

用车轮冲破生活的压力,在海风中重新定义自己

舟山85后宝妈挑战骑行济州岛

□记者 朱蔚 整理

倾诉人:强哥

倾诉地点:四季宴(青年广场店)

“强哥”其实是“姐”，一位1987年出生的舟山人，也是两个孩子的妈妈。上个月末，她和骑友波姐踏上了环济州岛的骑行征程。这不仅是240公里烈日下的车轮丈量，更是一场身体与意志的双重淬炼。

骑行也让她从腰痛的困扰者蜕变为“打不败的何小强”，她用车轮冲破生活的压力，在海风中重新定义自己。在每一次奋力的踩踏中，生命的维度豁然开朗。



龙虾香气中的豪情约定

一个月前，波姐到我店里吃龙虾，我和她说起了想去济州岛环岛骑行。全长240公里，近乎绕舟山本岛两圈。“去吗？”“好！”我俩当时达成一致，报名几乎是在龙虾的香气中一锤定音。

骑游活动是6月28日、29日两日，我们在临行前半个月才匆匆报名，心里充满着一种在风与海的边界重新定义自我的渴望。当飞机在济州岛着陆，我和波姐才惊觉，我们这支来自天南海北总共22人的骑游队伍，竟只有我们两个女性。

我执意带上自己那辆7万元的爱车远渡重洋，直到上飞机前，还忐忑着，怕托运时会有麻烦。波姐劝过我落地当地后租车省事，我却摇头，骑着自己的车摩擦在异国的路面上，会有不一样的意义。为了这次远行，我购置了专用车包，升级了装备，自行拆装早已是家常便饭。我那辆碳纤维战驹，总重不过6.3公斤，轻盈如羽翼。

济州岛的七月骄阳似火，35摄氏度的高温炙烤着大地。环岛路一侧，一条醒目的蓝色骑行线如缎带般延伸。我们每人手持一本“骑行护照”，穿越着联合国认证的世界自然遗产，沿途经过不同的打卡点都要一一盖章。

迎着烈日的汗水勋章

两天时间，我们用车轮串联起济州岛沿途的风景，最终换取了一张沉甸甸的环岛认证证书。

骑行中最陡的那个长坡，爬升角度足有11度。我们在烈日下骑行着，连绵不绝的坡道仿佛没有尽头。汗水浸透了骑行服，紧贴脊背，双



腿灌铅般沉重。我咬紧牙关，脑中只有一个念头：不能停，绝不能停。

当最终冲上坡顶，咸腥的海风猛烈地灌入肺腑，眼前的海水蓝得纯粹、深邃，仿佛将整个天空的精华都溶了进去。那一刻的酣畅与辽阔，是任何平台都无法模拟的真实馈赠。

最触动我的，是我们队伍里一位退休的大叔。高温下，他一度缺氧中暑，队友们立刻停下，七手八脚将他搀扶到树荫下。稍事休息，他竟又挣扎着跨上车座，执意要骑完全程。“我这把年纪了，就想趁还骑得动，把想做的事都做一遍。”他布满皱纹的脸上汗水晶亮，声音却铿锵有力。他望着我们这些年轻人，目光灼灼：“我们骑行者，标志就是这一身风吹日晒的黑皮肤。晒红的脸颊和车架的水渍，就是骑行者共通的语言和标志。”

一张证书见证母女情

大叔朴素的话语，击中了我的心坎。我们大家都一样，努力追寻的，是身体与灵魂在风尘仆仆的旅途中的双重安顿。济州岛绵延起伏的海岸线，分明就是一座移动的心灵健身房，也为身体持续充电。

这次远征济州岛，也是我与大女儿之间的一次情感沟通。出发前夜，正值她小升初考试的关键时刻。我怀着歉意告诉她要去遥远的济州岛骑行，她不解地问：“妈妈，你为什么跑那么远又那么热的地方去骑车？”

我轻抚她的头发，告诉她，妈妈想去挑战自己。回程后，当我将那张凝聚了258公里汗水与坚持的证书交到她手中时，不需要多说什么，一种力量已在悄然传递。身体力行的本身，就是最深刻的教诲。

其实我骑行的时间不长，是从前年开始的。那段时间，工作、孩子、副业的重压层层堆叠，再加上腰痛频繁，把我逼到了墙角。仿佛冥冥之中的召唤，我决心买辆像样的自行车，给自己一个坚持的理由。

作为骑行界的“小白”，我从跟着骑友摸索骑行技巧，到后来独自上路，不断激励着自己，逼着自己见缝插针地骑行。早上雷打不动6点20分起床收拾好自己，烧好早饭把孩子送到学校，7点半匆匆赶去东港上班。傍晚6点下班，再到店里忙完高峰期，近8点钟出发骑行。换上骑行服，戴上头盔，从长峙骑往小干岛的海边。

骑行是重压之下的自我救赎

海风裹挟着咸腥迎面吹来，耳机里的音乐放到最大，车轮碾过夜色中的小岛，那个时间

的自在骑行，成了我灵魂的透气孔。那段时间我也很拼，甚至还会在深夜里独自骑向东海云廊，感受山野中的自由。

其实舟山骑行的人也不少，都在两个群里，总共七百余人。我们经常在路上偶遇，一个眼神，几句寒暄，便能临时结伴同行。我们经常在舟山本岛自在穿行，也环绕着本岛骑行，从最东端的朱家尖到最西端的马目，车轮滚过135公里的海岸线，用四个小时绕完整个环线。我们也一起远征过宁波的四明山，更憧憬着踏遍舟山星罗棋布的小岛：登步、六横……十一月环千岛湖骑行的计划，已经在酝酿之中。

车轮在转动，我的世界也慢慢地拓宽。五月中旬，岱山县组织骑行活动要求以团队报名，因为竞技比赛，有“7+1”（7男1女）的要求，在骑友们的建议下，我们还成立了以我的店命名的“蛋蛋龙虾骑行队”。

济州岛之行后，我成了朋友圈里那个“打不败的何小强”，我姓何，朋友们开始叫我“强哥”。

身心在车轮转动中的双重疗愈

我身边的许多朋友和客户也常被我朋友圈中的分享所打动，从我骑行到现在，至少有十几位朋友被那飞驰的身影点燃热情，纷纷让我参谋着买车，加入骑行队伍。

骑行也让我受益匪浅，不只是情绪上的释放，也治好了我的腰椎毛病。骑行前，我的腰椎三节脱节，压迫神经，几乎跑遍了舟山的医院和理疗馆，疼痛却如影随形。那种尖锐如针扎的腰痛，常在清晨将我硬生生戳醒，睡在地上也没有用。

医生建议手术，我还是彷徨观望，便尝试着骑车，希望借此改善。谁知踏上自行车，身体竟慢慢地有了回应，再去医院检查，腰痛不复存在。车轮转动的同时，我的肠胃也仿佛被唤醒，开始规律运转，以前四五天才排一次便，现在但凡当天有骑车，就能顺利如厕。

骑车两年，我的精神面貌也有了改变，客人们也经常说，我整个人像被阳光照亮了般明亮起来。对我来说，车轮不息，生命不止。每一次用力蹬下脚踏板，每一次海风猛烈灌入胸膛，每一次征服陡坡后汗水淋漓的畅快，都让我确信：生命真正的支撑，在每一次迎向风、冲破阻隔的勇气里。

风在前方，路在延伸，新的生命维度，就在每一次踩踏的力量中徐徐展开。

照片由受访者提供