一幅静态图案,更像一条会讲故事的城市路线。在他看来,这是一种“软性宣传”:跑者在不买票、不进园的穿梭中,也能感知北京的历史脉络。

## B 记录运动轨迹形成骏马图 让马年新春更有仪式感

把运动轨迹画成一匹马,乍看只是个轻松的趣味玩法。但在年轻人眼里,这事儿不只是“好玩”,更连接着几种更具体、也更贴合当下的需求:新年的仪式感、人与人之间的再连接,以及一种“努力被看见”的分享欲。

谢浩然提到,他们跑过的“2026”路线是在2025年完成的,这件事本身就带着迎新的寓意——提前把新的一年“跑出来”。他说,自己或许会在临近除夕时,吃完饺子约上朋友,去跑一段不长的创意跑当热身。对他而言,这段路既能成为朋友间聊天回顾的契机:聊聊去年值得骄傲的事、工作里的烦心事;也能成为一个人安静梳理的过程:想想生活中哪些地方需要调整,沿着轨迹行走时,思路反而更清晰。

悠悠对“画马”的理解更偏向情感

连接:借着这种方式短暂脱离日常节奏,用身体语言表达对马年的期待。她觉得,这种“用脚步去完成”的迎新方式,某种程度上是传统年俗在当下的延伸:不一定非要靠贴春联、放鞭炮制造年味,但总要在行动上“做点什么”,让过年真真切切地有了属于年轻人的仪式感。她也盼着,新的一年户外爱好者们都能健健康康、平平安安回到起点,愿大家步步高升、顺顺利利、马到成功。

当然,也有人觉得“画马”麻烦:要时刻盯着轨迹、不能跑错,一旦出错,轨迹还没法修改。但恰恰是这种“不可涂改”,反而让一些参与者收获了更强的独特感。

“轨迹还天然具备传播性,‘画马’的轨迹图一眼就能看懂:马年、马到成功、热烈、迎新……带来的情绪联

想很直接,也更容易在朋友圈、小红书、抖音上形成转发和模仿。”

悠悠也更喜欢一群人一起“画马”:为了让每个人都能画出完整的马,遇到有人迟到,大家会选择重走;遇到设备记录的轨迹有差异,就以领队的轨迹为准。“创意跑在这里既成了社交的内容,也成了社交的协作:你要对大家共同完成的轨迹负责。”

北青报记者注意到,年轻人的“画马”既不是纯粹的跑步训练,也不是传统的徒步打卡。它可以发生在城市街巷,也可以在景区里;可以是5公里的精细绕行,也可以是5小时的长线行走;可以独自完成,也能由小团体甚至俱乐部组织。它把原本看不见的运动过程,以可视化的方式呈现出来,把“走过”变成了“画过”,把“路线”变成了“作品”。