

58个日夜、4500公里,人生多了段“奇遇” 酷! 24岁海宁小伙只身骑行到西藏

“千万别骑行去西藏,否则你会不想回来!”近日,刚刚结束两个月骑行的24岁海宁小伙沈佳晨回到海宁,对于此次西藏拉萨之旅,他半开玩笑半认真地总结到。

不少人心中都有一个西藏梦,但不是每个人都能怀揣梦想抵达目的地,幸运的是,沈佳晨做到了。前不久,他孤身一人骑着一辆自行车从海宁许村出发,一路西行,沿途经过江苏、安徽、江西、湖南、贵州、云南、西藏等7个省的二十多个城市,骑了近两个月、4500公里,终于到达了拉萨。



乖小伙要做件“出格”的事

沈佳晨在爸妈眼里一直是个“中规中矩”的孩子,毕业后是一家培训机构的市场专员。“我干得比较‘出格’的一件事,可能就是2013年从许村骑到厦门吧。”

沈佳晨喜欢骑行,一路欣赏沿途风景,一路感受各地风土人情,享受从未有过的乐趣。在海宁职高读书时,他就很喜欢骑行,周末放学了经常是市区、许村来回骑。“西藏是骑行人心中的圣地,我那时候就想,一定要骑到那里看看。”

后来因为学业的繁忙和工作的压力,这个梦一度被搁置。直到今年8月,沈佳晨准备履行年少时的诺言了。“主要是有空了。”沈佳晨工作的地方寒暑假有管托班,等到学生们上学了,也就空下来了。于是,他请了两个月的假,准备去西藏。

沈佳晨出发前加入了一个骑行去西藏的群,看了推荐的时间、规划就出发了。

他骑的自行车是当年骑去厦门的那辆山地车,2013年买的,是位“老伙计”了。出发前,他称了称自行车和行李的重量,总共90斤。就这样,带着朋友和家人的祝福,在8月26日,一个阳光明媚的早晨,他出发了。

一路上有风景也有意外

刚出门没几天,意外就发生了:车爆胎了。

“这辆车很老了,我走之前换了很多零部件,就没换轮胎,没想到就这么爆了。”最后沈佳晨把内胎外胎全部换光,才算“安稳”了。

沈佳晨打算先在江苏、安徽绕一圈,见几位朋友,再往长沙、贵阳那边骑,走滇藏线入藏。滇藏线一般指从昆明出发,经过古城大理、丽江、香格里拉后,到达芒康跟川藏南线的318国道相汇合并直通拉萨。

“风景真的很好。”两个月下来,沈佳晨拍了3000多张照片和800多个视频,几乎占了手机容量的一半。“我从浙江出发,绿油油的一片,骑到云南变成了金灿灿的一片,等

到最后跨越雪山时,变成了白茫茫的一片。我觉得我好像同一时间跨越了三个季节。”

旅途还有未知的危险和挑战。沈佳晨记得在云南时,一日下午5点,他正急匆匆地骑车赶往下一个点。下坡时,他没及时发现地上有个大坑,最终躲避不及,车带着人飞出去了。奈何沈佳晨摔跤的地方前不着村后不着店。他只能忍痛推着车走了三四公里到一条公路旁,费了不少劲才搭乘上了一辆大货车到附近医院。在医院里消过毒后,沈佳晨在青旅里休息了一个星期。等到伤口结疤了,他才重新整装出发。

历时58天如愿以偿

9月底,沈佳晨准备进藏。在骑到西藏左贡县境内的东达山时,他第一次有了高原反应。东达山是川藏南线上海拔第二高度的垭口,海拔高达5000多米。“我第一次到这么高的山,骑到驿站时感觉头痛头晕很难受。还是驿站老板给了我两包药,说‘包好’。两个小时后,我果然活蹦乱跳了。”

10月20日,沈佳晨终于骑到了拉萨。“我刚出家门的时候兴奋地每天可以骑一百二三十公里。但后面的行程完全是靠着毅力在支撑自己骑下去。”好在最后一天基本都是下坡和平路,沈佳晨一鼓作气,最后一天骑了180公里,赶在假期的尾巴到了拉萨。

到达拉萨是晚上7点半。第二天,他去了布达拉宫、大昭寺,在拉萨待了两天后,他启程坐绿皮车回海宁,边看风景边调整状态。

两个月骑行下来,沈佳晨瘦了20斤,体重从原来的170斤掉到了150斤,人也晒得黑红黑红的。有旅店老板甚至笑他,“这是哪来的藏民呀。”

一路上,沈佳晨都是“穷游”过来的,住的是青旅,中饭一般是几个包子对付过去的,有时候路上舍不得买水,就接一点山泉水喝。两个月共花了一万元,并未超出预算。

整整58个日夜,他的人生多了一段让他终生难忘的经历。

(通讯员 王家维 袁晓敏)

健身路上不言悔 诸暨这位“90后”修身又修心

每天清晨,当同龄人还在梦乡的时候,诸暨小伙寿晓威已早早地起床。每天上午,有那么两三个小时,是他用坚持和自律守护的“梦想时刻”。

自信阳光的笑容,健硕硬朗的身形,是寿晓威给人的初印象。就在今年举行的2019年CBBA情系浙蒙“庆华健身杯”中国健美健身冠军大奖赛上,他一举斩获了全国健美冠军的桂冠,如今还是国家队健美运动员。

说起健身,这个小伙子的屏保上的一行字便可以表达他的心声——放弃很容易,但,坚持一定很酷。

冠军的背后,付出的是常人难以想象的努力。“每天食物的摄入量都严格控制,到了比赛的时候,吃每样食物之前都要先用秤称一称。”寿晓威用一种稀松平常的语气说着。

除了食物,训练身上每一块肌肉是他每天的必修课。“其实每天这两三个小时很难熬,但是熬过去,看着镜子里的自己,就很有成就感。”寿晓威喜欢在健身器材旁的全身镜前摆着展现肌肉线条的各种姿势。

成功身后自然有着不为人道的艰难。在比赛时,为了让肌肉呈现良好的状态,碳水化合物摄入量就要降到最低,情绪受到了影响,“我当时真的很沮丧,直到比赛获得了好成绩,心里才觉得很满足。”寿晓威说,参加比赛是为了证明自己付出的努力没有白费。

在追梦的日子里,寿晓威最感谢的便是无条件支持他的父母。“在我没有经济收入的时候,他们一直鼓励着我。”寿晓威大学毕业以后并没有在第一时间成为上班族,而是一直坚持健身,期待在兴趣中闯出自己的路。幸运的是,努力没有白费,在全国比赛后小有名气,他觉得时机成熟,开始一边训练,一边当健身教练,甚至和朋友合伙,经营起了健身房。如今的寿晓威在帮助会员们健身,同时还在努力学习经营与管理。

努力健身的日子虽然单调,但是通过结交志同道合的朋友又让生活无比充实。“如果可以,我想,我会一直健身下去,不是为了比赛,而是因为热爱。”

(绍体)

