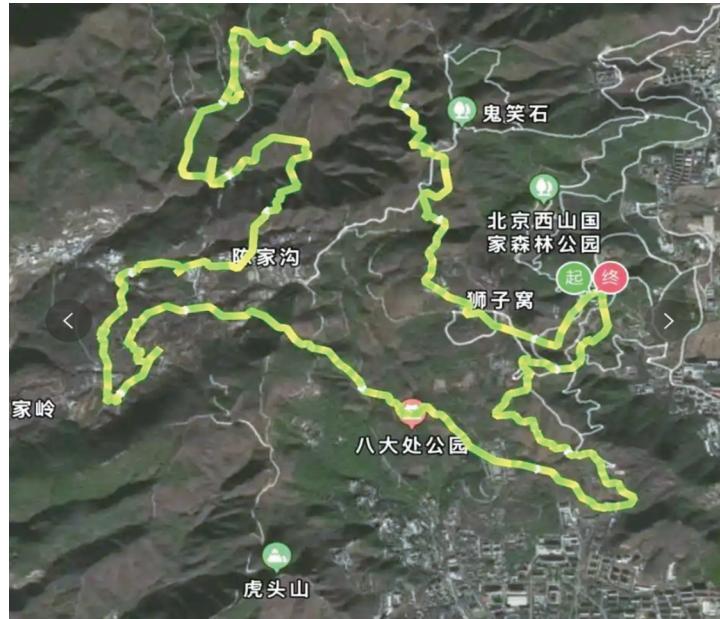




# 用脚步“画马” 解锁马年浪漫

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

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”不是一个人独自完成的作品，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。参与者们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，为新一年的幸福生活“加马”。

C

## 不同场景构成丰富的多层级“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，新的一年里户外爱好者们都能健健康康、平平安安回到起点，愿大家步步精准、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”。