

AI精准定制旅游规划 智能徒步装备加持

“特种兵们”轻松“日行三万步”



徒步装备，图片来源于网络。

民生头条

□ 见习记者 杨浔

四月末的安庆街头，各户外用品店的橱窗里，冲锋衣、登山杖与智能运动手表组成的“徒步三件套”格外醒目；手机屏幕上的AI行程规划软件闪烁着实时更新的徒步路线。今年“五一”，是大模型DeepSeek“出圈”后的第一个小长假，“特种兵式旅游”热度依旧，不少消费者已经启用相关AI工具进行行程规划，一场由AI技术赋能、专业护具加持的户外徒步热潮正席卷而来，正悄然改写着传统旅游的消费图谱与健康观念。

AI“行程管家”： 从“海量攻略”到“精准定制”

“输入‘安庆周边三天两晚徒步’，AI秒级生成3条路线，还标注了每个补给点的厕所位置。”4月26日，“00”后青年陈雨桐向记者展示手机里的智能规划界面。这套基于DeepSeek大模型开发的“户外助手”，不仅能根据用户的运动能力推荐难度匹配的线路，还能实时接入气象局数据，在暴雨预警时自动调整露营地位置。“上周去鹞落坪，AI提前提示山路泥泞，建议更换防滑大底登山鞋，果然比同行者少摔了两次。”她笑着说，如今出行已离不开这个“数字向导”。

“以前做攻略要在小红书、马蜂窝来回切换，现在只要告诉大模型DeepSeek我的预算和喜好，5分钟就能生成定制路线。”大四学生汪媛这个“五一”的计划是和朋友一起在周边游玩，临近毕业，学业和工作面试繁重，留给她们的准备时间并不太多，AI帮了大忙——这份由DeepSeek技术支持的“皖浙3天2

晚徒步攻略”，详细标注了从绩溪龙川到杭州九溪烟树的徒步路径，甚至精确到每个休息点的补给建议。“AI还提醒我，穿网面登山鞋比皮质款轻300克，能减少膝盖负担。”她笑着说，这是她第一次尝试用AI规划户外行程。

今年“五一”，是大模型DeepSeek“出圈”后的第一个小长假。记者了解到，目前各大在线旅游平台(OTA)基于DeepSeek推理能力，纷纷推出生成式AI产品，掀起了“全民旅行家”的风潮。同程旅行旗下的“程心AI”在“五一”假期前增加了“AI手绘行程图”功能，用户通过“程心AI”获取完成的图文旅行攻略后，点击“AI手绘行程图”即可生成一张充满童趣的手绘风的行程规划图。飞猪上线了“AI行程助手”，可秒级响应用户需求，不少消费者已经启用相关AI工具进行行程规划。

装备消费升温： 轻量化、功能性成为首选

4月26日下午，记者在市区一家户外用品店看到，店内陈列着各种户外徒步装备，包括冲锋衣、登山鞋、背包、登山杖等。大学生罗泽宇被一款徒步鞋吸引：“这款带碳板的徒步鞋能节省15%的踝关节力量，很适合我‘五一’出行。”

“轻薄、防晒面料产品目前销售量显著增加，部分款式需调货补仓。今年以来，徒步鞋的销量也有所增长，尤其是具备防水、透气和良好支撑性能的中高端产品，深受消费者青睐。”店员表示，这几年，户外徒步装备的销量一直在增长，特别是在旅游旺季，随着户外徒步的人越来越多，人们对装备的要求也越来越高，不仅要质量好，还要款式新、功能全。

线上消费同样呈现爆发式增长。最近刚出炉的《2024户外运动线上消费发展报告》显示，去年全国户外运动线上消费人次突破2亿，消费总额超3000亿元。记者查看电商平台、品牌直播间等销量

数据发现，徒步相关产品的价格区间在百元到上万元之间。此外，像是具有定位、监测、求救功能的手表、背包这类智能徒步装备也深受市场青睐。

罗泽宇向记者展示他网上购买的“特种兵装备包”：“这副带弹簧稳定片的护膝是骨科医生推荐的，虽然贵了200元，但能减少膝盖30%的压力。”他坦言，为了五一的武功山徒步，他在网上看了20多个装备测评视频，最终凑单购买了包含登山杖、能量胶在内的“科学徒步套装”，总花费超过2000元。

医生提醒：

在“暴走”与“保护”间找平衡

“五一”假期在即，有出游计划的市民，在开心旅游时，更要避免运动损伤。“‘特种兵旅游’日均3万步的暴走对膝盖的压力极大。根据研究，下山时膝盖需承受体重3-5倍的冲击力，持续高强度行走会导致膝关节反复摩擦和过度磨损。可能引发半月板损伤、髌骨软骨磨损、滑膜炎、韧带松弛或拉伤等。”安庆市立医院创伤中心运动医学方向主治医师张普延介绍道。

张普延表示，在行走过程中，当膝盖出现持续性疼痛、肿胀或发热、关节不稳或无力等症状时就意味着已经受到损伤，需要引起警惕。他建议，徒步前需做好“动态热身”，通过高抬腿、弓步压腿激活下肢肌肉；选择装备时，应优先考虑带缓冲鞋垫的登山鞋，护膝需贴合膝盖髌骨，避免过紧或过松，推荐轻薄透气型护膝。还可以使用登山杖，双杖使用可减少20%-30%膝关节压力，尤其上下坡时。

运动后的休息与放松同样重要，张普延建议，结束“特种兵旅游”后，可进行40℃左右热敷促进血液循环，配合轻柔按摩放松肌肉，确保膝关节健康。还可以通过游泳或骑自行车等低强度运动，促进关节滑液分泌。适当补充钙、维生素D及氨基葡萄糖，支持软骨修复，保障充足休息。

“五一”晴好开场 降雨收尾

本报讯(全媒体记者 程呈)心心念念的“五一”小长假终于来啦！天气也迎来了新“安排”。据安庆市气象台预报，今年“五一”假期以晴好天气开场，降水天气来收尾，建议有出行计划的市民最好趁早进行，避开4日夜至5日白天的降水过程。

今天正式开启“五一”小长假，老天爷给足了面子。一大早最低气温从19℃起步，即便早起也不会感觉到凉意，白天金灿灿的阳光洒满全城，29℃的暖风裹着浓浓的春日气息扑面而来。气象专家“报喜”，晴好天气将持续到5月3日，日最高温直冲30℃。不过好天气也难免“副作用”，紫外线强度不输夏天，出门记得戴帽子做好防晒措施。

到了午后最热的时候，商场里冷气也会开得足足的，人们手上的保温杯也换成了冰镇饮料和奶茶，来应对热情的气温。难得假期前三天都是晴天，白天春游晚上享受美食，成了不少市民假期的“打开方式”。

特别需要注意的是，假期后半程安庆将会有一次强对流天气，并有明显降水过程。目前预计降水主要集中在5月4日夜，届时全市有中到大雨、局地暴雨，伴有短时强降水、局地雷暴大风等强对流天气。5月4日是不少在外游子返程的日子，建议大家时刻关注天气变化，注意气象部门发布的天气预警信息，以防对返程造成不利影响。

安庆常年入汛时间在5月1日，今年5月降水量高不高？据市气象台预计，5月全市降水量较常年偏少1~2成，平均气温较常年偏高1~2℃，最高气温32~34℃，最低气温为山区11~13℃，其他地区13~15℃。5月中下旬有3次降水过程，分别出现在11~13日、18~20日和28~30日。



近日安庆天气情况：

今日，晴，19~29℃；明日，晴，15~29℃。