

骑行路上 风光无限

本报记者 何欣禹



在大理站环洱海骑行。在去年的七彩云南格兰芬多自行车节上，陈落落与队友

自行车运动风靡世界已有超过百年时间，这个前后携带两个轮子的交通工具虽不起眼，可并不妨碍许多人骑着它驶向远方。在中国，自行车产业起步较晚，但对于自行车的记忆伴随了许多人的一生。它是20世纪七八十年代的“三大件”，是放学时的代步工具，也是运动时的“伙伴”……如今，自行车依然活跃在城市和乡间，各类自行车赛事精彩纷呈，“骑行”也变得寻常起来。越来越多人骑上自行车，以绿色出行的方式感受沿途的风景、追逐快乐的生活。

追逐远方的风景

2019年11月，七彩云南格兰芬多国际自行车节举行。骑行者们从德宏傣族景颇族自治州的州府芒市出发，沿途经过瑞丽、盈江、腾冲、大理，直至丽江。一场自行车竞赛，串起了云南的大半个旅游胜地。

来自北京的骑行爱好者陈落落和二十几个车友一道参加了这场有近千人的比赛。9天，650公里，她打卡姐告国门、翻越刀弄山、环行洱海，最后爬升1500米抵达玉龙雪山附近的牦牛坪，完成了这场骑行。

“在盈江时，骑车路过大片大片的甘蔗田、穿过乡村的石板路，虽然颠簸，但徜徉于古色古香的村落，感觉非常好；在腾冲，因为路程长，出发早，在半山腰遇见了大雾，能见度原本非常低，继续向山上骑行，太阳突然破雾而出，有种‘云开见日’的惊喜；到了大理，我们的团队组成了10多人的‘小火车’，驰骋在洱海边上，饱览苍山洱海；最后到了丽江，努力往海拔近

3000米的牦牛坪骑行时，远远地看见雪山，感觉触手可及。”

回忆起自行车节的情景，陈落落历历在目。对于她来说，这不仅是一场比赛，也像一次旅行，沿途美丽的风景给她留下了深刻印象。更让她难以忘记的，还有当地淳朴的村民。“当地的居民非常热情，不少人穿着民族服装在路边跳舞给我们加油，还有小朋友给我们递水。”

“我从小就喜欢骑自行车，它比双腿能到达更远的地方，能让我看到更美的风景。”陈落落说，相比汽车，自行车也更加绿色环保。因为酷爱骑行，北京及其周边的骑行路线，她基本骑了个遍，9月20日，她刚参加了在张家口市崇礼区举办的草原天路骑行，拿了女子组第8名。上个月，她还完成了环内蒙古察哈尔火山的骑行。

向上的生活态度

上班族王艺是一名铁人三项选手，所谓“铁人三项”是指由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑三项组成的比赛，运动员需要一鼓作气赛完全程。一眼看去，记者很难将瘦弱的王艺与“铁人三项”联系起来。

2018年初，即将大学毕业的王艺做了一场手术，术后恢复不久，她下定决心加强运动。“想通过这种方式让自己从学业和生活的压力中转移出来，也是激励自己，生搬硬套并不可怕，要保持一个乐观向上的心态。”骑自行车、游泳、跑步，王艺原本就有基础，重新拾起来并不难。在医生的建议下，她每天保持一定的运动量，后来还加入了学校的自行车

协会和铁人三项俱乐部，跟着团队去青岛、黄山、千岛湖等地参加了大大小小的比赛，纪念牌也攒了一堆。与此同时，疾病也在渐渐远离她。

毕业后，不再有时间完整地练习铁人三项，但王艺将骑行的习惯保留了下来，每逢节假日，她都会与车友去北京周边骑行。“见过延庆百里画廊的红叶、怀柔黄花城水长城的碧波、河北幽州峡谷的挂壁公路，还抽空去了大连和青海湖骑行。平时如果下班早，我都会花一两个小时跑到郊外骑一圈。”王艺经常在微信朋友圈分享自己的骑行故事，比如哪次摔了跤磕破了膝盖，哪次骑到一半因为断头路不得不终止，又有哪次因为自行车损坏，只能伸手拦过路的车辆。“骑行路上的这些经历是在办公楼里无法获得的，



7月2日全国低碳日当天，河北唐山遵化市组织自行车爱好者开展骑行活动，推广单车骑行运动，倡导健康低碳的绿色出行方式。刘满仓摄（人民图片）

骑行既是一种运动，更是一种放松心情、调整状态的方式，让我不断有新的能量面对生活。”王艺说。

绿色文明出行

随着经济水平不断提升，大众对健康、娱乐、休闲的需求迅速增长，自行车运动尤其是群众性的自行车运动呈现迅猛发展的态势。从传统竞技项目到全民骑车活动，自行车的产业总量、产业覆盖面、社会参与度和市场认可度快速上升。而在疫情期间，自行车销量不减反增。绿色安全的自行车，更好满足了人们的出行需求。

如今，在北京、上海、海南、广西、青海等地，各类自行车赛事竞相落地，有些成熟的赛事早已形成了品牌效应，比如环海南岛国际公路自行车赛、环太湖国际公路自行车赛、环青海湖国际公路自行车赛等，吸引了众多海内外选手参加。而随着骑行运动的普及，一些自行车赛事在保持专业化水准的同时，也更加注重骑行者的体验，提供贴心服务。以七彩云南格兰芬多国际自行车节为例，它既有竞赛的形式，又有骑游的属性，能让选手们在骑行过程中深入感受云南当地的特色风光，期间还引入了“德宏民俗特色餐饮品鉴会”“盈江电音节”等活动，这也使自行车赛事成为展示城市形象的一个窗口。

更为重要的是，这些自行车运动不断向人们传递着绿色、环保、文明的出行理念。“我们每次组织活动的时候，都会要求大家遵守非机动车辆通行规则，进山不乱扔垃圾。”陈落落说。在自行车赛事现场，主办方也会提醒参与者注意文明骑行、保护环境，并倡导市民文明出行。这赋予了骑行更深刻的意义。



我最早是从《三国演义》里知道湖北荆州（又名江陵）的，很多人可能也和我一样。荆州在古代是兵家必争之地，千百年来，这里文化昌盛，人才辈出，是国务院首批公布的二十四座历史文化名城之一。秋风乍起，我到荆州出差，终于有机会一睹这座古城的风采。

荆州古城分为三层，外边是水城，中间是砖城，里面是土城。据说当年为防止城基下陷，洪水泛城，右城脚条石缝中浇灌了糯米浆，因而城墙特别坚固。我们从小东门入城，传说这就是当年刘备娶孙夫人的地方，吕蒙破荆州欲杀关羽也是从此门水路潜入。这扇古朴典雅的城门有着太多世事沧桑，而今，屹立在飒飒秋风中，竟有一种说不出的苍凉。穿过宽阔的城门洞，沿着斑驳的城墙往东走，就到了宾阳门。这里有一个奇特的设计，每座城门均设“双保险”，前后两道门，二门之间建有瓮城，以便“瓮中捉鳖”，置攻城之敌于死地。

荆州是历史文化名城，自然有很多名胜古迹，我们首先去拜了关帝庙。提起关羽，人们的脑海中会立即浮现那位胯下赤兔马、手持青龙偃月刀的蜀国英雄，“温酒斩华雄”“过五关斩六将”“单刀赴会”“刮骨疗毒”等传奇故事也是家喻户晓。在民间，人们尊关羽为“武圣”，许多地方都有建庙宇将关羽当成“武财神”来供奉。荆州的老百姓对关羽更是怀有特别的感情，这里的关帝庙多达六处。我们去的是荆州南门的关帝庙，很多人都认为这个关帝庙是最正宗的，因为关羽曾在荆州古城总督襄九郡诸事十年有余，而且“关帝庙”本身就是当年关羽镇守荆州时“关帝”的故基，也是关羽后代世袭江陵的所在地。

这个关帝庙在古城的南城门外，紧挨着城门是一座飞檐的殿堂，门楼上高悬一匾，上书有“关帝庙”三个大字。据说这座庙宇始建于明太祖洪武二十九年（公元1396年），清雍正十年（公元1732年）重建，原建筑规模宏大，气势雄伟，后毁于战火。1986年在原址复建。正殿门口，人们刚点上的香炷正燃，青烟袅袅。穿过正殿，前方院落的中间，是两棵参天银杏古树。庙宇曾被毁坏多次，但这两棵古树一直顽强地活了下来。三义殿的台阶下面是一尊关羽横刀的石雕像——右手握刀，左手拈长须。

参观完所有的大殿后，我驻足于关公塑像前，凝视着飞檐翘角的大殿，苍劲挺拔的古树，禁不住浮想联翩：羽扇轻摇的诸葛亮，雄姿英发的周公瑾，手持青龙偃月刀的关云长，曾在荆州如何斗酒说笑、剑拔弩张？

在荆州的5天匆匆而过，即将离开古城了，回望车水马龙的繁华都市，当年的护城河如今成了荆州市民休闲的地方，牵着狗的白发老人和蹒跚学步的孩童徜徉河畔，我摇下车窗，在相机里珍藏下了这幅恬静美好的画面。

上图：航拍湖北荆州古城。刘宝成摄（人民图片）

秋游荆州城

于国源

于国源

于国源

于国源

于国源

听了一夜风声、雨声及潮汐声，好不容易挨到天亮，窗外依然细雨绵绵。我匆忙洗了一把脸，迫不及待地撑开一把雨伞，从住所径直走向仅一路之隔的北戴河海滩。

踏上沙滩旁狭长的木栈道，被昨夜雨水冲刷过的红褐色木板，泛着清亮的红光。栈道两旁的花卉，开得正艳，星星点点的花萼上闪烁着晶莹水珠，灵动欲滴。海风像个顽皮的孩子，时不时将雨点斜斜地泼在我身上，仿佛在告诫我，别忘了

沿海滩缓缓而行，身后留下一串湿润而清新的足印。一条搁浅在沙滩的渔船吸引我走向它走去，海水和海风将它蚀得锈迹斑斑，外形和南方的渡船相差不多，不同的是船头多了一根桅杆，桅杆上装着四根滑动的绳索，绳索下匍匐着陈旧的白帆，白帆上积聚着雨水，看那架势，好像随时等待升帆远航。

细雨还是那么缠绵，风声、潮汐声不绝于耳。循声前行，海边有一座观景台。我的目光不经意间移向海滩外围，狭长

炙人口的《浪淘沙·北戴河》：“一片汪洋都不见，知向谁边？”不知什么时候，海滩上多了一些观光的游客，他们与我一样，憋了一夜，被一种迫不及待的心情驱使着，想做一次快乐的赶海人。

突然，前边的沙滩消失了，从潮汐涌动的海面，没有一点过渡与铺垫，就那么突兀地横亘着一排大大小小的石头，大的有二层楼房那么大，小的也有书柜大，它们或卧或立，错落有致。那些浸入水里的石头，因为海水的冲击与侵蚀，颜色深一些，形状圆润光滑；而沙滩上的石头，色彩则较浅，外表粗砺风化。一样的石头，不同的际遇，竟烙上千姿百态的印记。其实，人也一样，一方山水养一方人，不同的成长环境，孕育出千差万别的人生。这样想的时候，已步入了巨石滩浴场。回望身后的那排石头，颇像沙滩中的一道屏风。

这时，传来几声呐喊，我循声望去，几个穿泳衣的身影穿行在浪峰间，他们耕波犁浪、英姿矫健。

烟雨北戴河似一卷长长的风物画，有览不尽的风情。信步其中，我早已忘却了熙攘和喧哗，内心不知不觉变得恬淡而清静。我真想就这样一直走下去，成为这卷风物画中的一道风景……

防林边，有一座精致的四合屋，透过木栅栏，看到里面挂满各式游泳器材。屋旁一块湿漉漉的广告牌提醒我，我已步入了巨石滩浴场。回望身后的那排石头，颇像沙滩中的一道屏风。

这时，传来几声呐喊，我循声望去，几个穿泳衣的身影穿行在浪峰间，他们耕波犁浪、英姿矫健。

烟雨北戴河似一卷长长的风物画，有览不尽的风情。信步其中，我早已忘却了熙攘和喧哗，内心不知不觉变得恬淡而清静。我真想就这样一直走下去，成为这卷风物画中的一道风景……

防林边，有一座精致的四合屋，透过木栅栏，看到里面挂满各式游泳器材。屋旁一块湿漉漉的广告牌提醒我，我已步入了巨石滩浴场。回望身后的那排石头，颇像沙滩中的一道屏风。

这时，传来几声呐喊，我循声望去，几个穿泳衣的身影穿行在浪峰间，他们耕波犁浪、英姿矫健。

烟雨北戴河似一卷长长的风物画，有览不尽的风情。信步其中，我早已忘却了熙攘和喧哗，内心不知不觉变得恬淡而清静。我真想就这样一直走下去，成为这卷风物画中的一道风景……

防林边，有一座精致的四合屋，透过木栅栏，看到里面挂满各式游泳器材。屋旁一块湿漉漉的广告牌提醒我，我已步入了巨石滩浴场。回望身后的那排石头，颇像沙滩中的一道屏风。

这时，传来几声呐喊，我循声望去，几个穿泳衣的身影穿行在浪峰间，他们耕波犁浪、英姿矫健。

自从很多年前读了海子的小诗“今夜我在德令哈”，去见一见那座“荒凉的城”，便成为我的梦想。

8月中旬，正是领略“大美青海”的最佳时节。那天一早，我们离开西宁一路西行。公路两旁是绵延的草地山坡，不时能望见牦牛群和羊群在悠闲地觅食。碧蓝的天空清新如洗，朵朵白云不含丝毫杂质。中巴车翻越日月山，与青海湖擦肩而过，中午抵达茶卡镇。匆匆用过午餐，继续赶路。继而便进入柴达木盆地，四周是茫茫戈壁荒漠。风力发电机上长长的叶片缓缓转动着，还能给这满目荒凉增添一些生气。再往西，见到绿色的草地和一行行树木，我们已经离开无人区渐渐进入适宜人类居住的地方。陪同我们的德令哈市人大干部、蒙古族汉子前进先生很快到德令哈了。可车子又行驶了近两个小时，才进入一座出现高楼的城市，街道笔直而宽阔，行道树齐整又有生机。德令哈终于到了。

“德令哈”是蒙古语“金色世界”的意思。建于1988年的德令哈，属青海省海西蒙古族藏族自治州下辖的县级市，也是州府所在地。年轻的城市拥有古老又广袤的土地，2.77万平方公里的区域内，生活着7.31万人，共有蒙古、藏、回、撒拉、土、汉等19个民族。在东西部扶贫协作战略中，德令哈是杭州结对帮扶的西部城市之一。我们此行也正是因为这个缘分。

德令哈境内有着神奇迷人的自然地貌，山河湖盆，各有其妙。此外，还有鲜明的文化

特色。德令哈被称为“浪漫之都·星空之城”，正源于海子的那首小诗。

当晚安排的唯一活动就是参观海子诗歌陈列馆。尽管已过晚上九点半，馆内依然有不少游客。精致的陈列馆四壁，是关于海子的文字和图片，展柜里全是与海子有关的书籍。海子的那首《日记》无疑是其中的主角，用投影和图片等方式醒目地呈现在你眼前，让你禁不住再读一遍：“姐姐，今夜我在德令哈，夜色笼罩/姐姐，今夜只有戈壁/草原尽头我两手空空/悲痛时握不住一颗泪滴……”

讲解员向我们讲述了海子与德令哈的故事，并详细介绍了海子的生平及如今德令哈为纪念海子所开展的品牌活动。文学有时会有巨大的魅

力。因为海子的这首小诗，德令哈被称为浪漫之都，当地建造了海子诗歌陈列馆，定期开展纪念海子的活动。更有那么多游客，就是奔着海子，来到德令哈寻梦、圆梦。海子，俨然成了德令哈对外宣传的一张文化名片。

第二天一早，我想再去诗歌馆附近看看。我独自一人朝巴音河方向走去，很快来到河边。巴音河是德令哈的母亲河，河水明净，满江绿莹莹。河旁白杨树树干挺拔齐整，树叶翠绿葱郁。德令哈给我的印象，完全不像西部高原城市的模样，丝毫不荒凉，恰是一座美丽又充满诗意的城市。

来到桥头，向在河边晨练的一位市民打听诗歌馆地址，他热情地指给我河对岸十点钟方向。于是过桥，绕到西岸，

向南走几百米即是。因为昨晚在馆前的河边短暂逗留过，也算故地重游了。由于太早，诗歌馆没有开门。当然我今晨前往的目的，主要是想了解其地理位置和馆旁的诗碑公园。

海子诗歌陈列馆座落在巴音河西岸两桥之间的黄金地段，建成于2012年，正是城市在河西拓展之际。在新城区建设中，能够植入这种文化元素，不得不让人点赞。诗歌馆前方和右侧建有诗碑林，与滨江公园融为一体。我到碑林时，天空飘落零星小雨，20余方形状各异的大石头在雨中显得光滑，镌刻着的文字也更醒目。碑林精选了海子的十余首经典诗作，另有几方是海内外诗人对海子的评价或赞美诗。海子的一生是短暂的，但是，诗歌，让他的生命延续，让他的人生出彩。

在返回宾馆的路上，偶遇晨练的前进先生，这位憨厚敦实的蒙古族中年男子，自幼在草原长大。他说他的名字就是一位汉族下乡干部给他起的，希望他能永远“前进”。

德令哈，这个充满诗意的金色世界，给我留下了美好的印象。衷心祝愿这座青藏高原上的年轻城市，在东西部深度合作中，变得更加美丽。

上图：德令哈金子海。资料图片

资料图片

诗意德令哈

董利荣



德令哈金子海。资料图片

德令哈金子海。资料图片

德令哈金子海。资料图片

德令哈金子海。资料图片

德令哈金子海。资料图片

烟雨北戴河

禹正平

它是这里的主人。“哗——哗——”的潮汐声此起彼伏，穿越烟雨，越来越猛烈地冲击着我的耳膜。远处的海面上，乌云低垂，一艘打鱼船在浪中若隐若现，组成一幅晨雾烟雨图。

疾步跨下木栈，深一脚浅一脚奔向海边。那一波又一波浅蓝色的海潮在沙滩拍打出雪白的浪花。往日热闹非凡的沙滩浴场游人寥寥，唯有一排一排红红绿绿的浮标漂在海面，醒目地标识出片片水域，它们随浪起伏，默默坚守着各自的职责。

雅静的防护林烟雨朦胧，透过护栏，沿途各式风格的别墅楼台若隐若现；那些花草小径及迂回曲折的栈道，宛若系在防护林中的一条条红丝带，既漂亮又美观，系着一方宁静。

烟雨北戴河

禹正平

它是这里的主人。“哗——哗——”的潮汐声此起彼伏，穿越烟雨，越来越猛烈地冲击着我的耳膜。远处的海面上，乌云低垂，一艘打鱼船在浪中若隐若现，组成一幅晨雾烟雨图。

疾步跨下木栈，深一脚浅一脚奔向海边。那一波又一波浅蓝色的海潮在沙滩拍打出雪白的浪花。往日热闹非凡的沙滩浴场游人寥寥，唯有一排一排红红绿绿的浮标漂在海面，醒目地标识出片片水域，它们随浪起伏，默默坚守着各自的职责。

雅静的防护林烟雨朦胧，透过护栏，沿途各式风格的别墅楼台若隐若现；那些花草小径及迂回曲折的栈道，宛若系在防护林中的一条条红丝带，既漂亮又美观，系着一方宁静。

