

余姚退休女教师 开启环中国旅行 在途约280天 行程约6万公里 享受人在路上的 慢时光

“不是在旅行的路上，就是在为出去旅行做准备”，这是59岁退休女教师倪君媛目前的生活状态。

从余姚市阳明中学退休两年后，倪君媛做了个大胆的决定：一人一车一狗，开启环中国旅行计划。2020年5月至今，她已自驾出行8次，走遍了大半个中国，总路程约6万公里。

最近的这次，是前往西藏、新疆，4月28日从余姚出发，到8月5日刚好100天，目前她正在新疆禾木一带。倪君媛比较随性，走到哪儿算哪儿，她非常享受在路上的慢时光，可以边走边看边学习。

1 喜欢找“小众秘境”，路上总有新发现

8月4日傍晚，记者联系上倪君媛时，她已结束一天的行程，车停在禾木景区停车场，准备做晚饭。随身携带了一个小电饭煲，日常简单的煮面、焖饭、煮鸡蛋是没问题的，车里还有个小冰箱，可以放些果蔬、肉类。

当天，倪君媛和半路结识的一位来自浙江衢州的车友，一起做了香肠胡萝卜土豆焖饭。食材是沿途买的，放进小电饭煲里，撒些调味料，焖上20分钟就熟了。

最近几天，倪君媛跑得比较慢，一天也就100公里左右。“这儿值得看的风景太多，脚步就放慢许多。”倪君媛说，这是她最近两年来最有挑战的一次旅行。

这段旅程的前半段，花了2个月游玩了西藏，然后从219国道翻越五座达坂到达新疆，先后完成对“世界屋脊上的传奇‘天路’”新藏公路、山路蜿蜒的塔莎古道及独库公路等挑

战，目前一直停留在新疆北部。

“我喜欢‘小众秘境’，很多地方是在家里做旅游攻略时很难知道的，而在路上，总有新发现。”每到一个村庄，倪君媛都眼睛放光，因为可以“扫村”了。

倪君媛刚刚经过的“中国西北第一村”白哈巴村，正午最高气温才20℃左右，她悠然沉浸在田园牧歌生活里，看牧民装牧草、到牧民家里吃清蒸羊肉。

在喀纳斯村，丝绸般的湖水边，有一座老桥，旁边的一片树林里还有一种蘑菇，如玫瑰花一样颜色鲜艳。有毒没毒？她和旅友讨论了半天。还有禾木村，原木围栏的尖顶小木屋、国画韵味的桦树皮……喜欢摄影的她，把观察到的每一个有趣的细节都用镜头记录下来。

“美景能治愈心情。”因为不开夜路，倪君媛习惯用晚上的时间，在车里整理一天的拍摄素材，然后美文配美图，发在自己的微信公众号上。

2 8次自驾出行，足迹越走越远

“很多人担心我独自旅行会不会觉得孤单，其实我每天都很忙。你看，忙着开车、看风景、摄影、做饭、做攻略、写作、处理照片……忙得忘记了孤单。”倪君媛很享受这种悠闲又忙碌的感觉，这也是她选择自驾旅行的初衷。

退休前，倪君媛是一名初中科学教师，在教育战线工作了35年。她喜欢亲近大自然，在做教师的时候，就常带着孩子们外出观察大自然。节假日或寒暑假，一有时间，她也会一个人到处走走。

退休后，倪君媛开始跟团出国游，去了10多个国家和地区。2020年，她产生自驾环中国游的想法。当时，家里人很

惊讶，问她是不是想“离家出走”？

“是啊，我就来一场说走就走的‘流浪’。”看似开玩笑的回应，却道出了倪君媛在心中酝酿多年的想法。

倪君媛说，年轻时有工作有家庭，没办法出远门；退休后，孩子在外地工作，家中老人身体也硬朗，自己有了大把的时间，不如趁现在自己还走得动，把曾经的梦给圆了。

于是，在最近的两年里，倪君媛先后自驾出行8次，从浙江省内游，到江西、湖南、安徽等周边省份游，再到重庆、甘肃、贵州、青海、西藏、新疆等地。在途时间约280天，总行程约6万公里。

3 千人粉丝团，成了她前进的动力

因为不太爱主动搭话，大多数时间倪君媛是一个人前行，但路上还是结交了不少志同道合的朋友，他们来自天南地北，最后都成了她的粉丝，每天在她的社交平台上关注、留言。现在，倪君媛的微信公众号有4000多粉丝，这也成了她前进的动力之一。

“疫情变化、路况不好、水土不服，旅程路上难免遇到各种困难。可每天一打开个人账户，看到这么多小伙伴在我的文章下留言，疲倦感瞬间消失了。”倪君媛笑着说，“以前是想写就写，并不固定，但现在粉丝多了，几乎是每天一篇，除非生

病。一方面是想带着大家一起‘云旅行’，另一方面也是报平安。”

原来，有一次因为急性肠胃炎，她停更了一天，结果留言的人反而比正常更新的还多，大家纷纷关心慰问。“感觉他们就像家人一样，很感动，也很感谢。”倪君媛说。

昨天下午，记者再次联系她时，她又要出发了，准备前往可可托海。新疆旅程结束后，还打算去内蒙古。至于什么时候返程，她说还没想好，“祖国的大好河山，我还没看够，不着急回去，等九十月天气凉快的时候再说吧。”

对话

问：8次长途旅程分别去了哪里？

倪君媛：第一次是2020年5月，浙江省内，路线是宁波-台州-温州。时间9天。

第二次是2020年10月，方向是重庆，路线是浙江-江西-湖南-重庆-湖北-安徽-浙江。时间23天。

第三次是2020年12月，因疫情管控，在浙南转了一圈，包括温州泰顺。时间16天。

第四次是2021年3月，方向是江西婺源。时间12天。

第五次是2021年5月，方向是青海。全程高速到青海湖，绕湖一周。然后沿青藏公路到茶卡、德令哈，沿315国道到大柴旦、水上雅丹等，沿柳格高速到格尔木，沿芒格公路穿越400公里无人区到茫崖，再去冷湖镇，经火星一号公路到俄博梁，再到甘肃、陕西、山西、河南。时间33天。

第六次是2021年10月，方向是贵州，途经江西井冈山、湖南高椅岭；进入贵州，去了贵州绝大多数地方；后因疫情来到广西，又从广西到广东。时间32天。

第七次是2022年2月，前往海南，回程沿广东沿海转入山区。时间55天。

第八次是2022年4月从家出发至今，方向是西藏、新疆。浙江到四川康定，全程高速。后沿318国道进藏，从波密进入墨脱。从拉萨到山南诸县，寻访藏文明的发源地。后到定日县，完成珠峰之旅。再到定结县，寻访冰川群。又去吉隆峡谷，穿越阿里地区无人区，登神山，观圣湖，探访普兰秘境，观札达土林，寻古格王朝，探皮央遗址。最后从219国道翻越五座达坂到达新疆，现在北疆一带。目前时间已过100天。

问：自驾游的花费如何？

倪君媛：因为我大多数时候吃住都在车里解决，最大开支是油费。比如环海南岛游，油费共5800元，占了总支出的一半以上；55天里，来回总里程数6000多公里，每天消耗汽油平均100多元。去青海旅行也是同样的情况，总开支1万元左右，其中油费5000多元，超出过路费、修车保养费、吃住、景区费等开支的总和。

问：路上遇到过什么困难？

倪君媛：一些山路路况不好，有裂缝和碎块，一边是悬崖，又没有护栏，驾驶中需要非常谨慎。有的戈壁滩完全没有公路，只能按照地上的车轨迹行驶，非常颠簸，甚至左右摇晃。此外，公路拥堵、车辆擦刮、手机摔破甚至遭遇落石，都是有一定概率会遇到的。当然，路途还会遇到意外之喜。比如7月的独库公路，半途竟然天降大雪。但不管怎样，摆正心态很重要，良好坚定的心态能伴你走天涯海角。

记者 樊莹 通讯员 蔡海波

倪君媛在G219国道0公里纪念广场前留影。

受访者供图

