

践行“五年之约”，挑战从如皋至拉萨共计4000多公里的骑行之路

母女再出发，横跨山海奔赴所爱

“你好，现在有空来开锁吗？钥匙落在家里了。”不一会儿，一名体形匀称、长相年轻的女锁匠带着工具包匆匆赶来，经过点、拨、挑、拉等一系列专业操作，利索地解决了顾客的燃眉之急。这便是吴亚丽的日常。

工作中，吴亚丽和父亲经营着一家开锁店，常年奔走在如皋的大街小巷。业余时间，她喜欢跑步、骑自行车等多项运动。2020年，她带着母亲从成都出发，利用21天时间穿过318川藏线，收获了骑自行车探索大自然的崭新体验。今年4月29日，她再次带着妈妈向拉萨出发，向“更长战线”骑行发起挑战。

7日晚7时，出行的第9天，吴亚丽和母亲顺利从武汉骑行至潜江。趁着她的休息时间，记者与其取得联系，听她讲述此行的心路历程。

走未走过的路 看未见的风景

7日早晨6时左右，武汉苏醒，吴亚丽和母亲张建美整装齐发，挥别这座英雄之城，迎着晨曦向着更远处出发。

“五年前，我们计划从上海出发骑G318，受疫情的影响，放弃了这段，这次终于如愿了。”来不及多作停留，母女俩又踏上了新的征途。吴亚丽在个人社交平台写下：“武汉，我对你轻轻地说话：我走啦，我走啦……”

这趟骑行之旅始于2020年母女二人许下的“五年之约”。五年前，张建美55岁。为了给母亲留下一个难忘的生日，吴亚丽决定带着同为骑行爱好者的母亲勇闯惊险刺激的川藏南线318。那次，二人翻山越岭，花费21天，骑行2160公里，从成都成功抵达拉萨。“我想趁父母还年轻，多陪他们走走，做他们想做的事情，看他们想看的风景。”五年后的今天，不惑之年的吴亚丽与耳顺之年的张建美再次相伴而行，挑战从如皋至上海，再到成都，经317国道，最终到拉萨，共计4000多公里的骑行之路。

川藏北线从成都启程，经马尔康、甘孜、德格、昌都、巴青、那曲，直至拉萨，全程约2300公里。相比川藏南线，川藏北线经过的地区大多为牧区，海拔更高，人口稀少，景色也更原始壮丽。与此同时，从上海到成都的这段路途虽属于低海拔地带，但需要爬的坡不少，且坡度更陡，再加上天气多变，给骑行增加了不少难度。吴亚丽说：“这次再骑川藏线，主要想弥补上一次没有从家直接骑行出发的遗憾。尽管一下子骑久了屁股疼，但好在长期锻炼，有运动的基础，适应几天就好了。往后一路上遇到的艰难险阻，我们事先做足了功课，目前都按计划顺利进行着。”

遥想和母亲的第一次长途骑行，她犹记得：“越往后我们越想家，到达拉萨后更是归心似箭。”考虑到这次出行的时间更长，吴亚丽在出发前捧一把家乡的泥土、剪几缕亲人的头发带在身上，以解思乡之情。



出发前，张建美在如皋街头拍照留念。

不负心中所爱 遇见中国之美

骑上自行车，享受着风拂过脸庞的惬意时光，感受着处处留意皆风景的慢生活，让人不自觉地心无旁骛、心情舒畅。正因如此，2015年，处于人生低谷的吴亚丽一接触骑行便爱上了它。

彼时，吴亚丽因婚姻破裂而患上了抑郁症。“那段时间，医生让我吃药，说什么我都不吃。闺蜜就跟我说，‘在最低谷的时候，但凡你往前走一步，情况都会好很多。是吃药，还是自己走出来，你选一个’。”于是，在闺蜜的劝导下，她选择走出内心困境，通过骑行与外界建立联系，转移对负面情绪的注意力。

十年时间，骑行从情感的寄托变成了个人的爱好，如今成为她生活中不可或缺的一部分。其间，作为如皋市自行车运动协会的一员，她在上海、苏州、扬州等地举办的多项骑行赛事中屡获佳绩。

近两年，在坚持骑行的同时，吴亚丽还参加跑团活动，在团队的力量和氛围中收获跑步的乐趣。

眼看着运动给女儿带来的改变，张建美也深受感染，主动跟着吴亚丽参与到各项活动中。但由于母亲年龄偏大，吴亚丽推荐母亲从持杖健走开始，逐步提升体能；之后，跑步、骑行交叉进行，3公里、5公里、10公里慢慢进阶，养成规律的运动习惯。“跑到哪就玩到哪，骑到哪就玩到哪，不为拿奖，而在乎享受快乐，这才是我们的初衷。”母女

俩有感而发。

为了达成这趟长途之旅，母女俩提前近一年时间筹备。她们夏天晨骑，冬天晨跑，保持一周两次、每次至少10公里的运动频率；遇到赛季，再适当增加运动的时间和强度。“今年3月，我还带着妈妈参加了2025无锡太湖女子半程马拉松和南通马拉松，其中南通马拉松由她独立跑完，她自己也跑得格外开心。”

吴亚丽透露，未来，她将一边继续保持对骑行的热爱，一边践行自己的跑步计划——用跑步点亮中国地图。她说：“在此次骑行的途中，我将参加5月25日举办的2025兰州马拉松。作为亚高原赛事，它的成功完赛是接下来报名拉萨马拉松的必要条件之一。”



5月4日，第6天，吴亚丽和母亲骑行至安徽安庆。

分享旅途体会 传递生动人生

“你出劲骑、出劲拍，我在家慢慢欣赏美景”“每天都见新风景，每天都有新体验。加油”“骑累了就住酒店休息再出发”“请做好攻略，回来上交”……“带着妈妈骑拉萨”已经10天，过程中，吴亚丽每天发表在社交平台上的沿途风景、酸甜苦辣，吸引了家乡亲朋和广大网友的关注与点赞。

尽管离家越来越远，但来自家乡的牵挂却无时不在。从启程以来，吴亚丽和母亲每天4点起床，6点不到从住宿



出发当天，骑友们欢送吴亚丽母女。

点出发，中午趁着吃饭时间休息会儿再上路，直到下午6点多才结束一天的骑行。到了住宿的地方，她们做的第一件事不是办入住，而是给家人、朋友挨个报平安。“4月29日出发当天是工作日，不少骑友还抽空送了我一段路，她们都真心关注着我，我也要及时跟她们报备下。”吴亚丽透露，“五一”假期里，女儿找了家奶茶店兼职，每天也会跟自己分享日常。她说：“有时候我们的关系就像我和我母亲一样，处成了闺蜜。今天去哪里玩啦、工作忙到来不及吃午饭啊等这些琐事，她都会跟我说，我也跟她分享我的吃住行。”

不到10个小时的休息时间，吴亚丽一点也没闲着。确定第二天的骑行线路、查看第二天的天气情况、预订住宿点、确保房间足够放下自行车等行囊……如此，一件心头大事才算尘埃落定。此外，这次她还特地准备了运动相机和无人机；白天边骑行边记录、晚上剪辑制作视频，成为她的每日“必修课”之一。她说：“我想通过这样的方式，一方面记录下我和妈妈这份难得的体验，另一方面想给向往骑行川藏线的骑友们提供些攻略，也跟关心和支持我的朋友分享一路上的所见所闻所感。”

看着女儿独当一面的模样，张建美“只管享受”，她忍不住笑言：“哎，丫头，这算不算我在培养感情啊？”迎着朝阳，她们再次出发，彼此收获的快乐都变得更加深刻。

本报记者杨镇潇



5月6日，第8天，吴亚丽和母亲骑行至武汉站。