

# 随风骑行 洒脱就是方向

在骑友圈,流行着这样一句话:“绝对不要小看两类人,一类是大爷,另一类是女骑友。”75岁的骑友翁万鹏就是一位爷爷辈的骑行牛人。南至海南,北至漠河,西至西藏……在过去的12年间,他用骑行的车轮丈量着经过的每一寸土地。除了港澳台、新疆和宁夏外,其它省市自治区都留下了他骑行的痕迹。他粗略统计过这些年的行程,发现每年的平均骑行公里数已经达到了1万五千公里。



A



## 下岗修自行车结识骑友

别看翁万鹏今年75岁,他骑起自行车来的耐力,很多年轻人都比不上。“今天才骑了30多公里,很轻松,我连汗都没出。”4月初的一天,刚从湘桂黔大环骑回来的翁万鹏照例又去九龙湖骑了一圈。到了和记者约定的地点,穿着红色骑行服,戴着蓝色头盔、黑色手套,“全副武装”的翁万鹏轻快地跳下自行车,和记者聊了起来。

1987年,来自温州的翁万鹏踏进了宁波有名的燎原食品厂的大门,当了生产车间的一名工人。1993年下岗后,凭着自己对机械的了解,他在江北正大路和大庆南路的交界处做起了自行车修理生意。这一干,就是十多年。“没有参加骑行队之前,我也喜欢骑着自行车在宁波到处晃悠,但骑行的路线不远。”那几年,翁万鹏小小的自行车修理铺里,经常会有骑友光顾,一来二去,他和这些骑友成了朋友。2006年,他正式加入了宁波老年骑游队,接着,成了骑游队队长。“短途骑行以宁波周边山区和水库周围的公路为主,东钱湖、九龙湖是我们常去的地方。这项运动是真正的有氧运动,一边骑一边看风景,还能结交朋友,心情特别舒畅。”

翁万鹏第一次远途骑行的目的地是江苏省江阴市,“宁波往返江阴的距离为1000多公里,一开始根本坐不牢。”作为新手,翁万鹏根本不适应长距离的骑游,一路上直喊屁股疼。不过,这一路,竟然都撑过来了。“骑行路上考验的是人的意志力和体能,考验你有没有坚持到底、永不放弃的信念。骑到现在,我连高血压也没了。”

B

## 西藏、海口、漠河等 遍布他的足迹

2017年,他所在的宁波老年骑游队共进行了72次活动,累计骑行6293公里。他们去的中长途骑行路线,比如宁波-丹东、哈尔滨-珲春、浙皖大环骑,连自驾爱好者都不敢轻易尝试。

每一次出行,细心的团友都会提前弄好计划。“从镇湘楼骑20公里到彭德怀纪念馆,游后骑66公里到衡山,住宿;从鸡笼镇骑64公里到祁阳文昌塔,游后继续骑54公里到永州汽车站,住宿。”这是队友在今年湘桂黔大环骑出游前,制定的部分计划。今年3月5日,宁波老年骑游队的队员先把自行车托运到湖南株洲,接着坐上Z290次列车到达株洲,以株洲为起点开始了湘桂黔大环骑。他们一路经过韶山、南岳衡山、靖江王城、桂林两江四湖、象鼻山、漓江、张家界,因海拔高、地形复杂,他们一路翻山越岭。原计划35天的路程,因队友出现身体状况,提前在3月30日结束。

“最近几个月是骑行的黄金期,所以我们外出比较频繁,明天你又找不到我了,我要出发去浙南沿海环游。”翁万鹏笑着说。宁波老年骑游队的60多位成员都是退休人员,因为热爱骑游大家才走到了一起。大家在路程安排上,早已达成共识。“我们每天骑行的公里数一般控制在100公里上下,路况不熟的情况下,时速保持在20公里左右。”

每到一地方,翁万鹏做的第一件事,就是给自己的自行车拍照留念。对他来说,这是一个很有仪式感的“打卡”过程。骑车12年来,他最南骑过海南,最北骑到漠河,最西骑到西藏。一年中的大部分的时间都在骑行路上。“骑惯了,就像习惯了上下班。骑完了这一阵,7月份天气一热,我们几个计划去甘南、青海湖。”

C

## 骑行是身体和 心灵的旅行

翁万鹏有四五辆自行车,价值2万多元,最贵的不超过5000元,“家里的车棚已经放不下了”。记者采访他的当天,他骑的是一辆黑色的捷安特自行车,“这是我2006年花了1000多元买的,骑到现在,除了车身其它全换过了。”他说,他会根据距离和路况的不同选择不同的自行车,“车况简单又是近郊的话,我通常选骑折叠车或者普通的自行车;中途远途、车况复杂的,就骑旅游车或者公路车。”每次出行,他放在自行车后架上的驼包有20多斤重,“有备胎这些修车工具,还有一些随身衣物和生活用品。”

骑行多年,翁万鹏迷恋上了骑行过程中的未知和冒险。说来就来的雨水,热得让人发慌的艳阳,崎岖不平的山路,骑行途中的这些艰险根本不算什么。“骑行西藏是我最难忘的经历,一边是山,一边是湍急的河流,稍有不慎,就有可能遇到危险。”2013年,他和骑友在一起去西藏的路上,找不到住宿的旅馆。“我们一群人在黑暗的荒野中迷路了,西藏的黑夜可真是黑漆漆啊,而且还荒无人烟。大家硬着头皮骑行了好几个小时,直到9点才找到落脚的地方。现在想起来还疼得慌。”他说,这样的境遇在行程中是常态,骑行不仅仅是对骑手体力的考验,更是对心理素质的极大挑战。

翁万鹏说,对于骑行的新手来说,在较长时间的骑行过程中,保持节奏很重要,“要保持均衡速度和定时休息,不要忽快忽慢”。每人骑行时都必须配备保护装备,头盔是绝对不能少的。此外,新手要特别注意骑车姿势,“坐得住比骑得远重要”。

记者 庞锦燕 文/摄

## 方回春堂第16家分号宁波馆正式开业

4月20日,位于市妇儿医院正对面的方回春堂宁波馆隆重开业。

当天上午,门前坐满了候诊的市民,一些按捺不住好奇心的人还走进馆内逛了起来。馆内建筑古朴大气,环境舒适优雅。大厅右侧有销售东阿阿胶及秘制阿胶膏老字号系列产品,寿仙谷灵芝孢子粉、寿仙谷铁皮枫斗、西藏虫草、燕窝、人参、名贵鹿茸、大补酒等各类高档滋补品。再往里走就是一间间古色古香的专家诊室。

据了解,宁波馆根据宁波居民的不同健康需求,设立了中医内科、中医妇科、中医儿科、针灸、推拿、骨伤科、小儿推拿等特色专

科,提供全面的中医药医疗服务。此外,宁波馆还专门开设中医药特色对外门诊,让外籍人士也能享受和体验到中医药特色诊疗服务。并且有药品丸剂加工服务项目,以丰富的医疗资源配置更全面地服务市民。

方回春堂集团高级副总裁汪立源介绍:“宁波馆将传承‘名医好药’的宗旨,不间断地邀请沪杭甬三地多名老专家坐诊宁波馆,以强大的名医阵容和地道的药材,为甬城百姓寻医问药带去切实便利。”开业三天,方回春堂邀请了30多位名老中医、专家来坐堂义诊,有需要的市民不容错过。

王巧艳

# 动