报眉广告 139 307 58 496
托福颐养园
托福颐养园是一家医养结合型养老机构。
服务自理、半自理、失能、失智长者。
柴院长：0317-8556789 13831703999

2024年7月26日 星期五
责任校对 汤娜
责任编辑 祁晓旺
技术编辑 乔文英

有过夜晚过隧道和被野狗追赶的心惊，有过穿拖鞋推车行走8小时的坚持……37岁的沧州美术老师王雪——

“骑行西藏足够我回味一辈子了”

本报记者 吴艳

风在耳边呼啸而过，清新的空气迎面而来，王雪梦见自己正在骑行一段下坡路，梦中的她享受着破风和速度的刺激。

“骑行回来后，我每天都会做梦，有时候是在挥汗如雨地爬坡，有时候是在酣畅淋漓地下坡。”因为中途高原反应太严重，王雪的骑行西藏之旅不得不中途停止，“虽然有一些遗憾，但一路的风景，一路的历练，还有骑行的快乐，足够我回味一辈子了！”

途中自己修车

骑行进藏的愿望

37岁的王雪是我市一家培训机构的美术老师，也是一名80后宝妈，她的女儿9岁了。王雪想骑行进藏的念头萌生于5年前。

一次跟团旅游时，王雪听到同团的人在聊有朋友骑行去西藏的事情。骑行过程中，那位朋友遇到了很多挑战，感受到无与伦比的快乐。

“骑行去西藏到底有多难？既然这么难，为什么还要去？”同样喜欢挑战自己的王雪突然有了也想试试的想法。

从那时起，王雪开始留意起西藏骑行的相关信息。随着对西藏了解的加深，王雪越来越向往那个神圣的地方。

2023年暑假，王雪和朋友随旅行团去了一次西藏。一路走来，王雪觉得西藏的夏天仿佛是一幅油墨画，那蔚蓝的底色，美得如此醉心。望着那一座座山、一片片湖泊，王雪觉得心中一切烦恼都远走高飞了。

13天的旅行结束后，虽然经历了高原反应，但王雪仍坚定了要骑行进藏的决心。

从2023年10月开始，王雪开始为骑行西藏作准备。

“除了必需的装备，最主要的是提高自己的体能。”王雪虽然平时也喜欢运动，但却没有骑行过。

购买了山地车和骑行装备后，王雪开始了每周三次的骑行训练。

因为白天有工作，王雪一般都是在晚上或周末骑行。从一开始骑20公里就腿疼得抬不起来，到后来骑50公里也感觉很轻松……王雪自感体力在逐渐增强。

“最远时，我骑到了黄骅，60公里，用时4个小时。”王雪觉得，那段时间她的体重变轻，身体状态仿佛也回到了20多岁时。

那段时间，王雪还和丈夫学会了修车，并在网上搜索了详细的骑行攻略。

按自己的速度骑行

出发前，王雪曾想约一名女性骑友同行，但却因时间不合适没有约成。她想，在去西藏的路上肯定有不少骑友，在骑行驿站住宿时，遇到合适的骑友再结伴。

今年6月30日，王雪从成都出发，经过邛崃，骑行88公里到达雅安境内。

真正骑起来，王雪才知道，去往西藏的骑行者虽多，但找到一个合适的骑友真的很难。因为大家的体力和速度都是不一样的，按照别人的速度骑行，是件很痛苦的事情。

第一天，王雪和骑行驿站的12名骑友一起出发，但这支队伍速度很快，王雪很快就被落下了。

到达一个骑行驿站后，王雪决定：不走了，不能和别人比速度，否则会把自己拖垮，要按照自己的节奏来。而此时，早上一起出发的队伍已经按时到达了30公里外的下一个站点。

晚上，躺在驿站的床上，揉着酸痛的双腿，看着腿上因长时间捂着骑行服而长出的红斑，王雪丝毫没有觉得辛苦，反而为自己终于踏上了行程而兴奋。

第二天中午，王雪终于到达了前一天骑友到达的站点。虽然慢了半天，但王雪没有沮丧：每个人的速度不同，没必要强求自己。

第三天，从雅安到新沟，王雪共骑行86公里。

上午11点，正在骑行中的王雪感觉不对劲，下车检查发现车胎破了。她连忙找出修车工具，想更换车胎。

“补胎的过程让我切实体会到实践的重要性。”出发前，王雪曾和老公学习过修补、更换车胎，也曾数次观看教学视频，但真的动手操作起来她才发现，看会了不一定就是会了。她单单是把坏车胎扒下来就费了九牛二虎之力，之前看老公操作可很简单。

扒下车胎一看，原来是上面扎了一个细钢钉。补胎太耗时间，王雪直接换了一条备用胎。

就这样，一个半小时后，王雪终于重新出发。“如果是个熟手，这活儿最多20分钟就能搞定。”再次上路的王雪心情格外舒畅：“这件事做成了，我当时的感觉是比到了拉萨还要高兴。”

高原反应严重，王雪正在吸氧

穿拖鞋出发

下午6点开始下雨，王雪穿上雨衣继续前行。她想：晚上8点多天才黑，不着急，等快黑了再找住宿的地方。

晚上8点20分，天黑了，但王雪已经错过了住宿地，她只能戴上头灯继续前行。

黑暗中，她穿过3个隧道。第一个1560米，第二个365米，第三个345米。

为了安全，她在隧道里面的台阶上推车前行。出了隧道，周围仍是一片黑暗，只有她的头灯发出一点微光。

“虽然单人单车，我却没有害怕。”王雪甚至有点享受那种天地间唯余一人的感觉。

直到深夜，王雪终于到达了一个旅店。因为雨大风大，穿着雨衣的王雪已经浑身湿透。

“我是轻装骑行，行李走的托运，由驿站送到下一个站点。那天晚上，我的行李已经在3000米远的前方站点。”无奈，没有换洗衣服的王雪只得向一位骑友买了衣服换上。

那晚，王雪入睡前的最后一个念头是：鞋子湿了，明天穿旅店的拖鞋出发。

第四天行程从新沟到泸定。早上7点30分，王雪穿着从别人那买的衣服和旅店的拖鞋出发了。

这一天山路较多，王雪一直在爬坡。虽然只有20公里的路程，她却骑了8个小时。“确切地说，是推着车爬坡的。”下午3点半，王雪终于到达了山顶。

王雪感慨：“太美了，美得无法用文字形容。”山顶的凉风吹散了她连续推行8小时的疲惫。

长时间的上坡之后就是一个超长下坡，骑了20公里的下坡，王雪大声喊了一句：“真的太爽了！”

短短半个小时，王雪享受着一个人和风交流的时刻。“当车轮快速旋转，风声在耳边呼啸，缓缓地静下心来，吹着大自然的风，避开世俗的喧嚣，充分享受内心的宁静！”王雪觉得骑行带给人生的快乐无与伦比。

7小时骑车，5小时推车

骑行西藏第五天，泸定——康定。“康定没有情歌，全是坡。”王雪被自己脑中突然冒出的一句话逗笑了。

凌晨4点，王雪起床了。她想着早点出发，或许能按时到达下一个站点，追上自己的行李。

凌晨4点40分，王雪就开始骑着车爬坡。前一天，旅馆的老板教给她怎么骑行上坡路的技巧，让她省力了不少。

一直骑行到上午11点，差不多7个小时全是上坡。上午11点多，王雪终于绷不住了，两条腿像灌铅一样沉。她又开始推车前进，直到下午4点半。

中途，下了3次雨。王雪的雨衣是穿了脱，脱了穿。里面的衣服也湿了，好在她并没着凉。

最后两公里，又下起了小雨，王雪干脆淋着小雨到了旅馆。

7小时骑行，5小时推车。12个小时，王雪只吃了几个小蛋糕和4个李子，却丝毫没有觉得饿。这一天，骑行已经成了机械的动作。

这一天，王雪看到很多骑友骑不动了，花钱搭车继续前行。“也许他们的目的地是拉萨，但拉萨我已经去过了。骑行去往西藏的路上，我要凭自己的能力能走多远就走多远。出发即是成功！”王雪给自己加油鼓劲！

到达康定后，王雪觉得胃不舒服，还有些嗓子疼、气喘。来到药店，工作人员告诉她，这是高原反应引起的肠胃不适。

王雪买了两瓶氧气，两盒胃药。吃药后感觉舒服了一些，王雪骑车继续出发。

从康定到下一站折多塘，仍然都是上坡路。凭着顽强的意志，王雪咬牙前行。到达旅馆后，她再也蹬不动了。“两条腿都在打哆嗦，需要休息了。”王雪说，她决定在折多塘休整一下，再开始翻折多山。

令王雪没想到的是，她的高原反应症状并没有减轻，还加重了，头疼欲裂。两天后，情况仍没有好转。辗转反侧的王雪不得不下了决心：返程。

“到了海拔四五千米的地方，高原反应估计还会更严重。毕竟，人身安全是第一位的。”王雪说，“虽然没有到达目的地，但是这几天的独自骑行，我经历了爆胎，夜晚过隧道，雨天夜骑，艰难爬坡，被大车挤，被野狗追……这些骑行经历足够我回味一辈子了！”

（本版图片由王雪提供）