

骑着单车去

哈尔滨

章大钧 著



 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骑着单车去哈尔滨 / 章大钧著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5341-7311-0

I. ①骑… II. ①章… III. ①旅游指南—哈尔滨

IV. ①K928.935.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 243915 号

书 名 骑着单车去哈尔滨
著 者 章大钧

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址: www.zkpress.com

杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

销售部电话: 0571-85171220

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000 1/16	印 张	6.5
字 数	79 000		
版 次	2016 年 11 月第 1 版		2016 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7311-0	定 价	36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

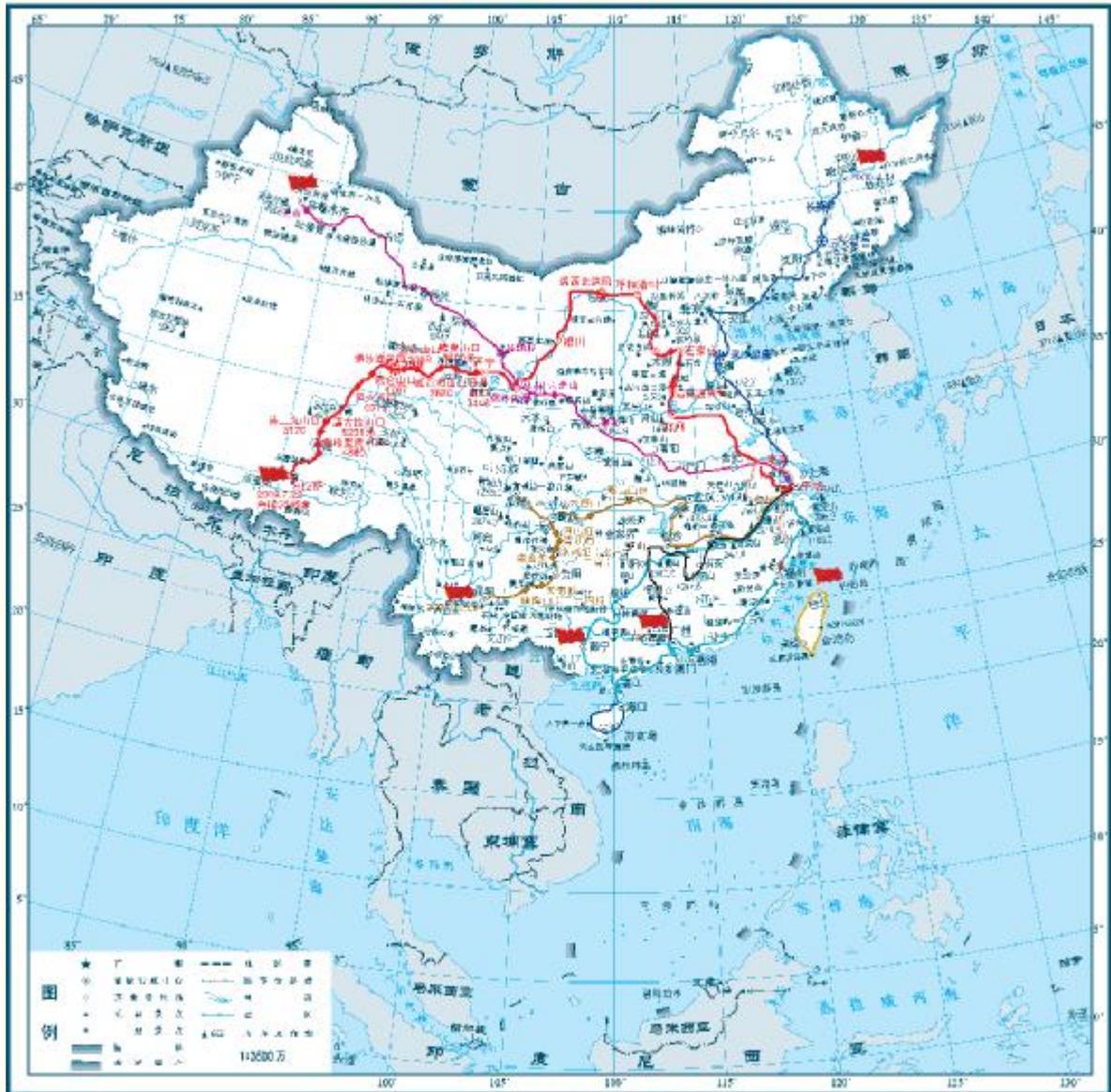
责任编辑 刘雯静

责任美编 孙 菁

责任校对 顾旻波 陈宇珊

责任印务 田 文

单骑华夏行路线图



第一次单骑远行 哈尔滨 2000.3.17~4.11	第四次单骑远行 拉萨 2009.6.1~7.22
第二次单骑远行 乌鲁木齐 2001.4.23~5.27	第五次单骑远行 南宁 2011.11.11~2012.1.5
第三次单骑远行 昆明 2003.11.11~12.29	第六次单骑远行 环行台湾岛 2013.9.9~9.21

备注:从2000年开始,作者开始了骑行全中国的计划,跨越十多年,作者共进行了六次单骑远行,足迹遍布全中国各省、市、自治区,以及香港、澳门特别行政区和台湾地区。

前言 PREFACE

每个人都有自己的梦想，而每一个远大的梦想都必须经历艰难困苦，通过努力奋斗才能去实现。我用一辆普通自行车，经过六次长途远行，圆了自己单骑华夏行之梦。我从浙江嘉兴(平湖)骑车出发，2000年先经北京再到哈尔滨，总行程约3000千米；2001年先到兰州再到乌鲁木齐，总行程约4200千米；2003年先到成都，又去了昆明，总行程4400千米；2009年先北上到呼和浩特，再向西南到达拉萨，总行程5715千米；2011年先经香港、澳门，再去海南岛环行一周，又经南宁返回，总行程6230千米；2013年带上这辆自行车(拆车打包)飞往台湾，去台湾环岛骑行，总行程1150千米。我这辆不起眼的自行车的轮迹已遍及中国各省、市、自治区以及香港、澳门特别行政区和台湾地区，经过了六次长途骑行及多次中短途骑行，总行程30000多千米。

从第一次单骑远行到最后一次相隔十多年，尽管骑行路上遇到过许多难忘的事情，有的还刻骨铭心，但随着时间的推移，这些会慢慢地淡化，我得把它写下来，既为自己留下美好的回忆，也对他人有所启迪，为喜欢骑车远行的朋友在骑行中有所借鉴。于是，我从2012年下半年开始，把每次骑行途中记录下的素材经过整理加工，并通过近两年的努力，终于完成了六次单骑远游回忆录近四十万字的电子初稿。又经过两年的修改和编辑，以每次单骑远行为一册，单骑华夏行系列图书共6册终于定稿，分别为《骑着单车去哈尔滨》《骑着单车去乌鲁木齐》《骑着单车去昆明》《骑着单车去拉萨》《骑着单车去南宁》《骑着单车环台湾岛》。本册《骑着单车去哈尔滨》是该系列图书的第一册。

本书在写作和编校过程中得到了中国民主促进会平湖市委会顾玉峰、宋怡玲、彭正海、程杰等同志的支持与帮助，以及

毛斯高、繆海中等同志的许多帮助,在此表示由衷的感谢!

由于我文学底蕴不足,整个骑行过程又历时十多年,早期经历的事情有些模糊,书中难免存在各种不当之处,恳请广大读者批评指正。

章大钧

2016年5月12日

目录 CONTENTS



浙江

- ◎ 单骑远征前奏曲 / 001
- ◎ 骑行准备 / 009
- ◎ 一路顺风过长江 / 016
- ◎ 游览花果山 / 022

江苏

山东

河北

- ◎ 进入泰山 / 030
- ◎ 遇沙尘暴 / 042
- ◎ 第六次到北京 / 050

北京



天津



哈尔滨

- ◎ 单骑闯关东 / 060
- ◎ 铁下心来骑到底 / 070
- ◎ 单骑到哈尔滨 / 087
- 答骑友问 / 090

双城

黑龙江

松花江

辽宁



吉林

单骑远征前奏曲



童年租车学骑行

我从小就喜欢骑自行车，20世纪50年代末，我上小学时，很羡慕别人骑自行车。那时，自行车是比较“先进”的交通工具，普通人家是没有自行车的，我们几个喜欢骑自行车的小朋友就到车行去租自行车来学着骑。车行出租的自行车分为三类：一类是崭新的甲类车每小时租金四毛钱；二类是较旧的乙类车每小时租金三毛钱；三类是最破旧的丙类车每小时租金一毛钱。那时我们几个小朋友身上只有几分钱，于是几个小朋友凑钱去租用最便宜的丙类车。车租好以后，最初选择在封闭的场地上骑行，待骑车技术提高后，到公路上骑行，熟练后再到大街、小弄里骑行。刚开始学骑车时，没有大人在旁边扶，往往摔得很惨，但喜欢骑车的小孩也不怕摔，摔倒了爬起来再骑，从来不见有哭鼻子的。我有两次摔得最厉害，一次是摔下去左胸压在车把上，疼了一个多月，也没有跟任何人说，熬了一段时间也就渐渐不疼了。要是现在一定得去医院拍片检查，很有可能是肋骨骨折。还有一次是摔在细石子铺就的公路上，半个脸

被细石子擦破了皮，肿得很厉害，后来皮肤还起了小疙瘩，到医院看了两次才愈合。那时，尽管非常喜欢骑车，但我从不奢望自己能拥有一辆自行车，只要自己口袋里有几分钱就很满足了。

20世纪60年代，不少家庭已经有了自行车，我常向朋友借自行车骑，那时非常渴望拥有一辆属于自己的自行车。

到了20世纪70年代，有一年好不容易弄到一张购车票（那时自行车是凭票供应的），但钱不够，于是向亲戚又借了一些，才买了一辆上海产的永久牌自行车。终于有了自己的自行车，就可以天天骑车了。但那时，自行车只作为代步的工具，主要用于上下班，还没想到骑车去远游。

步行去游山玩水

我从小喜欢步行旅游，平湖是水乡，大多数乡镇没有公路，主要靠水路运输。从县城到主要乡镇每天只有一两班小客轮，半数的小镇没有客轮，当地人只能靠农船或步行来到县城。我就常步行到乡下各小镇游玩，全县大小几十个小镇，一个不漏，全到过。也步行去了周边地区，如海盐、嘉兴、嘉善和上海郊县金山等。其中去的最多的地方是乍浦，那是个位于杭州湾北岸，距平湖15千米，有山有海的地方，早晨可以上九龙山看日出，白天可以在海滩上捉小蟹，或在海边嬉水。

徒步长征到广州

1961年，我曾以平湖县唯一的数学满分考入平湖中学初中部。中学阶段，我数理化成绩一直很好，上高二时已把高三的部分书籍也自学了。可是到1966年，就在我上高二时，学校停课了。在停课“大串连”期间，我与同学一起坐火车去过杭州、上海、南京、北京

等地参观游玩。由于千万学生齐“串连”，造成交通拥挤，火车上人满为患。有人倡议向老红军学习，步行长征。全国各地大、中学校兴起“步行长征”的热潮，我与同学们也加入这“长征”的行列。

1966年11月6日，我和同班以及同校的10位同学，组织了一个“毛泽东思想长征队”，目的地是革命圣地——井冈山。我们从浙江平湖步行出发，经过杭州、衢州、上饶、鹰潭、南昌、吉安等地，全程1050千米，历时一个多月，于12月18日到达了井冈山。

到达井冈山后，我们中有4位队员决定继续步行去韶山。我们又从江西井冈山出发，经萍乡、安源，再进入湖南，经过株洲、长沙等地，还去了雷锋母校参观。我们这4位队友是到达井冈山后重新自愿组织起来的，都是意志坚强、甘愿吃苦的人，步行虽然很辛苦，但没有人叫苦。我们一路上翻山越岭，在路途中还跨进了新的一年，于1967年1月8日到达湖南韶山，总行程1500千米。

我们在韶山、长沙参观了毛泽东故居和其他老一辈革命家的故居和活动场所。在湖南我们又遇上了同班及同校的另外两组步行长征的8位同学，于是我们的队伍又壮大了，一共12位队友一起继续向广州前进。

那时从湖南到广东还没有公路，只有沿京广铁路步行。当时我们步行长征，说是向老红军学习，而与红军长征相比，我们的条件要好得多。当年红军长征条件恶劣，前有阻敌、后有追兵，有的地方根本没有路，要自己闯出一条路来。我们至少有公路、铁路或现存的小路可走，还有免费的吃住条件。而且我们长征完全是自愿的，你不想走，身边就有免费的火车随时可上。正因为这样，当时全国参加步行长征的学生有千千万万，而真正“徒步长征”的并不多。没有人逼迫，只凭自己的意愿、决心和毅力去完成。每个人都会有自己的梦想，而每个远大的梦想都必须经历艰难困苦，通过努力奋

斗才能实现。

我们经过三个月的步行长征，先后经浙江、江西、湖南、广东，终于在1967年2月4日成功到达广州，总行程2250千米。

要完成几千里步行长征，贵在坚持与不离不弃。通过三个月的步行长征，我们游览了祖国的大好河山，既锻炼了身体，又磨炼了意志。在长征中养成矢志不渝、坚持不懈的性格，为我后来的生活、学习、工作以及整个人生都产生了深远的影响，也为我后来骑自行车远征打下了良好的基础。除了步行长征，我还摇船去过海宁。后来又响应国家号召，插队落户当农民。在农村，我好学肯干，学会了当地的各种农活做法，凭实干争得了劳动工分，获得当地农民的好评。

工作后喜欢旅游

1976年从浙江医科大学毕业后，我被分配到平湖市第一人民医院外科工作。1984年赴上海瑞金医院进修泌尿外科，回来后在平湖市开展了泌尿外科工作，新开展的泌尿外科手术有二十多项，并成功抢救了许多危重病人。我热爱工作，也喜欢旅游。对于旅游，有任何机会我都不会放弃，没机会我会争取机会或创造机会。例如，我会利用出差、参观学习、参加学术交流、平时休假和年休假等机会抓紧去全国各地旅游，如今已到过全国多数大城市和各主要风景区。登过五岳：东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山和中岳嵩山；攀过四大佛教名山：山西五台山、浙江普陀山、四川峨眉山、安徽九华山；还有其他名山大川：安徽黄山，江西庐山、井冈山、三清山，湖南张家界，河南鸡公山，江苏云台山，云南石林，浙江雁荡山，福建武夷山，长江三峡，黄河壶口瀑布，黄果树瀑布及洞庭湖，鄱阳湖，太湖等；多次登上三大名楼：湖南岳阳楼、武汉黄

鹤楼、南昌滕王阁；参观三大石窟：洛阳龙门石窟、大同云冈石窟、敦煌莫高窟；还有桂林山水、鼓浪屿海滨、海南岛风光……

我一向喜欢旅游，这些旅游方式固然很好，但仍有不足之处，因为这些旅游都是点与点的旅游。而骑自行车旅游，是能将点与点连成一线的旅游，一路上可以游览许多普通旅游所到不了的景点，观赏到大量原生态自然风光，所以我更喜欢自行车骑游。

自行车短途骑游

我骑自行车几十年，但以自行车为骑游工具只有二十多年。前十年主要在周围省、市，如杭州、上海、南京、黄山等地短途骑游。

记得第一次骑自行车游玩是在1989年秋，我与本单位的一位同事，两人骑着自行车去海宁观潮。我们从平湖出发，经乍浦、海盐骑行80多千米，中午到达海宁市盐官镇。那时正好赶上钱江大潮由东往西，以排山倒海之势，滚滚而来。钱江潮犹如万马奔腾，蔚为壮观。在海宁观潮后，我又换了一条路线骑车回家，我们经硖石、嘉兴回平湖，又骑行了80多千米，直到晚上7点多才回到家，全天骑行160多千米。第一次骑行虽然有点累，但感觉良好，收获不小，便从此爱上了这自行车骑行活动。1990年春天，我与本单位放射科的同事于建军等三人骑自行车到了上海市青浦区的大观园参观，一天来回骑行了125千米。1991年春天，我又与于建军骑车去了德清的莫干山，骑行了160千米，才到莫干山的半山腰。

以后我每年都进行类似的短途骑行。直到1998年，我与于建军商量，是否可以进行长途骑行呢？比如骑车去北京或更远的地方？骑友欣然答应。于是我就设计了一条杭州—黄山—南京—上海环行1200千米的路线，如能顺利完成，那么到北京1500千米的路程也就不成问题了。1998年4月16日，我与于建军再次合作，从平湖出发，

骑自行车进行浙、皖、苏、沪环行。第一天骑行比较顺利，行程130千米，晚上到达杭州西郊留下镇。第二天一路上坡，我们向西朝天目山方向骑行，经过临安、昌化，晚上到达浙皖交界的顺溪镇。第三天是此行最艰难的一天，我们要骑车翻越天目山口——昱岭关。昱岭关海拔508米，坡陡路险，这是我们第一次骑自行车爬大山、上陡坡。拖拉机开到这里也要停顿一下，只有加大油门才能上去，骑自行车上山自然更累。路上休息时，我们碰到一位当地的老乡，问我们干什么的，我们说骑车去黄山。他说：“你们搞死啊！”我们没理会，继续往上骑，这是第一次经受上山的考验。车速越来越慢，我使劲踩车，一步一步往上骑。骑上一个坡顶，额头冒汗，心跳加快，直喘气，我便在坡顶上休息。这时我见于建军正推着自行车步行上来。他对我说：“骑车上山太累，还是推车上山好一点。”他说的是事实，但我认为，能骑上去的话，我还是尽量骑，这是在考验自己的体力和意志，能骑上去才更有意义，这也成了我以后骑车登山的主旨。休息一会儿后我继续上车向上攀登。山越来越高，坡也越来越陡，快到昱岭关口时最陡，每踩一次车都得费很大的劲，否则自行车会往后退。我咬咬牙，用足全身的力气，一步一步继续向上攀登，终于骑车登上了昱岭关。过了山口就是一片惊险的下坡，我们也是第一次在这样的陡坡上往下骑车，没有经验，只有紧握车把，不停地刹车，以求安全。过了3千米的陡坡，之后一段下坡路只要滑行即可，不用花力气踩车，还可观赏两边秀丽的山景，顿感心情舒畅，逍遥自在。

我们于4月19日中午到达安徽黄山景区。在安徽，我们游览了黄山和九华山两座名山。后又骑车经过了青阳、南陵、芜湖、马鞍山。在马鞍山我们第一次遇上逆风和大暴雨，公路上一时找不到可躲雨的地方，两条裤腿都被雨水淋透了，再加上疾驰的汽车将公路上的

泥浆水溅在我们身上，鞋子里也进满了泥水，很不舒服。等暴风雨停后，我和骑友干脆到河边直接把脚伸入河水中，连鞋和裤腿也一起放入水中，把裤腿和鞋子里的泥水一起洗干净。我们没带备用的鞋子，只有穿上湿鞋继续上路。没多久，太阳出来了。几小时的骑行、风吹日晒以及我们用双脚踩车时产生的热量把被淋湿的裤腿和鞋子都蒸发干了。我对骑友说：“幸好我们还算明智，把鞋子里的泥水洗干净了，否则即使鞋子里的水分干了，泥巴粘在鞋袜上也不好受的。”

我们于4月25日到达江苏省省会南京，之后经过句容、丹阳、常州、江阴、华西村、张家港、常熟、沙家浜、太仓和上海等地，参观和游览了沿途风光以及旅游景点。此次骑车环行历时13天，行程1200千米，于4月28日回到了家里。

此次浙、皖、苏、沪环行，是我们骑自行车全国行的准备，也是对自己的体能测试。1200千米浙、皖、苏、沪环行的成功，说明到北京1500千米的长途骑行已不成问题。接下来就是2000年的北京、哈尔滨之行，在此，揭开我单骑华夏行的序幕。

骑行准备



为了使自行车骑行顺利，必须做好充分的准备工作。

首先是身体的准备。想要长途骑行，首先要了解自己的身体状况，体能如何？若原来就患有疾病的，最好请医生进行全面检查后再综合评估是否适合进行长途骑行。中老年骑友应测量血压是否正常，如为轻、中度高血压患者，则应经服药控制血压至正常后再考虑是否进行骑行，而且开始骑行路途不宜太远，避免去高原地带，还要带上足够的药物和小型血压计，以便路上随时测量。若有其他疾病，患者也要同样做好相关的准备工作。

其次是体能训练。出发前的一段时间应进行体能锻炼。对于上班族来说，刚开始可利用短的节假日进行短途骑行，路程在100~200千米即可。接着再利用长假进行较远途的骑行。先考虑进行环行1200千米，以测试自己的实力，从而逐步适应骑车远行。

再者是了解所选路线的地理位置与气候情况，初步了解所选路线的总路程及各站间的里程，拟订一个骑游计划。

接下来就要准备骑行路上必备的清单，包括内容如下：

一、物品准备

1. 各种有效证件。如身份证及其他各自有用的证件。

2. 经费。现金最好带少量，并分开放置，建议尽量使用信用卡，这样会比较安全。当然能多备些经费以应付路途中可能得病、发生意外情况发生及其他花销则更好。

3. 衣物。外套及长裤两套够了，内衣裤可多带些，以宽大舒适为佳。还有个经验就是穿旧了将要扔掉的内衣裤如背心、短裤、短袜多带些，每穿几天扔一件，可解决路上没处洗衣服的困扰（主要是没地方烘干或没时间晒干）。

4. 自行车修理工具及配件。如扳手、螺丝刀、钳子、气筒和各种易损坏的备用零件，如滚珠、车条、内胎、气门芯、闸皮、螺丝、螺帽等。最好事先学会修车及补胎技术，骑行中一定用得上。

5. 药物。原有疾病者应带足有关药品。一般人带些感冒药、止泻药、抗生素、损伤外用药如创可贴、止痛膏等就可以了。有人喜欢带上防裂膏、防晒霜、风油精等也是有用的。

6. 照相器材。相机应带质量好的，有摄像功能的更好。

7. 地图（公路交通、地形图）一定要带上，现在有导航仪就更方便了。

8. 水壶要用大的，装水量在1000毫升以上。若进入沙漠地区需再加水壶或矿泉水，一次带水量在2000毫升以上。

还有毛巾、牙刷、牙膏、太阳帽、头盔、墨镜、雨衣、手套、自行车包等。

9. 其他。如手机、帐篷、运动鞋、针线、笔、本子、纸、信封、邮票、绳子、指南针、刀、卫生纸、手电筒、电池、塑料布、塑料袋、手表等，这些物件可根据骑行者自身情况选择性地携带，有些

在骑行路上也可添补。

二、自行车的选择

自行车作为骑行者唯一的交通工具，其性能的好坏对骑行能否成功至关重要。自行车的挑选因人而异，因为是长途骑行，挑车以结实耐用为前提，速度不是最主要的，车座要大，有弹性，刹车性能要好。最好选用自己习惯的车型，这样在骑行中使用起来会比较熟悉和方便，还便于处理应急情况。不要骑自己不熟悉的车，否则会带来不少麻烦。我骑的是26英寸的普通车，在翻山越岭及遇到逆风时反而比山地车骑得快。我认识一位70多岁的老干部，他骑着24英寸的女式车照样能游遍全国。

出发前，应对自行车各部位的零件做全面彻底的检查，观察其是否灵敏、可靠，性能是否良好。建议每次远行出发前检修车子时，要毫不迟疑地换去前后轮上旧的内外胎，换上质量更好的新胎，这样可大大减少路上的修车次数，因为路上补胎是最多发生的情况。在装配上，如有不合适的地方，应重新调整，使其保持最灵活的状态。

三、自行车车座和车把的调整

自行车骑行特别是长途骑行，应掌握好自行车调试技术，调整好自行车的车座、车把、刹车部件、变速器等是很重要的，这样做的目的是节省体力，保证安全。我建议采用或换上较宽大的自行车车座，这样骑车比较舒服。对自行车车座和车把的调整方面，我做过测试，即：抬高车座，降低车把时，可使腿蹬有力，增加车速，但加重了手臂和颈部的负担，不宜长途旅行；相反，降低车座，抬高车把时会增加腰部和腿部的负担，并会影响车速。那么，自行车

车座应调整到什么高度为最佳呢？一般来说，较低的车座最便于长途骑行。因为低车座蹬车灵活，人的位置相对降低，可减少空气阻力，并使身体挺直，臀部受力均匀，减少疲劳感，同时又可减轻双臂的负担，保护手腕。从安全方面看，低车座在遇到紧急情况时，双腿伸直便可着地，这样可避免危险。车把的高度应根据骑车人的年龄、身高、习惯而调整，年轻人和体力强壮的人可适当调低一点，有利于增加车速；中老年人应适当调高一点，可减少体力消耗，行车也比较方便和安全。理论上说，这些调整应因人而异，所以建议长途骑行者在出发前对自己的车座和车把做一些调整，调整到最适合自己的高度。这样有利于手臂、双腿、腰部、颈部的协调，对保持体力、速度、耐力都有很大的好处，使自己的长途骑行处于最佳状态。

四、道路的选择

自行车骑行，对路面要求也比较高。骑行时应选择平坦、易于通行的路面，我的经验是尽量走国道，因为国道路面宽，坡度小(通常自行车都能骑上去)，车辆多，有路牌、路标，不容易迷路。除迫不得已，应尽量避免骑坡道、土道，因为不良的路面对人、对车都有损害。只有在走土路有很明显的抄近路或非去不可的情况下，才考虑。一般情况下，宁可多骑几千米，也要避开。俗话说“宁走十里坦，不走一里坎”。对于自行车骑行者来说也是有道理的。即使在公路上骑车，也应注意不要太靠边，除非有机动车来要让路，一般以靠路边50~100厘米为宜，这样便于应急，也比较安全。尤其到了傍晚，路面看不清，或当天已行车100千米以上，人处于疲劳状态，控车能力下降，容易发生意外。

五、骑车速度

自行车骑行选择好适当的速度也是非常重要的。一般来说，长途骑行，速度不宜过快。普通自行车，在体力正常、路面平坦等条件下的长途骑行，速度应保持在每小时15千米左右，体力好的可适当加速。自行车骑行应选择适当的速度，切忌忽快忽慢，有劲拼命骑，没劲步步停的现象。其实，骑自行车第一周的后几天最累，像长跑中的“极点”一样，以后也就不过如此了，所以一开始几天一定要注意，不要骑得太快。遇到逆风和上坡，只要逆风不是太大，坡不是太陡，还是要保持原来的力气骑车。这时车速自然会降下来，但不要去过分在意它，也不要轻易加力，更不要拼命骑，否则第二天腰酸腿痛就很难继续上路了。

六、上坡和逆风时骑车

遇到上坡和逆风怎么办？我的体会是，先按原来的力气骑车，累了就多休息几次，每次休息时间不要过长，5~10分钟即可。在国道上骑车，坡度相对要小些，通常上坡不成问题。遇到陡坡时，可以以“之”字形线路走，这样可减小坡度。有时坡陡骑不上，甚至车会倒退下来（轻踏要后退，重蹬才半圈）怎么办？这时也不用怕，骑变速自行车的可调低车速慢慢而上，骑普通车的也不用发愁，我的经验是双手向上提拉车把，便于双腿更有力地向后蹬，同时，身体重心前移，脚掌也从踏板上向前移，用靠近脚跟的部位接触踏板，这样便于用力，而后再用大腿压小腿，通过足跟部直接用力蹬车。这样可借助体重、双臂拉车把的反作用力，由大腿发力，经小腿、脚跟部（用脚尖、脚掌会分散力量，也会使脚掌疲劳）将力直接传至自行车踏板上，从而增强了蹬车力度，这样车就会慢慢上坡，不会

退下来了。当然，在这种情况下骑车是最累的，各人要量力而行。上坡走“之”字形时要注意安全，往往在转弯处坡最陡，要注意来往车辆。坡陡骑不上去时，应下车休息一会儿再上，老年人和体弱者宜下车推行。骑车爬坡是很累的事（“每逢上岭一身汗”），需要人的体力和毅力，但可以使自行车骑行更具有情趣与回味，一旦蹬车上坡顶，可有独特的享受（“笑声震山巅”）与陶醉感。

自行车骑行遇上逆风是最头痛的事，上坡虽难，但接下来就是下坡，可以轻松一阵子，而逆风有时在下坡时也不好骑。这时可放低车把，或弯曲双臂，也可将双臂靠在车把上，并低下头，以降低身体重心，减少风的阻力。低头后视野便会缩小，要时时注意安全，尤其是遇到横逆风时，更要特别小心，注意来往车辆。因为这时无论是前面来车还是后面来车，特别是来大型卡车（我最担心的是集装箱车，有的驾驶员车速快，又靠得你很近），都会使自行车左右晃动，而且，这时往往由于体力消耗很大，人很疲劳，手脚也没有平时灵活，容易发生意外，希望骑友们一定要注意安全。一般六级的逆风还能骑，八级以上的逆风应考虑休息。

七、下坡和顺风时骑车

下坡和顺风是自行车骑行中最舒服享受（“下坡逍遥赛神仙”），这时，上坡时的劳累早已抛至九霄云外。有时可以不蹬一脚，一连趟车几千米（我最长的趟车纪录是18千米）。但下坡中常会遇到坡陡、路弯、地面不平或有可能突然蹿出车辆及行人的情况，这时要特别注意安全（“紧握刹车脸色变”），因此下坡时应从坡顶就开始握紧刹车，以免措手不及，至少应该边下坡边刹车。遇到陡坡，即使一眼望去路面宽阔平坦，也要小心。我遇到过两种情况，一是路上可能有小石块，刚开始看不见，等到看见已来不及避开了，这时

车速很快，再遇到急转弯就更危险；二是车到山下时，山间突然吹来一阵横风，自行车在高速下左右飘动，很难控制。希望车友们对这种情况有所警惕。要经常检查自行车的刹车闸皮，刹车不良应及时调整或换去闸皮。我们是“吃一堑，长一智”，希望新上路的骑友有前车之鉴。



一路顺风过长江



2000年3月17日上午8时，我与骑友于建军两人，告别了亲友，骑自行车从浙江平湖出发，向遥远的北方骑去。出征的第一天天气很好，春光明媚，南风阵阵，一路顺风，骑车很轻松。上午我们



准备出发



骑车经过嘉兴，中午出浙江省界，进入江苏境内，到达平望镇上吃午饭。吃饭时旁边有个人见我们俩骑着自行车，还驮着包，就好奇地问我们是做什么的，到哪里去。骑友告诉他，我们要骑车到北京去。这个人听我们说骑车去北京，带着疑问的眼光问了许多问题。因为那时骑自行车远行的人远没有现在这样多，所以他对我们的行程很是惊讶。我们吃过中饭又上路了，骑车路过吴江，乘风而行，下午3点，我们骑行了100千米，到达苏州市区。苏州是历史文化名城，旅游景点甚多，但我们来过苏州多次，今天骑自行车路过，就不准备去游玩了。在进城路口休息时，我用手机给母亲打了个电话。因为母亲最担心我的安全，出来时反复叮嘱在路上要注意安全，我先给她打个电话好让她放心。母亲曾去过苏州，在她心目中苏州是很远的地方，既然我骑车那么快就到了，她也可放心多了。

我们在苏州休息一会儿，而后穿过苏州市区，向常熟方向骑去。由于是顺风，我们骑得很顺利，第一天骑行140千米，下午5点就到



达了常熟市区。我又给妻子打了个电话，告诉她，我第一天的骑行很顺利，已经到达了常熟，让她放心，因为妻子也是最牵挂我的人。在以后的日子里，每骑车到达一个地方，我的第一个任务就是给妻子打电话或发短消息。一般在晚上7点前给她发消息，有时7点前赶不到当天的目的地，我也在这个时间给她先发个消息，告诉她今天到的地方。因为对我来说晚一点到达一个目的地是无所谓的，但家里人不是这样想的。

我和于建军两人是第二次骑自行车来到常熟，第一次是两年前，即1998年骑车进行浙、皖、苏、沪环行时来过这里。那一次到达常熟时天已晚，没有在城里游玩，只是白天到沙家浜游玩了一趟。今天到常熟时太阳还很高，我就与他两人骑车在市区游览了一圈。今天骑车途中，旅行包放在自行车后面的车架上，老是滑向一边，造成骑车时重心不稳，我就在常熟市里找到了一块小木板，把木板横放在车架上，扎紧固定后再把旅行包放上去就平稳多了。

第二天一早，我们离开常熟，踏上204国道。204国道是山东烟台通往上海的国道，以后的几天，我们将沿204国道北上，经江苏去山东。这天还是吹南风，比前一天风小，骑车还是比较轻松的。我们先沿204国道向长江对岸的南通方向骑去，中午到达长江南岸的西界港。这里过长江要乘渡轮摆渡过江。我们是第一次骑自行车过长江，站在长江岸边，河床很宽，望着宽广的长江对岸，犹如与天边相连。再向长江上游看看，这滔滔江水流经万里，穿越中华大地，来到了这里。我不由得产生了无限的遐想，要是我也能骑车万里，穿越中华大地该有多好。

摆渡过长江，先要等渡船过来，再乘船过江，总共要花一个小时。现在中午已到，本该先吃了午饭再过江，由于我们着急过江，就饿着肚子等船。等了20多分钟，一艘渡船才慢慢靠上码头。这是

一艘行人与机动车混载的渡船，中午过江的人与车很多，我们只有等行人和机动车都上了船，才把自行车推上渡船。我们把自行车停放在渡船的后面，当渡船行至江中心时，就推着自行车到船舷边照相留念。

过了长江，我们在江边的饮食店吃过午饭后继续沿204国道向北骑行。尽管过长江花了不少时间，但早晨出发时间比较早，因此所行路程并没比第一天少，全天也骑行了140千米，晚上到达海安县城。



轮渡长江到南通

逆风骑行到盐城

经过两天的顺风，第三天即3月19日，风向转了180°，吹起了北风。我们离开海安，顶着逆风向盐城方向骑去，体力消耗很大，骑车速度明显减慢，骑到中午便感觉双腿酸胀，全身疲乏。骑友于建军也

JINGYANZONGJIE

经验总结

骑自行车远行的第一周至第十天是骑车的适应期，要经历两腿、手臂、腰部、臀部酸痛的过程，也是骑行最累的过程，像长跑中的“极点”一样，只要过了适应期，以后骑行也就不过如此了。

说腰部酸胀，臀部疼痛，只见他坐着骑一会儿又站起来骑一会儿，一会儿坐在车座的左侧，一会儿又坐在车座的右侧，姿势换个不停。自行车长途骑行进入第三天本来就是出现疲劳症状的高发期，现在又遇上逆风，骑车更显疲劳。本来我们骑行20千米休息一次，现在骑行10千米就得休息一次，风太大时，骑行不到10千米就得休息一下。

我们骑行至中午，快到东台县城时，我发现于建军的自行车后轮胎扁了，还在轮胎上找到了扎胎的小钉子。只听他说：“怪不得骑起来这么累，我还以为是逆风造成的，原来是轮胎没气了，搞得我也快没力气了。”我说：“车没气进城找个修自行车的补好胎，再打足气就是了。人没力气也有办法，等会到了东台城里多吃两碗饭就是了。”两人有说有笑地来到进城路口，找到一个修自行车的摊位，一边修车，一边休息。我顺便也检查一下我的车，没发现什么问题，就把车上的一些螺钉拧紧。车修好后我们便进入城区，在一家快餐店吃午饭。骑自行车体能消耗大，肚子饿得快，食量大增。我平时在家里只吃一小碗饭，现在要吃一大碗饭。骑友于建军祖籍山东，身强体壮，食量更大，一连吃了两大碗，只见饭店老板娘横着眼睛朝他看。

海安到盐城有110千米，由于一路逆风，上午只骑行40多千米，到盐城还有60千米路。在盐城有我一个姓树的朋友，那是一年前在湖南张家界认识的。我前一天与他电话联系好了，今天骑车到盐城拜访他，到时他会等我的。但要是我们到得太晚，让他久等也不好意思。我与骑友商量，今天逆风骑车，骑不快，只有少休息，抓紧赶路。于是我们吃过午饭就立即出发了。

在正常情况下，60千米只要骑4个小时就够了，加上休息时间，5个小时也足够了。今天逆风骑行，骑得很累，速度又慢，一路上我

们很少休息，直到晚上6点多才骑到盐城。盐城是江苏省省辖市中面积最大的城市，历史悠久、物产富饶，曾因盛产盐而得名。这里高楼林立，街道车水马龙，霓虹闪闪，市场繁荣。在盐城的朋友已经等候多时，我们分别一年，今日相见，非常高兴。他特地为我们接风洗尘，用盐城的特色佳肴热情地招待我们。晚宴上朋友频频举杯为我们祝酒，相互间还交谈了许多有关旅游的情况。我的这位朋友也是一个旅游爱好者，去过全国大多数风景名胜。我们交谈到很晚，早把一天在逆风中骑行所引起的疲劳抛在云霄之外。晚上他为我们安排了住宿，第二天一早还特地来为我们送行。

第四天

3月20日

到达	灌云	天气	顺风3级
经过	经阜宁、滨海、响水，到达灌云		
日程km	150	总程km	540

阜宁

滨海

响水

灌云

连云港

第五天

3月21日

到达	连云港	天气	逆风2级
经过	下午游览花果山（云台山）		
日程km	60	总程km	600

游览花果山



3月20日，天气好了，多云，无风，到下午还吹起顺风，骑车也比前一天轻松得多。我们沿204国道继续北上，经过阜宁、滨海、响水，晚上到达灌云县城，全天骑行150千米。

3月21日，我们骑行60千米，中午到达连云港。连云港是著名的海港城市，那里海鲜很多，且物美价廉。我们在连云港吃午饭，并



决定在连云港休息半天，下午去连云港附近著名的风景区——花果山参观游玩。我们骑车来到花果山山门前，这山门由几十级石阶筑



单骑到达花果山山门



成，上面有城墙，中间有三道穹形山门，城墙顶上有许多石雕，中间是一只石头雕塑的猴子。先在山门前我们请别人帮我们拍了3张照片，把我们俩和自行车连同这花果山一起拍了进去。要上花果山游玩，还得把自行车和旅行包寄存起来。我们去售票处与工作人员商量，他们很热情地接待了我们，把我们俩的自行车和旅行包安放在了他们的办公室内，而后我们俩就徒步攀登花果山。几天骑车下来，我们在平地走路时并没有多大的异常感觉，而一开始爬山，就觉得两腿酸胀，登山有点乏力。骑友对我说：“现在登台阶大腿有点酸痛，你感觉怎么样？”我说：“也差不多，咱们慢慢上吧。”于是我们就沿着石筑台阶慢慢向花果山上攀登，累了就停下来多休息一会儿，看看周围秀美的景色，然后继续向山顶爬去。

连云港花果山也称云台山，确切地说，花果山是云台山的一部分。花果山以古典名著《西游记》所描述的“孙大圣老家”而著称于世，闻名海内外。这山中古树参天，名胜古迹众多，历代文人墨客的足迹遍布山中。秀美的自然景观和丰富的人文景观融为一体，形成了独特的景观风貌，使花果山充满了神奇的魅力，让人遐想无穷。与《西游记》密切相关的景点很多：孙悟空出生地——娲遗石（神话中女娲补天遗留下来的）、惟妙惟肖的猴石、八戒石、沙僧石、栩栩如生的唐僧崖以及72洞、定海神针、仙砚、拐杖柏、晒经石、团圆宫等，特别是水帘洞更是闻名遐迩。

我们来到水帘洞，在水帘洞前拍照留念。一路上可以看到各种稀奇古怪的石头，人们凭着丰富的想象力把这些石头标注了各种神话般的名字。我们穿过了浓密的绿荫，踏上了被神化了的九龙桥，桥上山风阵阵，桥下流水潺潺、松涛盈耳、鸟语花香，看到这些足以把这几天的疲劳都消除得一干二净。随后，我们又攀上花果山的顶峰——玉女峰。玉女峰是江苏省的最高峰，海拔624米。山峰上立

有一块巨大的花岗岩石碑，上面刻有“玉女峰”三个大字。石碑旁有许多大石块堆积而成的石峰，峰顶上塑有一只石猴。

在玉女峰峰顶平台上有耍猴照相的，猴子被打扮成孙悟空的模样，身穿黄色僧服，手持金箍棒，头戴着的僧帽上竖着两根美丽的羽毛。这金猴逗人喜爱，我和于建军手持金猴各照了一张相。



花果山玉女峰峰顶

花果山上的山山水水被神化了，我们在这儿重温《西游记》里的故事。《西游记》是神话故事，但唐僧到天竺取经在历史上是确有其人、确有其事的。我在想，唐僧能够历尽千难万险，不远万里去取经，而我们骑自行车刚开始远行，是否也可以有一个远大的计划呢？就在这花果山上，我萌生了骑自行车走遍整个华夏大地的想法。

错走弯路

3月22日，我们离开连云港，准备向山东方向前进。在我的骑行计划中每个省的省会是必须要到的，我们从江苏常熟开始一直沿204国道向北骑行，过了连云港准备转向西北，沿327国道向济南方向前进。但是从连云港出来有三条国道，即204国道、310国道和327国

道，三条国道其中有一部分是重叠的。原来的204国道将向东北的青岛方向去，还有一条310国道由连云港向西去郑州方向。

当时这三条国道的分岔路口正在重建，路口的立交桥已建好，但没有路标。我们骑车到路口不知从哪条路走，想找个人问问，可是这公路上行人本来就比较少，况且现在是早晨，这路口除了几辆急驶而过的汽车外，连个人影也不见。附近也没有房屋与人家，我们只有停下来等人问路。等了好长时间，走过来一个人，我们似乎看到了希望，可是等他走近时我们问他，他只是摇摇头说：“不知道。”估计这人也是外地人，看来等人也不是个办法，我们决定先挑选一条路骑上去再说。于是，我们就选了一条看上去有点像的路骑上去，走了一千多米路，似乎觉得不对，两人停下来回头再看看后面的路和立交桥，都感觉不对了，便又骑了回来。回到立交桥下，两人都下了车，站在那里，东张张，西望望，该走哪条路呢？无从知道，真是哭笑不得。如有太阳，还可以辨别方向，可当时是阴天，兜过几个圈，连方向也搞不清楚了。要是像现在带有导航仪就方便多了，可那时别说导航仪，我们两个人只有一部手机，还是借来的。我们在这路口已经花了不少时间，最后两人商量决定重选一条路再走。于是我们把自行车连同旅行包搬过公路上的隔离带，就在新选定的路上重新骑了上去。

我们在一条新建的公路上骑行，这新公路上还没有立里程碑。骑了1个多小时，看见前面路边有一块路标，上面写着“赣榆”两字，这下我们知道走错了路，因为赣榆是往青岛方向去的。这1个多小时的路白走了，看来今天的计划完不成了，骑友连声叹气。怎么办呢？看见前面有几个执勤的交警，我们就骑车前去问路，把情况向他们说明后，问了去济南路的该怎么走。这几位交警热情地对我们说：“眼下的路是去青岛的204国道，去济南应该走327国道，既然

走到了这里，也不要再往回走了，有一条向西通往327国道的小路可走，这样可少走一些路”。有一位交警还拿出笔，拆下烟盒的纸，在纸上写下“朱堵、门河、班庄、临沭”四个地名，并告诉我们按纸上的地名顺序问路就可以上327国道了。我接过纸条，连连道谢。

我们按照交警所指的小路向327国道骑去，这是条正在建造的乡村公路，眼下只是黄土路，坑坑洼洼，高低不平，骑车颠簸得很。天正吹西北风，刚才是向东北方向骑行，并没有什么阻力，现在转向西行，再加上这条黄土路上尘土飞扬，骑车很不方便，幸亏我们按照纸条上的地名，一站又一站地问路，在这条乡村小路上走得还算顺利。我们在这条小路上骑行了近2个小时，最后终于上了327国道。

风吹日晒脸脱皮

由赣榆走小路上327国道后，我们便向西北方向前进。骑了没多久就出了江苏省，进入山东省沂蒙地区。沂蒙地区位于山东省西南部，由蒙山和沂水组成，这意味着我们这次骑行首次进入了山区。沂蒙是革命老区，在抗日战争和解放战争年代涌现了无数可歌可泣的英雄人物，创造了载入史册的光辉业绩。在沂蒙这一片神奇的土地上，一提起“沂蒙精神”，很自然地就会联想到解放战争年代沂蒙人民推着独轮小车，带着煎饼、大葱支援前线的情景。这里有孟良固战役遗址，我们还在那里拍照留念。进入沂蒙山区，这里的山并不高，坡也不陡，可是天天吹的西北风影响了我们的骑车速度。我们在中午经过临沭县城，晚上到达临沂市。

3月23日早晨，出发前我发现我的自行车轮胎气不足了，想想原因，一则是骑了几天都没有充气，二则是与前一天道路不平，一路颠簸有关。平时我喜欢把轮胎气充得足一些，这样骑车省力，车速也快，所以一清早我就将前后轮胎充足了气。3月下旬，在江南一带

已是桃红柳绿，油菜花盛开的季节。而这里还是北风呼啸，田野里没多大变化，还看不到春天的景色。北方的天气干燥，日夜温差大，早晨气温比较低，我们只有多穿衣服。然而，在骑车的路上，太阳一出来，气温就会明显升高，尤其是进入了沂蒙山区，骑车爬坡时就会出汗，我们就得脱去外衣。

我们离开临沂后，改沿205国道向济南方向骑行。我们在中午骑车到达青陀镇上，准备吃中饭，于是把自行车停在饭店门前。饭店门前没有树木，自行车和旅行包直接在太阳底下晒着。当我们中饭吃到一半的时候，只听见门外“嘭”的一声巨响，我连忙朝外一看，我的自行车后轮胎爆裂了。好好的车轮，停在地上就自动爆裂，我以前从来没遇上过这种情况，到底是怎么回事呢？当地人给我分析了原因，我自己也意识到了：早晨气温低，充的气太足，经中午长时间的太阳暴晒，车轮内温度升高，气体膨胀导致轮胎爆裂。既然后轮胎爆裂了，我连忙把前轮胎的气放出一点，免得前轮胎也爆裂。吃好中饭我只有先推着车找地方换车胎。“吃一堑，长一智”，以后在北方昼夜温差大的地方给车胎充气时一定要得“手下留情”，免得自找麻烦。

下午北风有所增大，山坡也多了起来，再加上刚好是我们骑车出来的第一周，是长途骑行的适应阶段，也是最感疲劳的阶段，所以整个下午骑得很累。我们两人都没吭声，背着太阳，顶着逆风，慢慢地往前骑，骑得累了就停下来休息一会儿再继续前进。晚上我们到达蒙阴县城，找了一家旅馆，把自行车各自安放好，提了旅行包，进了房间各自把旅行包放在床柜上，抬头相望时两人同时笑了起来，你对我笑，我对你笑，看到对方在笑时，笑得就更厉害了。原来北方气候干燥，再加上经历了几天的风吹日晒，人晒黑了无所谓，两人脸上的颊部、额部、鼻子、耳朵和颈部的皮肤都皴裂开来，

表皮脱落，或一小块一小块地挂在脸上、颈部和耳朵上，两人相互看见了都禁不住笑了起来。

由于脸部表皮的皴裂和脱落，晚上洗脸时感觉脸部疼痛不适。老是这样下去肯定不行，得想个办法。我想起在工地上施工的工人头上戴有风斗帽，这帽子一直披到肩下，可以防晒、防风、防灰尘。我与于建军商量，是不是也去买一个来戴着试试。他说这个办法可行，去买一个戴了再看效果。于是我们俩人把这件事当成今晚首要的事来办，由于天色已晚，我们生怕卖风斗帽的商店关门，就把其他的事，包括吃晚饭都往后推，先到街上买帽子。我们走过两条街，问了好几家商店，最后在一家劳保用品商店买到了风斗帽。这风斗帽是用藏青色帆布制成，很结实，戴在头上，前面有扣子和细带，扣好扣子，扎紧带子，把脸部和颈部都遮盖起来了。一路上风沙和灰尘常会吹进脖子和衣领里，现在有了风斗帽，就不用担心了。再戴上墨镜和口罩，全副武装，就不怕风吹日晒了。

从此以后，我们在自行车骑游途中一直戴着风斗帽。后来我把风斗帽稍加改进，将风斗帽在颈部和前面的扣子和带子的边缘上缝上魔术粘扣贴，还可把口罩也粘扣在上面，这样使用起来更方便。在以后的几次自行车远征途中我一直带着它，用它来防烈日和紫外线照射，防尘土和烟灰入侵，还可防风雪和御寒。



进入泰山



3月24日, 我们离开蒙阴, 经新泰, 向泰山方向前进。于建军有位同学就在泰山北麓的良庄工作, 今天骑车路过这里, 打算前往拜访, 于是上午我们骑行40千米就来到了良庄。他的这位同学与他一样, 也是放射专业的。我们到达良庄后, 受到了他同学的热情招待。他带我们参观了泰山脚下的景点, 午饭时他的同学要上酒来招待我们。我对于建军说, 现在就在泰山脚下, 中午不要喝酒, 下午先上泰山去参观游览, 晚上再喝酒也不迟。于是我们吃过午饭

就告别他的同学，上泰山游玩。

这是我第二次到泰山，第一次是在1989年，那次我从泰山脚下的一天门开始，步行3个半小时登上泰山极顶。我这次登泰山，既是故地重游，也是陪骑友游览泰山。由于一周来骑车比较累，且只有半天时间，我们不可能步行登山。因此，我与骑友先从良庄坐公交车到达半山腰的中天门，再由中天门乘坐缆车上南天门，再由南天门步行到泰山极顶。



泰山南天门

泰山又称东岳，位于山东泰安，是“五岳”之首，有“中华国山”“天下第一山”之美誉。泰山山体雄伟壮观，气势磅礴，峰峦层叠，松柏葱郁，景色秀丽。泰山有着数千年精神文化的渗透和渲染以及自然景观的烘托，于1987年被列入世界自然文化遗产名录，是中国首例自然文化双重遗产项目。泰山南天门以上部分称岱顶，古



泰山极顶

代人认为到了这里已是来到了“天庭仙界”，历代帝王来泰山封禅，就是在岱顶筑坛祭天，祈求国泰民安。

尽管骑车一周比较累，走起路来两腿有点酸胀，但我们还是在泰山顶上步行了许多路，参观了山顶上的各个景点。我们在天街上散步，在玉皇庙参观，在“泰山极顶”留念。我们从前山走到后山，沿路观看泰山远处的云海。在后山太阳照不到的山坡上还看到有积雪，我想我们还打算骑车去东北，到那时东北是不是还会下雪呢？因为我们带的衣服不多，担心到了那里会受寒。一路上刚好有几个东北的朋友也一起在游览泰山，我们就问他们，到4月份东北还会不会下雪，骑自行车去东北有没有问题。他们告诉我们，4月份东北不会下雪了，骑自行车到那里肯定没有问题。听了东北朋友的这些话，我们也就放心了。

我们游览完泰山后，傍晚又回到了良庄。于建军的同学为我们接风洗尘，以山东特色菜肴招待我们。山东朋友热情豪爽，一上来就要宾主一起连干三杯白酒。酒杯虽小，但连干三杯白酒也不是人人都胜任得了的。我与骑友虽然也能喝点酒，但我们每天骑车到一

个地方，晚上两人只喝一瓶啤酒，很少喝白酒。与这些山东朋友在一起，我们远不是他们的对手，于是我提议，前三杯我们尊重山东朋友的习惯来敬酒，以后请按照我们家乡的习惯来敬酒。山东朋友的敬酒习惯是敬酒者与被敬酒者一起干杯，而我们家乡的敬酒习惯是敬者干了而被敬者随意。这样前三杯我们作为被敬者也一起干了，以后我们有了主动权，当我们敬他们时，我们干了，而他们敬我们时我们就可以随意了，不这样我们可能会趴下的。

山东朋友热情好客，为我们准备了许多当地的土菜，最让人回味的是名扬四方的当地名点——山东煎饼。他们告诉我，山东煎饼源于泰山地区，也称泰山煎饼，已有一千多年的历史。山东煎饼的做法是先把小米（或玉米）磨成米糊，放到桶里自然发酵，使其稍微发酸备用。再把煎饼鏊子（圆形铸铁板）烧热，盛一勺米糊倒在鏊子中央，用煎饼扒子尽快把米糊向顺时针方向推开成画饼形，约1分钟即熟。他们送上一盘刚做好的泰山煎饼和山东大葱，只见饼薄如纸，呈棕黄色。他们给我们做了示范，拿起煎饼，卷上大葱，就大口大口地吃了起来，还说：“你们一下子可能吃不习惯，这是我们这里的特色小吃，一定要尝尝。”于是我按照他们的示范，拿起一块煎饼，卷上山东大葱，吃了起来。这刚做好的煎饼松软清香，香甜可口，我连吃了两块。席间，他还向我们提了一个建议，叫我们骑车每到一个地方，发一封信，这样可以留下当地的邮戳作纪念。他的这个建议很好，这是我第一次骑车远行，没有做这方面的准备，以后我每次骑车远行，都准备好信封或明信片，每天至少在住地发一张明信片，留下当地的邮戳作纪念。

于建军与老同学分别多年，自然有说不完的话，大家一直交谈到很晚。第二天一早他又来送行，还送给我们一大包一次性口罩，让我们在路上使用，以遮挡路途中的风沙。

遇上严查自行车的交警

3月25日，我们离开良庄，向泰安方向前进。这是在泰山脚下骑行，是一段上坡路，也是这次骑行出来山路最多的一天，再加有3~4级的逆风，骑得比较费劲。一天骑行75千米，晚上到达泰安市。

3月26日，早上离开泰安，我们踏上了104国道。104国道是北京通向福州的国道，我们沿着国道先向济南方向骑行。济南位于黄河边上，自然是向河边骑去。这一路上虽有起伏的山坡，但是以下坡为主，今天还难得吹起了南风，骑行比较顺利。于建军骑的是可变速车，在顺风和下坡骑行时有明显优势，他洋洋得意，总是骑在我的前面。我们一路顺风骑得很轻松，一上午就骑了80千米，中午就到达了济南。

当我骑车进入济南市郊的一个三岔路口时，看见于建军被一个交警拦截在那里。当我骑过去时，也被警察拦住了。原来交警正在查自行车有没有牌照。出发前我曾提醒过他，把自行车牌照做好，以免路上碰到麻烦。他说没事的，就没有做牌照，结果在这出事了。我的自行车也被拦下了，交警查看了我的自行车龙头上的钢印车号，



平湖市自行车行驶证

又问我有没有自行车证。我平时办事还算认真，路上带有自行车证，就把证递给了他。他看后又问我是做什么的，我说是从浙江骑自行车去北京的。他还问我有没有介绍信，我就把介绍信和身份证都递给了他。只见他左看右看，而后说，我的这张介绍信过期了。这是一张铅印底稿的介绍信，下面的日期印有“一九××年”的字样。之前这位交警的查问都可以说是对工作认真负责的话，说到这里让我有点不理解了。我的介绍信日期明明写的是“2000年3月15日，有效期2个月”，而他拿介绍信底稿上原先印好的“一九”两字说事，似乎有点故意挑剔的味道了。我对他说：“这里写的是2000年，怎么说过期呢？”他停顿了一下，不知在想什么。又过了一会儿，他点点头说了一句：“你们有这个兴致也不错。”然后手一挥就把我们放行了。

进入济南市区，我们在一条马路上骑行时又被交警拦住了，还是要检查我们自行车是否上牌照的事。这次我骑在前面，我停下车来，警察只查看了我一个人的自行车。他查看了我自行车龙头上的钢印后，就放行了。现在的交警对道路上车辆检查重点早已转到对汽车和摩托车的检查上了，对自行车的检查远没有以前那么关注。

我们在济南市区还亲眼看到交警严管自行车的一件事。我们在市区一个十字路口等红灯，一个当地的年轻人骑自行车过来，见红灯就停下来，但自行车的前轮停在斑马线内，警察当场吆喝着把这个年轻人连同自行车一起带到马路边上扣下来。我对骑友于建军说：“你看，这里的警察对自行车管得特别严，看来对我们还算比较客气的。”

黄河边上迷路

我们进入济南市区后，先在市中心几条大街上骑车游览。济南



是山东省省会，有着两千七百多年的历史，文化底蕴深厚。这里车水马龙，人流如潮。我是第二次来到济南，第一次是十一年前，即1989年因为旅游而来济南，游览了济南的“三大名胜”——大明湖、趵突泉和千佛寺。济南素有“天下泉城”“世界泉水之都”的美誉，我们特地骑车到列为济南地标的趵突泉参观游览。所谓“趵突”，即跳跃奔突之意，因为池底有三股大泉长年喷涌，水盛时高达数尺，由此而得名。趵突泉位于济南市区，已有两千七百年的历史，位列济南七十二泉之首。传说乾隆皇帝下江南途经济南时，品饮了趵突泉水，因泉水甘冽爽口，于是赐封趵突泉为“天下第一泉”。

我们在济南市区骑车兜了一大圈后，准备离开市区，继续沿104国道向北京方向前进。骑自行车进入一个道路陌生的城市，多数人都有一个共同的体会，那就是进城容易出城难。那时骑车还没有导航仪，在大城市骑车出城时，问起路来非常困难。我们问当地人上104国道怎么走，多数人回答不知道。我们去问汽车驾驶员，他知道怎样上104国道，却表达不清楚。有人讲清楚了，到什么路口右转，什么路口左转，而我不熟悉这里的路，也难以记住这么多路口。即使记住了，骑车过了几个路口转几个弯，就糊涂了。我对骑友说，我们干脆就别问路了，反正要去北京，先骑车到市区的北面，到那里再问路，应该方便一点儿。于是我们就从路牌上找出北面的方向，向北骑去，直到下午两点多才出济南市区，来到济南北郊。

出了济南北郊，我们便来到了黄河边上。黄河很宽，但河床中水流不宽。河边有一条东西向的公路，有一个去天津方向的路标指向西边。往西看，黄河上有一座浮桥，上面有汽车来往，又看见去临邑的中巴车却向东驶去，东面不远还有一座已废弃的铁路大桥。我们当天的目的地是临邑，以后要去天津的，到底应该往东边走还是往西边走呢？问当地人也都回答不一，有的说往东走，也有的说

往西走，一下子把我们给弄糊涂了。这天是周末，河滩上有许多游玩的学生。我对骑友说：“先别管这些，我们也到黄河滩上去玩一玩。”他说：“也好！”于是，我们把自行车也推到河边的沙滩上，一直推到水边，在黄河边游览了一阵子，还在那里以黄河铁路桥为背景，每人拍了一张照片。



济南北郊黄河岸边（过了这条铁路大桥就迷路了）

这时，我们看见有人骑着自行车从废弃的铁路大桥上面过来。在黄河边也玩了一阵了，该上路了，我们决定走东边这条路。我们骑到铁路桥墩旁，见到人就去问去临邑的路，他们回答在公路上走也行，在这条铁路桥上走也行，还说在铁路桥上走要近些。这时铁路桥上正好又有人骑着自行车过来，这让我们动了心，我想我们也在这一铁路桥上骑，路又近，而且骑起来也许还别有情趣。于是等从对面骑过来的人下了大桥，我们也上了这条铁路大桥。这铁路大桥的铁轨中间有一条约50厘米宽的铁板，铁板两边有约20厘米宽的空隙，自行车就在这条铁板上行走。桥两边有栏杆，骑车虽没有危险，但如果骑得不好，车轮陷入铁板外的间隙里，还是有点麻烦的。所以我们只能低着头，注视着铁板，不敢抬头望前面。铁路大桥有近



千米长，骑到桥中间，黄河上风很大，自行车的车把开始晃动起来，铁桥好像也在摆动，在这桥上骑车还真有点惊险。我们全神贯注地注视着这条狭长的铁板，小心翼翼地骑到了桥的终点。

一过大桥问题就来了，原来的铁路地基上长满了杂草，向北不能行车，往东又没有路，河边岸上只有通往西面的一条简易路可走。这里又没地方问路，我们也只有走这条路了。在黄河北岸边上行了一千米多，见有一条通向北边的公路，我们就右转向北又行了几千米，见有通向西北方向的路口，本想问路，但路旁只有几个小孩，不见大人。我们就继续往北走，又走了几千米，发现这里没路可走了，前面只有一个10米的高坡。一下子没路了，怎么办呢？往回看看，6级南风吹起阵阵黄沙，眼睛也睁不开，看来来回骑也难行。

自从进入江苏，一直到山东，天天吹逆风，今天难得吹来一天的顺风却又遇上不顺利的事情。我们把自行车提上了高坡，一看前面是一个很大的水库，两边正在修堤筑路，堤面是高低不平的泥路，并堆放着石块、河沙等建筑材料。工地上有几个工人，我们便跑去看路，他们不是当地人，都说不知道。我们又看见东边有人在行走，便骑车过去问路，问去临邑的路怎么走，他说往西边走，我们往西骑了约1千米，遇到了人又问，说我们走错了，应该向东走，我们又回到原来的地方。又问了几个过路人，有人说好像是往西走，其他人都说不知道。怎么办呢？我们决定兵分两路，于建军往西，我往东，再走远一点，分头问路。这路不好骑，我骑一段，推一段，有时还要将自行车扛在肩上走一段。这堤上虽偶尔有人走过，但问路还是没有结果，我们又回到了一起。一看时间已过下午4点，到临邑还有近50千米路，现在倒还没有问题，要是工人下班，天又黑下来怎么办？这里又不见村庄和人家。骑友于建军平时常说，山东一带，有书上常说的“绿林好汉”，还有黑店，要是我们遇上了怎么

办？平时他说这话的时候也不感觉什么，今天他虽然没说，我心里却有股说不出的滋味，毕竟我们是第一次骑车远行，第一次遇上这样的事。

太阳西斜，快要下山了。停在这里不是个办法，只有继续问路。我们看见东面2千米处有一间新建的小房子，可能是工地上的办公室或安放设备的房子。我们就边骑边推，向小房子走去。走到小房子前向窗里看看，里面根本没有人。两人都长叹了一口气，茫然不知所措。我们在这小房子旁边停了一会，看见东面有一个中年男子正走过来，我连忙迎上去问路。这人用手指着方向，并对我们说：“大桥那里好像就是去临邑的公路。”我们朝着他所指的方向望去，见东北方向约3千米处果然有一座很大的铁索斜拉桥，看来这个说法更可靠些，但他说得也不是很肯定，需要进一步证实一下，这里又不好骑车，自行车要推过去，万一有误，可不是闹着玩的。但我们也只有继续往东走，骑一会儿，推一会儿。这时水库旁有一位30来岁的女士正好向我们走来，我们忙向她问路。她告诉我们，到临邑不该走这条路，这是个大水库，本来绕水库两边也都可以去临邑的，问题是现在正在修堤筑路，两边的路都不好走。既然走到了这里，还是往东边走，路近些，也好走些。这下总算搞清楚了，心中的石头一下子落了下来。我们忙向女士道了谢，沿水库堤坝向东时骑、时推、时扛，一直到了水库的东边。我突然发现有运石料的卡车正开过来，一看大堤下面有条简易的石子路。既然有汽车能开进来，这说明下面的路一定是通公路的，于是我对骑友说：“我们下去，下面的路比上面的好走些。”说下去也不是容易的，在10多米高的泥土堤的斜坡上，脚踩下去可陷半腿深，一条腿拔出来，另一条陷得更深。但也顾不上这些了，我们把自行车扛在肩上，一步一步往下移，鞋子里进满了泥沙也不管，一股劲儿地向下走。到了堤下，倒

去鞋中的泥沙，登上自行车，不管路面好坏，像逃难似的，使劲向大桥冲去，想尽快逃离这“是非”之地。

到了桥头才知道，今天从济南出来到现在才真正上了104国道。我们在这里耽搁了2个小时，多骑2个小时的路也比在这里迷路了2个小时好受。事过很多年也一直没有搞清楚这里路的情况，直到写这段回忆录，我去查看了有关的地图和资料才明白了这次迷路的真相。原来济南到临邑的老公路是在济南市区西边，随着市区的扩大和国道的改建，在济南市区的东面新建了104国道和新的黄河公路大桥，其实新公路与老公路最后在黄河北面又连接到一起了。我们当时沿黄河岸边向东走就对了，因为看见废弃的铁路大桥上有人在骑车，问了当地人也说可以到临邑，并且路还近些，我们猎奇而上了铁路桥，这是第一错。当地人熟悉这里的情况而走这条路，我们根本不了解这里的情况，过了铁路大桥就没有路了，又没地方问路，只有沿黄河北岸向西的一条便道可走，要是是一直往西走到老公路也没错，但偏偏走到一半见有一条往北的简易公路就转弯了，这是第二错。在这条往北的简易公路上走到一半又发现有一条向西北方向的岔路，如果上了这条岔路，倒是真正走了最近的路。但是我们选择了一直向北走上水库的大堤，这是第三错。要是大堤已筑成，随你往哪边走都不成问题，然而大堤正在修筑，自行车无法通过。工地上没几个人，且又不是本地人，也不熟悉这里的路，就是这一系列的因素造成了我们的迷路。

当我们上了104国道时，一看时间，已经是下午5点15分，路牌上写着到临邑还有43千米。我们在公路边小商摊上买了两瓶矿泉水，一人一瓶，我车篮里还有两个面包，一人一个，先解决一下饥渴。吃完面包，我问骑友：“怎么样？”只见他伸手向前一挥，意思是继续前进（其实也只能前进）。现在心里踏实了，又是顺风，估计43千米路2个多

小时就能到达。两个人二话没说，骑上自行车拼命往前冲。

到了晚上6点半，天黑了，我摘下墨镜，继续前进。为了安全，我建议两人距离不要拉开，以便相互照应。快到临邑时的一段路正在修，路面高低不平，车颠簸得很，不知什么时候把我车篮里的墨镜也震掉了。来往的汽车又扬起大量的尘土，这些都顾不得了，肚子饿也只能忍了，我们只有一个念头，尽快到达目的地。直到晚上7点半，我们终于到达了临邑县城，全天行程150千米，却尝尽了迷路之苦。

到了临邑，我们找了家旅馆住下。这旅馆里没有洗澡的地方，我们就到外面找浴室。因为我们每天要洗个澡，用热水泡脚，这样可以舒筋活血，消除疲劳。等到洗好澡，已经快晚上9点了，接下来准备去吃晚饭。晚饭吃什么呢？进入山东五天来，所进饭馆都没有大米饭供应，每天都是吃面条、水饺、包子、馒头之类。于建军祖籍山东，吃这些很合他的胃口，水饺要吃两斤，而我吃不惯这些食物。我对骑友说，是不是该找找有大米饭供应的餐馆。他说，也好。于是我们连问了几家餐馆，都说没有米饭。我们走了很多路，有一家餐馆回答说有米饭，但没现成的，要烧起来。既然走了这么多路了，烧起来也行，我们让店主先来瓶酒，上两个菜，先吃起来。想起下午迷路时的窘迫，晚上就多喝一杯压压惊。米饭是用电饭锅做的，电饭锅也有问题，做了1个多小时才做好。终于，大米饭被送上桌来，香喷喷的，这样新鲜的大米饭我们已经好几天没吃过了，所以吃起来特别有味，我连吃了两大碗。吃好晚饭已经是晚上11点了。



遇沙尘暴



在2000年3~4月，我国北方地区连续出现了16次沙尘暴、浮尘恶劣天气，其出现时间之早、发生频率之高、影响范围之广、危害程度之大，为近百年来所罕见。每次沙尘暴发生期间，都

MINGCIJIESHI

名词解释

沙尘暴是沙暴和尘暴两者兼有的总称，是指强风把地面大量沙尘物质吹起并卷入空中，使空气特别混浊，水平能见度小于1千米的严重风沙天气现象。



有“疾风卷冥海，万里扬沙砾，仰头不见天，昏昏竟朝夕”的状况出现。沙尘暴涉及北方十几个省、市、自治区，面积接近国土的四分之一。实际上我们从江苏一路骑车过来已经受到了沙尘暴的影响，而最严重影响我们骑车的是在出山东和进入河北的两天。

3月27日，我们离开临邑，继续沿着104国道向西北方向的德州骑去。当我们骑行30千米到达陵县时，突然从西北方向吹来狂风，风力有7~8级，强风把地面上大量沙尘吹入空中，从我们正前方扑面而来。尽管我们戴有风斗帽、口罩和墨镜，风沙与尘土仍可以从空隙中吹进面部和颈部，寒冷的西北风可以吹进胸口。阵阵狂风把公路上的黄土卷起来，狂风挟浮尘，铺天盖地，呼啸而来，吹打在我们的脸部和身上，眼睛也不敢睁大。我们在沙尘暴中骑行了2千米，到了一个路口上，只好找一个可避风的地方避一下。看来在这样的暴风和沙尘中难以骑行，怎么办呢？我们拿出地图，两人商量后决定放弃去德州，改走315省道，向东北方向的乐陵骑去，以后再由乐陵向北也可以到达北京。这样，早上2个小时的路白骑了，从地



图上看，等腰三角形的三条边中，我们要走两条边，早晨走的一条边白走了。我本来与骑友说好，德州扒鸡很有名，我们骑车去吃。如今德州去不了了，骑友埋怨这天气使我们失去了吃德州扒鸡的机会。我对他说，没关系的，北京烤鸭更好吃，我们去北京吃全聚德烤鸭吧。于是我们由西北方向转向东北方向，西北风吹来时我们还可以借一点斜顺风。尽管风沙很大，自行车龙头难以控制，但转方向后的30千米路骑得还是比较轻松的，也比较快，所以还是补回了一点损失。

到了下午，风向由西北风转向偏北风，而我们的骑车方向也由东北转向偏北，这样骑行阻力很大，骑起来比上午累得多。而且这是一条县道，路况也不是很好，路上的泥沙又多，经暴风一吹，泥尘满天飞舞，我们只有在风沙与泥尘中前进。幸亏这次我们从家里出发经过十天骑行，身体对长途骑行有了一定的适应，尽管白天骑车很累，到了晚上，洗个热水澡，再用热水泡泡脚，休息一夜，第二天就能恢复正常体力。骑车途中累了，停车休息10分钟，再骑就好多了。在逆风中骑车很累，我们就多休息一会儿，本来我们每骑行20千米休息一次，现在骑行10千米就休息一下。从陵县转入县道，一路上经过神头镇、糜镇、杨安镇，晚上到达山东北部的乐陵县城，全天骑行105千米，而有效行程只有75千米。

XIAOJINGYAN

小经验

如果白天风很大，晚上风停了或者小了，第二天就可能没风或风向转了。如果晚上风仍然很大，第二天往往仍旧是大风。

在乐陵县城吃过晚饭回旅馆的路上，西北风仍然很大。骑友边走边说：“今天风这么大，谢天谢地，请老天爷发发慈悲，明天的风小一点吧！”我对骑友说：“但愿老天爷听你的话。”我们希望风小点，

可是直到晚上我们睡的时候，风还是很大。我们在骑行中也积累了一点经验，看来明天想让风小一点是没指望了。

3月28日，早上醒来，只听得窗外北风呼啸，窗户也在震动。向窗外望去，只见树枝在晃动，旗杆上红旗在风中发出“啪啪”的响声。我问骑友，今天的北风比昨天的还要大，怎么办？两人商量后决定先起来，吃过早饭再说。有一点我们两人是一致的，只要能骑车前进，总得向前的，能走一段总比不走好。于是我们起床，照常做好准备。吃过早饭，风仍然很大，但好像比清晨小了一点。我们推出自行车，戴上风斗帽、口罩和墨镜，向河北方向前进。

由于吹了一天的大风，公路上的尘土都被吹走了，所以沙尘比前一天小了，而北风比昨天更大。昨天还是斜逆风，而今天几乎是正逆风，显然今天比昨天更难骑。再加上吹了一天的西北风，气温下降，北风对着胸口吹，全身感觉寒冷。我们只有使劲地骑车，通过消耗体能，产生热量来抵御寒冷。顶着北风，我们骑行了2个多小时，行程18千米，出山东省界，进入河北，不一会儿就到达了千童镇。

千童镇是有两千多年历史的古镇，是中国历史上第一侨乡，镇上有千童祠，千童祠内有东渡堂、泰山堂、友谊堂，记载着秦代方士徐福勇率童男童女、百工巧匠，东渡日本及对日本列岛的影响。我们在镇上避风休息和游览了一会儿，还买了一些食物备用。

离开千童镇，我们又顶着北风继续前进。这里是华北平原，这一带公路沿途村落稀

XIAODIANGU

小典故

史书记载，秦时此地称“千童城”，“始皇遣徐福将童男童女千人，置此城以居之，故名。”在公元前209年，徐福奉秦始皇之命，率数千童男童女及百工巧匠从这里起航，为求长生不老之药，漂洋过海，东渡成功，移民侨居日本。

少，很少有建筑物或挡风林可以挡风，所以在逆风中骑行阻力很大，一阵狂风吹来，自行车会左右晃动，这给骑行带来了不安全因素。有些逆向开来的大卡车，尤其是集装箱车，司机为了超车或避开不平整的路面而驶到我们的自行车旁边，会引起自行车的激烈晃动，我们只有向路边避让。有时逆向驶来的大货车靠得太近，我们只有骑到公路旁边的土路肩上来回避风险，等大货车过后再重新回到公路的柏油路面上骑行。上午有段时间风略小了，我们就抓紧骑行，中午到达盐山县城。一上午骑行了5个多小时，只行了40千米路程，吃饭的时候我与骑友商量，下午怎么办？是否就在盐山县城住下休息？骑友说让我决定。我们俩商量后认为，遇上大风就停下来也不是个办法，毕竟上午也走了40千米。明天有无大风也说不准，盐山到下一站黄骅也有40千米，根据我们现在的体力还是能坚持的，既然能骑，那么多骑一段总是好的。于是两人决定下午继续骑行。

吃过午饭后，并不多作休息，离开盐山，我们重新踏上了离开四天的205国道，向黄骅和天津方向前进。踏上了205国道，路况比上午的省道要好些，但下午的风又比上午有所增大。在逆风中骑车，踩车更费劲，车速明显减慢，我们骑了1个小时到达边务乡所在地。我们在那里休息，有一男一女两个当地人也是骑车休息的，他们问我们是从哪里来的，准备到哪里去。我们告诉他们，我们从浙江来，准备到北京去。那位女士睁大眼睛说：“真的吗？这种故事我们只有在报纸上见过，今天有幸亲眼看到了。这么大的风，你们还骑车，了不起！”并竖起大拇指夸我们。还问我们今天从哪出发，晚上准备到哪里。我们告诉他们，从乐陵出发，到黄骅投宿。他们告诉我们说，到黄骅还有30千米，如果天气好，没有风，他们也要骑车去黄骅的，但像这样的大风天气是没有人骑车去的。临别时她还顺便说一句：“祝一路顺风！”我笑着对她说：“今天我们不奢望顺风，就

祝风小一点吧!”说着，大家都笑了起来。

我们又上路了，风还在增大，在逆风中骑行，每踩一脚都得尽力。平时骑车速度快，很少关注公路旁的里程碑，不经意就是10千米、20千米过去了。现在在逆风中骑行，车速很慢，老是希望前面的里程碑早点出现，可它偏偏迟迟而来，当我们看到一块路碑，要骑很久才能看见下一块路碑。到黄骅还有30千米，一块又一块数下去，还要数30次。北风吹个不停，气温还在下降，我们带的衣服不多，北风吹得胸口发冷。本来骑车累了就在路旁停车休息十几分钟，现在风大、气温低，在路旁休息时间长了，人感觉很冷，所以我们休息三五分钟就得上路了。一块一块地数着路碑，数了十块到了一个叫旧城的镇上，这个镇与前面经过的千童镇差不多，以前都是县城，比较大，我们就在这镇上找了个可以避风的地方休息。

休息时我问骑友：“怎么样？”只见他举起右手，伸出食指和中指，做了一个造型。我理解他有两层意思，其一是说，只有20千米路了，其二是说，胜利一定属于我们的。我们再次上路，向当天的目标前进。接近傍晚，气温骤然下降，而我们穿的衣服单薄，北风又大，感觉胸口很冷。我想起来，旅行包里有雨披，这一路上没有下过雨，还没有用过。我从包里取出雨披，穿在身上，好像穿了一件皮大衣，风吹不进来了，感觉暖和得多了。我劝骑友也试试，他说这样骑车阻力大，骑车更累。他说得也有道理，那就各有所爱，各求所需了。我们在逆风中骑行，一块又一块地数着路碑，1千米再1千米的坚持着，又数了二十块路碑，直到晚上6点多，终于到达了黄骅市区。从早晨6点出发，顶着6~7级逆风，一路踩车，一路数路碑，历时12个小时，实际骑行了10个小时，平均每小时骑行8千米，全天骑行80千米，我们终于到达了目的地。

第二次到天津

3月29日，吹了两天的西北风，风终于停了，太阳也出来了，这是几天来难得的好天气。我们离开黄骅，继续沿205国道向北骑行，行了2个小时便出了河北，进入天津境界，中午前后经过天津市区。我十多年前来过天津旅游，这次路过没有在市区多停留，只在一家“狗不理包子”分店买了10个天津包子，也算再次品尝了天津的风味小吃了。原来的包子是在天津市区山东路“狗不理包子”总店买的，是手工现做现卖的。现在“狗不理包子”经营扩大了，新开了无数家的分店，包子也由机械化成批制作代替了原来的手工制作。这样制作的包子吃起来味道也不一样了。我们骑自行车体力消耗大，肚子饿得快，吃得也快，一个包子一两口就没了，也没有仔细品味的的时间和兴致。

我还对天津传统饮食中的涮羊肉有很深刻的印象。那时我来到天津涮羊肉店，见到店堂中建有一单灶，上面有一只直径约1米的大铁锅，铁锅里盛满了水，用木柴或煤作燃料，将水持续烧开。食客可以买一盆经手工切得很薄的羊肉片，再配有调料。几个食客站在这大铁锅旁边，用筷子夹住羊肉片在这锅里的开水中涮几下，羊肉熟了再蘸上调料，在店堂里津津有味地吃起来。手工切的羊肉片不是很均匀，有几块羊肉片切得比较厚，有的食客想让羊肉熟得快一点，就把羊肉片贴在铁锅上涮。这样涮羊肉，食客持筷子的功夫一定要好，必须用筷子把羊肉片牢牢地夹住，否则羊肉片掉入这大铁锅里，犹如石沉大海。第二次来到天津，这种涮羊肉店再也找不到了，羊肉片都是机器切的，大铁锅换成了小火锅，燃料换成了酒精和煤油。而现在又改进了，换成了煤气灶或电磁炉。

下午吹起了顺风，也算是对这两天逆风带给我们损失的一点补

偿。顺风骑车，车速明显加快。离开天津，我们又踏上了104国道，再一次进入河北的境界，晚上到达廊坊市。这一天骑行170千米，是我们这一次自行车骑行中单日骑行路程最长的一天。



第六次到北京



廊坊离北京只有80千米，半天的时间就可以到达，两人心情都很激动，第二天一早就醒来了。我们早醒、早起、早出发，离开廊坊，继续沿着104国道，向北京骑去，一路上骑行很顺利，中午11点就到达了北京永定门。我们骑自行车从浙江出发，经历14天，总行程1535千米，于2000年3月30日成功到达北京。我与于建军两人都非常高兴，于建军是第一次来北京，更是非常激动。



而我已经第六次来到北京。第一次到北京是1966年9月，当时住在前门西边的北京二十九中。那年国庆节，我和同学们在天安门广场有幸见到了毛主席、周总理，当时非常激动，非常兴奋。那次在北京期间，多数景点不开放，所以我也不清楚北京到底有哪些景点。

第二次到北京是1989年10月，我参加中华医学会举办的“全国泌尿外科及男科学讲习班”。在学习之余以及学习结束后，我重点游览了北京的“十大名胜”，天安门、故宫、北海公园、颐和园、天坛、香山公园、北京动物园、雍和宫、十三陵和长城。北京市地图上有标注的其他景点我也都圈点出来，如景山、圆明园、西山八大处、北京游乐园、大观园、植物园、陶然亭、紫竹园、玉渊潭、龙潭、天文台等景点都去参观了一遍，对地坛、日坛、月坛、大钟寺、碧云寺、卧佛寺等也到此一游，军事博物馆则是故地重游。

第三次到北京是1993年5月，我出席“第五届国际男性学大会北京卫星会议”，我的论文“INVESTIGATION OF THE INCIDENCE OF

BPH”被安排在大会上发言。会议结束后，我还到新建才一年的“北京亚运村”参观游览。

第四次到北京是1995年6月，我出席了“中华医学会男科学学会成立暨第一次全国学术交流会”。期间我去了新建的“北京世界公园”参观游览，并去了承德著名的风景名胜，游览了我国现存最大的皇家园林——避暑山庄和雄伟壮观的寺庙群——外八庙。

第五次到北京是1996年9月，我送儿子到北京上大学，这期间上了天安门城楼参观留影。

这次是我第六次来北京。我们进了永定门，向北朝前门大街骑去，一直骑到一家烤鸭店。我是第二次来到这家烤鸭店。与十多年前相比，餐厅太多了，食客更多了，价格也增加了好几倍。我们先在这里吃午饭，各要了一份烤鸭套餐。我对于建军说：“路上没吃上德州扒鸡，现在北京烤鸭吃个饱吧！”骑友说：“北京到了，我们成功了，这就算我们的庆功酒了。”

我与骑友吃过午饭，骑车来到了天安门广场。广场四周由民警守护，不让自行车进入。我与守护广场的民警说明，我们是从浙江骑自行车到北京的，想到天安门广场上照相留念，并把介绍信递给了他。这位民警了解情况后很热情地放我们进入了天安门广场。我们骑着自行车一直到广场的前面，在国旗下方照相留念。整个天安门广场上就我们两个在骑自行车，周围的人看见我们驮着旅行包的自行车，感觉奇怪，问我们是干什么的。我们告诉他们是从浙江骑自行车来北京的，他们听了后，有的惊讶，有的敬佩，有的要与我们合影，有的要借我们的自行车照相，我们周围一下子围了許多人。

离开广场后，我们进了天安门城楼内，在里面找了个地方休息。我让于建军带上相机，到天安门四周游玩。我则看管自行车，并找



破例被允许携自行车进入天安门广场照相留念

了个自行车修理铺，把两辆自行车检修了一下，并把路上拍的胶卷让人给冲印出来。晚上有平湖老乡招待我们，把我们安排在海军招待所。这招待所位于北京市区西部的军事博物馆附近，我们又骑车到了那里。第二天我让骑友继续去北京市区的主要景点游玩，因为北京有名的景点我几乎都去过，所以我就睡觉休息。我平时喜欢午睡，这一路上有半个月没有午睡，现在就想好好地睡一下午。

出来时我们对外界说这次骑行的目的地是北京，现在到了北京，感觉身体状况良好，再骑行1500千米也没问题，往回走还是往前走？我们心里有了计划，打算继续向哈尔滨方向前进，接下来还要好好筹划下一步的骑行行动。这先要跟家里和单位说明情况，我们将继续骑车1500千米到哈尔滨，再坐火车回家，这样与直接骑车回家在时间和体力上的消耗差不多。经我这样解释家里人同意了，而单位领导却有意见，叫我们不要再向前骑了，早点回单位上班。因我远离单位，单位领导担心有些工作低年资医生胜任不了，尤其是一些

大手术。我对单位领导说，在上班期间我一向努力工作，工作量是科室里最大的，现在我用的是自己的年休假和因单位工作年限而积休的假期。再说我不在，能给低年资医生一个独立工作的机会，对他们更有帮助，当时新开设泌尿外科工作时也没有人看管我。经我解释，单位领导也不再有意见了。再说，“将在外，君命有所不受”。

再踏新征途

4月1日，我们以北京为新的起点，向着新的骑行目标——哈尔滨前进。我们住在北京市区的西侧，向东北方向骑行要横穿北京城，为了避免早晨上班时间路上堵车，我们一早起来，没吃早饭，5点就出发了。我们沿着复兴路、长安街，再次经过天安门广场，向北京东郊通州骑去。清晨，路上人很少，我们骑行2个多小时就到达了通州，并在通州休息时吃了早饭。

离开通州，我们骑上另一条国道——102国道，这是北京通往哈尔滨的公路。上了102国道不久，我们再次进入河北境界，这是第三次进入河北省境内了。中午我们到达三河市，这是个县级市，因靠近洳河、鲍邱河、洵河三条河而得名。这里河多、鱼多，鱼的价格也便宜。通常中午我们只吃快餐，而在山东、河北一带只有面食，有点吃腻的感觉，这里有大米饭，于是我们中午改善了一下伙食，在饭店点了一条鱼吃。午饭后我们离开三河，沿着102国道再次进入天津市境界，穿过蓟县，又进入河北境界，我们这次骑车四次经过河北省境界了。下午吹起了逆风，有3~4级。由于我们在北京休息了一天半，体力充沛，逆风对骑车影响不大。我们骑车经过玉田县城，全天骑行160千米，晚上到达了唐山市丰润区。

4月2日，我们离开丰润，继续沿102国道向东行。这里路况很

好，就是有3~4级的逆风，影响了骑行速度。我们经过卢龙和抚宁县城，晚上到达秦皇岛市。秦汉时期，这里是东巡朝拜和兵家必争之地。由于顶了一整天逆风，我们在晚上7点半才到达市区。我

我们先找了一家旅馆安排好住宿，而后再在附近找了一家小餐馆用餐。秦皇岛是海滨城市，海鲜鱼类很多，骑友说：“为了庆祝新的起程，我们在这里弄条鱼，再来瓶白酒怎样？”平时晚上两人两菜一汤，一瓶啤酒，两碗饭，消费20多元钱。今天既然喝白酒，自然需要多点菜，多消费一点了。等酒和菜上来了，两人频频举杯，都很高兴，因为我们在一起骑自行车外出游玩十多年来，从来没骑过这么远，开始骑车时连想也不敢想，现在既完成了骑行北京的计划，又要向更遥远的目标前进了。当然，我们也没预料到后面将有更严峻的考验等待着我们。

小典故

秦皇岛因公元前215年秦始皇东巡至此，并派人入海求仙人和不死之药而得名，是中国唯一由皇帝尊号而得名的城市。

畅游山海关

4月3日，离开秦皇岛，向东骑行15千米，便到达了山海关。山海关因关在山海之间而得名，是明长城的东起点，被誉为“天下第一关”。山海关北依燕山，南临渤海，地势险要，是东北与华北之间的咽喉要冲，历史上为兵家必争之地。山海关汇聚了中国古长城之精华，与万里之外的嘉峪关遥相呼应，闻名天下。

我们骑车来到“天下第一关”城楼前，城楼建在高高的城墙上，楼身两层，关楼上悬明代著名书法家萧显所书“天下第一关”匾额。我们找了一个地方拍照留念，他们说有“快照”和普通照之分，

“快照”可以快拍快取，我们信以为真，就交了“快照”钱，让他们给我们拍了两张“快照”。其实他们也是用普通相机和普通胶卷拍照，等一个胶卷拍完了马上冲洗后再翻印，这冲洗和翻印就得半小时，还要等他们把胶卷拍完，真不知道还要等多久。我们才知道上当了，但也只能与他们商量，说明我们是骑自行车路过这里，今天还有100多千米路要走，尽量帮我们快一点翻印出来。在我们的要求下，他们答应马上去暗室，把已经拍好的一段胶卷剪下来先冲印，这算是他们最快的“快照”了。



山海关关城

既然要等取照片，我对骑友说，我们先到山海关的另一景点老龙头去游玩，玩好后再来取照片，这样也不浪费时间。于是我们骑着自行车去了老龙头。老龙头位于山海关关城东南4千米的渤海边。

此处可见高踞城头的澄海楼，城楼上有乾隆御笔“澄海楼”和明大学士孙承宗书“雄襟万里”楼匾。自澄海楼城墙向海边延伸，有石筑城墙逐级而下伸入大海，犹如一条巨龙入渤海，故称“老龙头”。我们登上了城墙，站在石城终端楼平台上远眺四方，顿觉心旷神怡。朝西北遥望，山峦起伏，万仞云霄。向东南俯视，只见海天一色，无边无际。

万里长城东有山海关，西有嘉峪关，全长约6700千米。我们站在长城的最东端，似乎看到了长城的最西端。我心头一闪，随即产生了一个新的念头。我对骑友说：“今年我们骑自行车来到了长城最东边的山海关，明年再骑自行车到长城最西边的嘉峪关怎样？”只见骑友右手一挥，脱口而出：“OK！”这样一个瞬时的想法，要闯过千山万水才能实现的“梦”，有些人也许说过后就忘了，或者即使记得也被其他繁忙的事务给挤掉了。然而我与骑友于建军却把这一梦想深深刻印在脑海里，并且将会不辞千辛万苦去付诸行动。

我们在城墙上游览后又来到了大海边游玩。渤海边的海水清澈见底，滔滔海浪不断地拍打海边的大块礁石，阵阵海风夹带着大海特有的清新和湿润，迎面扑来，吹走了我们骑途的疲劳。

在山海关游玩后，我们又骑车到关外的孟姜女庙参观游览。孟姜女庙又叫贞女祠，位于山海关城东约6千米的凤凰山上，相传始建于宋朝以前。孟姜女的故事是中国民间四大传说之一，后人敬仰孟姜女的忠贞，感叹她的忠烈而建此庙。庙前有108级台阶直通山门，象征了孟姜女寻夫的艰辛和曲折。

我们先在孟姜女庙的山门前照相留念，而后随台阶而上，走过挂有“贞女祠”匾额的山门，来到庙内。庙内有前后两殿，前殿有孟姜女像，左右侍有童男童女，两侧壁上镶有碑刻，其中有乾隆、

嘉庆、道光这几位皇帝的题词。殿后有望夫石，石上有坑，传为孟姜女的望夫足迹。我们又在望夫石前照了相。其旁有小石台和六角亭，名为“梳妆台”和“振衣亭”，传说为孟姜女望夫前梳妆整衣的地方。庙东南4千米的渤海中有两块礁石，传为孟姜女坟。



路过孟姜女庙



单骑闯关东



出山海关，骑行不久便出了河北省界，进入辽宁省境内。

这里的道路两旁村落明显减少，路上往来车辆和行人也少了。我们先经过绥中县城，在县城附近，公路上车辆和行人多了起来，可是远离县城后车辆和行人又少了，到下午5点以后就更少了，公路上很少有汽车开过，几乎见不到行人，有点荒凉的感觉。

虽然以前也经常外出，或出差，或旅游，大半个中国也都去过，但那都是乘火车和飞机去的，都住在城市，很少担心安全问题。这



是第一次骑单车远行，平时也时常听到一些不安全的事件报道，又说到传说中的山东绿林好汉和东北虎，心头总有这样或那样的顾虑。周围的亲友也时常提醒我们要小心，以防不测。第一次骑自行车远行，出发时不敢多带现金，带500元现金还要分三个地方藏起来。路上遇到陌生人总担心是不是坏人，尽量绕道而行。到了傍晚，两个人尽量靠近，在一起骑行，以免不测。看到这里人烟稀少，我与骑友商量，两人尽量靠拢骑行，不要拉大骑行距离，这样可以相互照应，心里也可踏实一点。这都是在骑车远征的最初阶段，由骑行经历少、对外界不了解和胆怯心理所造成的。随着以后多次骑车远征，经验不断积累，胆量也越来越大，后来我一个人在这样的公路上骑行也不怕了，即使是在荒山僻野，晚上天黑以后都无所畏惧。

由于这一天在山海关停留时间较长，全天骑行140千米，到天黑才到达兴城市区。兴城是县级市，原名宁远州，是一座具有两千两百年历史的文化名城，堪称渤海明珠。到了兴城市区，与一路上的荒凉相比，这里是灯火辉煌，霓虹闪闪，一派繁荣景象。

过辽沈战场旧地

4月4日，我们离开兴城，继续沿着102国道，先后经过了葫芦岛、塔山、高镇、锦州，晚上到达凌海。这一带是扼关内外之咽喉，南边是渤海，北边是山地和丘陵。这一狭长的地带，历来是兵家必争之地，也是著名“辽沈战役”的主战场。于建军出身于军人家庭，他父亲是部队离休干部，他本人又是一个军事迷，所以对这里发生的事情特别感兴趣。这一段路上，他似乎目睹了这硝烟弥漫的战场，异常兴奋，讲起有关战争的故事滔滔不绝，看着有关战争的旧址和资料久久不肯离去。

上午我们骑行20多千米，来到了葫芦岛市。葫芦岛原名锦西市，素有“关外第一市”之称，是中国东北的西大门，也是“辽沈战役”的战场之一。我们只在102国道进入市区的路口休息了一会儿，没有进入市区。休息后再行20多千米，我们来到了“辽沈战役”中的著



清明时节瞻仰塔山烈士纪念碑

名战役“塔山阻击战”的遗址塔山。

塔山位于锦西（现在的葫芦岛市）与锦州之间，周围是平缓的起伏坡地，东临渤海，西靠虹螺岬山和白台山。山与海之间最狭窄的一段，仅有12千米宽。山海关至沈阳的公路与铁路并行穿过这一狭长地带。塔山并不是一座山，只是塔山堡的简称，周围是平缓起伏的坡地和小丘。塔山原来也没有塔，现在的塔是后来为了纪念在塔山阻击战中牺牲的烈士所建的纪念塔。塔山是锦西至锦州的必经之道，是当时国民党军“西进兵团”驰援锦州的必经之路，也是东北野战军堵住国民党援军的必争之地，两军在这里进行了生与死的搏斗。这次战斗，从1948年10月10日凌晨开始，国民党军“东进兵团”为增援锦州，血战一开始，在40余门重炮、7架飞机和2艘军舰的舰炮火力掩护下，出动4个师的兵力，轮番攻击塔山。几十分钟就有5000余发炮弹砸向塔山。从东海边的高家滩往西到塔山桥、塔山堡、白台山一线（约10千米）的阵地上，火光连天，硝烟弥漫，大地在颤抖。正在修筑的工事被摧毁，工事上的铁轨枕木被炸得漫天飞舞，平地翻松了几尺土。国民党军以后每天以3~4个师的兵力，轮番向塔山附近东北野战军第4纵队阵地发起正面强攻。解放军东北野战军浴血奋战，不惜一切代价坚守阵地，塔山阵地曾9次易手，其战斗激烈程度可想而知，但最后仍在东北野战军的控制之下。战斗持续了六天六夜，直到10月15日东北野战军攻克了锦州后才结束。塔山阻击战成功保障了东北野战军主力攻克锦州的作战的胜利，也对整个辽沈战役乃至整个解放战争的胜利产生了巨大的影响。小小的塔山战后一举闻名世界，成为以少胜多的世界经典战例。

在102国道旁建有塔山革命烈士陵园。我们在陵园前下了车，推着自行车，登上石阶，来到了烈士陵园内。烈士陵园包括纪念塔、纪念馆两部分。纪念塔高12.5米，花岗岩砌筑，正面有陈云题词“塔



山阻击战革命烈士永垂不朽”，背面刻有塔山战役经过。纪念馆位于陵园右侧，墙壁上挂有战役形势图和各种奖旗，陈列柜里展示有大量珍贵的革命文物和战史资料。我们在纪念塔前，瞻仰了烈士纪念塔。于建军对纪念塔和周围的有关建筑参观得特别仔细与认真，对一些文字记载几乎一字不漏。我虽对历史与军事也比较关心，但远没骑友那样着迷。我耐心随着他参观，还在陵园的景点照相留念。

参观完塔山烈士陵园后，我们骑行20多千米来到了锦州。锦州地处辽宁省西南部，是一座有着两千多年历史的文化名城，北依松岭山脉，南临渤海辽东湾，扼“辽西走廊”东端。锦州历来是军事要地，也是一座素享盛名的商贸重镇，现在又是中国环渤海经济圈的重要开放城市，更是一座生机勃勃、蕴含巨大发展潜力的现代优秀旅游城市。

军事迷于建军，对辽沈战役的情况很熟悉，讲起东北野战军攻占锦州滔滔不绝。1948年10月，根据中共中央的指示，东北野战军首先把战略重点放在锦州。打下锦州，就等于关上了东边的大门，国民党在东北的部队就成了“瓮中之鳖”。东北野战军几路奔袭，首先切断了北宁路，打击了锦州外围之敌，同时设下埋伏，打击增援锦州之敌，完成了对锦州城的围攻之势。而后对锦州发起总攻，经过31个小时的激战，最后攻克锦州。攻克锦州是整个辽沈战役中一场决定性战役，对整个解放战争产生了重要影响。

锦州市区建有辽沈战役纪念馆，馆区南部有辽沈战役纪念塔，北部有辽沈战役纪念馆。我们在锦州休息与游览后又继续沿着102国道前进，晚上到达凌海市。

之后我们又经过了辽沈战役其他战场旧地，如盘锦、台安、沈阳、四平、长春等地，在当年战火纷飞的疆场，重温了辽沈战役的历史。

穿越辽河流域

4月5日，我们离开了凌海，进入了辽河流域。首先来到的是盘锦市。由于盘锦地处辽河与渤海交汇处，因此这里土地肥沃，物产富饶，实乃关东的鱼米之乡，可以与江南相媲美。自我们进入山东和河北一带，田野里都是黄土地，而进入辽宁，尤其是到了辽河流域，土地与江南是一样的，这里也种植水稻，生产的东北大米销往全国，尤其是盘锦大米闻名全国，这里是全国粮食生产基地之一。盘锦地处河海交汇处，且气候相对较为温暖，故有丰富的鱼类资源及各色动植物资源。

辽河流域与长江流域一样，河蟹很多。据当地人说，盘锦是中国最大的河蟹产地，素有“蟹都”之称。沿途我们看到到处有人在卖河蟹。我生长在杭嘉湖水乡，那里也是个盛产河蟹的地方，所以我对河蟹的生长特点非常熟悉。河蟹的生长特点是：海水里生，淡水里长。每年春天，河蟹在浅海里繁殖，蟹苗会从入海的江口逆流而上，移居到江河里生长，长大成熟后又在秋季爬回大海中。成熟的河蟹在秋天爬回大海的迁移途中，遇上河中的大闸就会爬出水面，翻越水闸。这时人们守在水闸边就可以“守闸待蟹”了，所以江苏和上海一带称其为“大闸蟹”。水闸毕竟数量有限，在我们杭嘉湖一带几乎没有水闸，而辽河流域也不见水闸，所以浙江与辽宁的叫法一样，都称河蟹。传统捕捉河蟹的方法是在通向大海的河道上筑起蟹簰。这种蟹簰由竹条编成帘状，在河中立桩，将竹帘拦在河道上，蟹簰中间的竹帘只到水面为止，水面上留有一个空隙，便于船只的通航。每当中秋前后，成熟的雌雄河蟹随河水落潮，成群结队爬向大海，当遇到蟹簰时便翻越而过，捕蟹人则停船于蟹簰旁，日夜守在船里，坐等丰收。我家门口的东湖里就筑有几十米长的蟹簰，我

还上船看过人家捕捉河蟹。也许河蟹有了警惕，白天很少爬出水面，通常在晚上翻越蟹簰。看人捉蟹真有趣，这横行霸道的家伙笨头笨脑地爬上簰来送死。尤其在晚上，当河蟹爬上蟹簰时，用手电筒照着它，这横行的家伙就一动也不动了，捕捉人就可以轻松地将它拿下。这时捉到的河蟹味道特别鲜美，即便在食品短缺的年代里，我家也不愁吃不到河蟹。随着市场需求的不断扩大，河蟹由原来的几毛钱一斤狂涨到一百多元一斤，这种一年一度靠蟹簰捕捉河蟹的方法很快被新的养殖方法所代替了。人们直接从浅海里大量捕捞蟹苗，再放在河塘里大规模人工养殖，喂以人工饲料，这样的河蟹长得快，体形大，而且一年四季都可以供应市场，但吃起来味道自然要差多了。这里的河蟹大小模样与我们家乡的差不多，且路上农民卖的河蟹都是野生的，而我们家乡近年来野生的河蟹在市场上已经看不到了，都是养殖的河蟹充斥市场。我曾想买几只野生的河蟹尝尝，再想想骑车路上不方便，也就打消了念头，现在回想起来还真有点后悔。

在穿过盘锦的路上，我们还看到在野外有许多10米高的大机器一上一下地摆动，正在运行工作。我们问了当地人才知道这是开采石油的抽油机。这里就是辽河油田，位于辽河下游，总部坐落于盘锦。辽河油田是以石油、天然气勘探开发为主，曾是中国第三大油田。在这辽阔的土地上，到处布满了抽油机，有的十来台一组，有的三四台一组，也有单独一台的。每台抽油机下有一口油井，抽油机的上部有一个驴头状的横梁，这横梁一上一下地摆动，不停地运作，通过加压的办法从地下的油井里抽取石油。当地人也称抽油机为“磕头机”，这机器上部的“驴头”一上一下，好像在向大地磕头，祈求大地献出石油，为当地人增加财富，为人类多多造福。我们是第一次看到油井抽油机采油作业，感觉很新奇，就停下车来观看一阵，并进入采油作业区，在现场拍照留念。

我们随着辽河向上游方向骑去，中午到达台安县城。台安是张学良将军的故里，在进城路口立有张学良的雕像。张学良为国民党陆军一级上将，曾发动了震惊中外的“西安事变”，为国共两党统一抗战做出过重大贡献。我们在雕像前照了相，并在台安城里用了午餐。这里的风向变化无常，上午是顺风，下午却变成逆风。我们顶着逆风骑行，晚上到达辽中县城，全天骑行150千米。

单骑到沈阳

4月6日，狂风骤起，一路上风尘飞扬，我们戴上风斗帽、口罩和墨镜，全副武装上阵。幸亏是顺风，骑车比较轻松，80多千米路，中午11点半就到达了沈阳市区。沈阳古称“盛京”“奉天”，是东北地区政治、经济、金融、文化、交通中心，中国七大区域中心城市之一，也是我国最重要的重工业基地。我们3月17日从家里骑车出发，历时21天，总行程2305千米，来到了辽宁省省会沈阳。到达沈阳市区时，狂风大作，尘土满街飞舞，白色、红色、灰色的塑料袋和纸片一直飞上十层高楼。我们还是第一次见到这样的“风景”。

下午我们骑车去沈阳故宫参观游览。沈阳故宫（现称沈阳故宫



参观沈阳故宫

博物院)是中国现存的仅次于北京故宫的最完整的皇宫建筑,在建筑艺术上承袭了中国古代建筑的传统,以汉族传统建筑风格和布局为主,兼备了蒙古、满等民族风格和布局,具有很高的历史和艺术价值。游览了沈阳故宫后,我们又骑车到沈阳北郊参观游览了清昭陵。清昭陵是清朝第二代开国君主太宗皇太极以及孝端文皇后博尔济吉特氏的陵寝,是清初“关外三陵”中规模最大、气势最宏伟的一座。因该陵位于沈阳(盛京)古城北约5千米,因此也称“北陵”,是清代皇家陵寝和现代园林合一的游览胜地。园内古松参天,草木葱茏,楼殿威严,金瓦夺目,充分显示出皇家陵园的雄伟、壮丽和现代园林的清雅、秀美。老天不作美,还没有参观完,天就下起雨来了,我们只有提前骑车再赶回沈阳市区。

回到市区,雨停了,已经到了吃晚饭的时间。路过一家餐馆,我们把自行车停在门前,走进餐馆后老板娘很热情地招待了我们。这老板娘三十多岁,看上去很精明能干的样子。我们点了两个菜、一个汤,又点了一瓶啤酒喝起来。老板娘挺热情的,有空就过来问我们菜味道怎样,我们告诉她味道很好,她听了很高兴。她突然问我们是干什么的,还说:“你们一进来我就在琢磨,我总觉得你们两个人看上去就不简单。”当她知道我们是从浙江骑自行车到沈阳时,竖起大拇指说:“好样的!以前只听说有千里走单骑的,今天真让我看到了,来,我敬你们一杯!”



铁下心来骑到底



4月7日，从沈阳出来，继续沿102国道北上。由于一路逆风，气温又低，我们只穿着单衣，凛冽的北风吹在面颊上、颈部、胸口，寒冷透心。即使我们用力蹬车，使劲地骑，也暖和不起来。我们向北骑行了30多千米，天又下起雪来。只见公路右侧有一块路牌，上面写着“怪坡”两字。骑友说：“今天又是‘怪坡’，又是怪天气，又是风，又是雪，怎么搞的？”我看见公路左边有一家小商店，就说：“我们先到这小店躲避一下再说。”我们骑车到了公路



左边,进了这家路边小店,见生着火炉,有人在烤火。我们骑车停下来后,冷得有点发抖,于是也在火炉边烤起火来。我们顺便问当地人,这里为什么叫“怪坡”。他们告诉我们说,这里有一条西高东低走势的斜坡,各种车辆到此下坡不开不走,而上坡不用开车却自然向坡上滑行,所以被称作“怪坡”。怪坡成了一个神秘的地方,玄乎其玄,神乎其神,相煽成风。加上怪坡周围还有各类景点10余处,吸引不少中外游客络绎不绝地前来参观。骑友觉得好奇,问道:“那这‘怪坡’跟今天的刮风下雪有没有关系?”他们回答说跟今天的刮风下雪没关系,因为“怪坡”是局部,而刮风下雪遍及整个东北地区。考虑到这里只有一家孤零零的小店,不能在这里住宿,不能久留,所以我们又重新上路了。

我们把所有衣服都穿在身上,把雨披也穿上用来御风。穿上雨

*我后来查阅了有关资料才知道,这所谓的“怪坡”只不过是几年前才被“发现”,经当地人和媒体有意无意地炒作出来的。

披后，顶着风骑车阻力增大，骑车更累而且速度也很慢。雪越下越大，路上又滑，北风呼呼，车龙头摇摆不稳。这里有些汽车司机驾车速度很快，还有些逆向行驶过来的大卡，尤其是集装箱车越过公路中线，在我们身边疾驶而过，引起自行车左右晃动，非常危险。我们只有靠到公路的最右边，有时得在公路边的土路上骑车，或者停车让行。我们骑车经过一个加油站时还看到公路左侧发生了车祸，受害者一动不动地躺在公路边上任凭风吹雪盖，路人见状毛骨悚然。骑友见了连声说：“可怕！”我对骑友说：“风雪大，路面滑，这里的汽车司机开车又‘牛’，我们尽量靠路边行。”

风越吹越猛，雪越下越大，气温越来越低，身体和脚在运动，还觉得冷，而双手尽管戴着纱手套，但寒风仍可以吹进去，把双手都冻僵了。我们把备用的纱手套也戴上，这样戴上两副手套，经寒风一吹，两手还是冰冷发僵。我想起来于建军的旅行包里带有一次性塑料鞋套，准备下雨天使用的，因一路上没下雨而没用过。我们停下车来，骑友从包里取出备用的塑料袋，在两副纱手套外面套上了一个塑料鞋套，就成了“皮手套”，这样风吹不进去，双手感觉好多了。我在骑车时，弯着腰，低着头，这样可以减少风吹的范围和行车的阻力，同时又使劲往前骑行，通过多消耗体能来御寒。骑了一段时间我转过头来看看骑友，只见他落在后面，正在吃力地往前骑。见他已经与我拉开了很长一段距离，我就放慢速度，等他骑车上来。等他上来后我问：“怎么样？”他说：“受不了，不想再骑了，回去算了！”突然听到他这么说，我感到有点意外，但我没有应声，低着头，继续向前骑行。天空下着大雪，雪花在车前飞舞，寒冷的北风吹得让人感觉到刺骨的冰冷。北风越来越大，骑行速度只有每小时10千米左右。我们两个人都没有吭声，吃力地骑着车，一直骑到中午12点半，才到达铁岭市区。

铁岭是辽宁省的一个地级市，位于辽宁省北部，松辽平原中段，是吉林、黑龙江两省通往其他省市和出海港口的重要通道。我们行至一家饭店门口，停下车来准备用餐。我们走进饭店，见食客很多，里面生着火炉，非常暖和。这时，只见于建军拉下一次性口罩，往废纸篓里一扔，叹了一口气说：“不骑了！”我只当没听见，在饭店靠里边找了个空位，两人坐下来，点了几个菜，还要了一瓶白酒。我们一路骑车过来，中午从来不喝酒，今天要了瓶白酒，一则是天气寒冷，喝点白酒可以祛寒，二则是骑友突然说不骑了，总还有话要说，得在这里多坐一会儿，商讨一番。酒与菜上来了，我们一边吃，一边聊起来。骑友说：“实在没预料到这里天气这么冷，风雪这么大，带的衣服又少，我们坐火车回家算了。要骑车也以后再说吧！”今天遇到这样的困难是没有预料到的，我们在山东时遇到的东北朋友也说东北在四月份不会有大雪了，而今天突然遇上这样的天气确实没有心理准备。再说于建军与我毕竟有很大差异，两人同属鼠，我长他一轮，年龄相差12岁。自从两人合作一起骑自行车远游这十多年来，他一直叫我大哥。他比我小弟还要小3岁，我也一直把他当作我最小的弟弟，不少地方我还得照顾和护着这位小弟弟。他的父亲是部队干部，他从小生长在上海，生活条件比较优越，没吃过什么苦，却能不辞辛苦，骑自行车远行，实属不易。在我周围很少有人愿意这样做，多数人都不愿意干这种花钱买苦吃的事。很多人看我们骑自行车远游，觉得不错，一时冲动，说要跟我们一起骑自行车远游，但当我告诉他们我又要出发时，就没有回应，或因各式各样的原因放弃了。除了这位老搭档我还真难找到合适的伙伴。这一路上，骑友已经吃了不少的苦，能走到今天，已经很难不容易了。在这样难以预料的不良环境下提出放弃骑行，也是可以理解的。我们一边喝酒，一边讨论。我对他说，我们从家里骑自

行车出来已经二十多天，总行程2400千米，到哈尔滨还有4天的路程，已经胜利在望了，在这时候放弃，我是要后悔一辈子的。我又举了个例子，当年我和几个同学步行3个月到广东，离广州只有4天的路程时因遇上暴风雨，几个同学就上火车了，只剩下我一个人，于是我一个人继续步行往前走。后来遇上其他同学，就一直走到广州，当年我才18岁。几十年过去了，这些上火车的同学，每每提起这件事，总感觉有遗憾的。

骑自行车是个人自愿的，现在条件又这么差，出来时完全没有估计到，现在骑友要回去，我能说什么呢？敢于骑自行车远行的人，都有较强的个性，应该相互尊重的。我对他说，如果今天你一定要坐火车走，我不会阻拦，我送你上火车，但我一个人会继续骑车到哈尔滨。我们商讨了一会儿，又沉默了一会儿，两人举起酒杯，相互敬酒、干杯。酒瓶里的酒慢慢地少了，外面的雪也渐渐小了。经过一番讨论，两人终于统一了思想。酒足饭饱后，我们从饭店出来，雪也停了，风也小多了，太阳也似乎从云端里露出两只眼睛、半张脸，在偷看我们，看来老天爷还是给我们留了点面子。

现在天气很冷，我们带的衣服又少，要继续骑车北上，必需添加衣服。我们第一次骑自行车远行，生怕路上不安全，身边现金带得不多。我出发前办了一张农业银行的信用卡，每次取钱也不多。我们在山东取过一次钱，后来在北京又取过一次，现在现金又快用完了，我们就到铁岭农业银行用信用卡取钱。那时用信用卡取钱并没有像现在这样方便，全国各银行相互联网，只要在取款机上直接刷卡取钱就是了。那时取钱，得先把信用卡和身份证交给铁岭农业银行营业员，填写取款单交给营业员，再由营业员打长途电话到浙江平湖农业银行发卡单位，由发卡单位确认信用卡的有效并有足够的余额后，再回长途电话到辽宁铁岭农业银行，由铁岭农业银行先

把钱支付给我们（而后再由两地银行间汇款结账），这一过程往往需要半个小时。由于天气很冷，我们穿的衣服又少，两人冷得发抖，所以感觉这段时间特别长。这家银行的营业厅很大，大厅里很冷，在银行大门口有暖气放出，填写好取款单后，两人就跑到大门口取暖，等一会儿后又跑到取款窗口前问，是否可以取款了，营业员回答对方还没回电话。我们只有再跑到大门口取暖等候。等久了，我们又去问营业员，她们解释说，有时对方工作忙或电话占线，等的时间就很长。这样来回跑了三次，等了很久，营业员终于告诉我们说，对方来电话了，可以取钱了。我们俩一起跑过去，高高兴兴地取了钱。

取到钱后，我们来到服装店，我买了两件棉毛衫，买完立刻将两件棉毛衫一起穿在身上，又买了一双皮手套戴在手上。于建军也买了两件衣服和一双皮手套，当场穿在身上，这下暖和了，不再怕冷了。

我们穿上新买的衣服，又上路了。这天气就像恶魔一样，上午折磨你，吓唬你，但既然折磨不了你，吓唬不了你，也就老实了。下午雪停了，风小了，风向也转了，由逆风转向横风，有时路向一转，变成了顺风。我和骑友又有说有笑地向着前方继续骑行，晚上到达开原市。开原是个县级市，有一千三百多年的历史，素有“辽北古城”之称。开原老城是“三国故都”（金、夏、辽的开国都城）。开原雨量充沛，土地肥沃，是国家重点产粮区和商品粮基地，是全国百强县之一。由于天气寒冷，我们没在外面游玩，赶紧找了一家旅馆进屋休息。

穿越四平

4月8日，天气好了，吹起了顺风，太阳出来了，气温也升高了。



我们离开开原，继续沿102国道向北而行。这一路上，我们已经好久不见太阳了，阳光照耀在雪地上，反射出点点耀眼的银光，如同宝石般熠熠生辉。今天骑车与昨日相比，那真是一种享受。于建军骑的是可变速车，一旦遇上顺风，时速超过20千米还可以换挡加速。而我骑的是普通车，不能换挡，车速达到每小时20千米后很难加速。所以，凡是遇上顺风，或下坡，他就比较得意，总是骑在我前面，有时还可以拉开很长一段距离。所以今天骑友大改昨天那种眉头紧锁的脸色，满脸喜气洋洋的样子，一直远远骑在我前面。我们先经过昌图县城，而后出了辽宁省，进入吉林省境内，中午到达四平市区。

四平市位于吉林省西南部，松辽平原腹地，是吉林省第三大城市，京哈铁路穿过四平市区，将四平分为铁东、铁西两区。四平市地处东北亚区域的中心地带，历史悠久，是东北地区重要交通枢纽，也是军事上的战略要地。解放战争期间，在四平先后展开了四次大

战役，即四平解放战、四平保卫战、四平攻坚战和四平收复战。国共双方累计投入兵力90多万人次。“四战四平”是震惊中外的伟大战役，其中以第二、第三两次战役最为惊心动魄，惨烈而悲壮，四平几经易手，最后为东北民主联军（东北野战军前身）所攻取。“四战四平”不仅解放了四平，对

小典故

公主岭原名公主陵，为清朝乾隆皇帝三女儿固伦和敬公主（1731~1792）的衣冠冢（固伦和敬公主死后葬于北京东郊。所谓衣冠冢，即葬有死者的衣冠等物品，而并未葬有死者遗体的墓葬，也称衣冠墓）。后因忌讳“陵”字，改称公主陵为公主岭，沿用至今。

全国解放也具有重大意义。因此四平又被誉为“英雄城”，原四平的共荣大街改为英雄大街。我们沿102国道穿越市区时，看到国道东边

建有烈士陵园及人民英雄纪念碑。我们在这里参观陵园和瞻仰人民英雄纪念碑，并在这里照相留念。

下午继续顺风，与前一天相比，骑车轻松得多。我们全天骑行135千米，晚上到达公主岭。

骑友失去联系

4月9日，继续顺风，风力5~6级，骑车很顺利，但今天没有太阳。公主岭到长春只有69千米路程，估计中午就可以到达。我们骑车上路后，于建军骑得很快，一会儿就消失在前面了。我骑车的方式与他有所不同，骑车速度一般比较均匀，时间比较持久，不喜欢加速或一阵拼命冲。于建军喜欢快速骑到前面去多休息一会，并抽上一支烟。我在后面按自己的骑行方式和速度，不快也不慢地向前骑行。当我骑行了20多千米，到达一个叫陶家屯的小镇时，骑友早已骑到这镇上，在镇口吸烟并等我，而且很得意地告诉我：“我在这里已经等了一刻钟了，这是第二支烟了。”与前两天完全不同了，现在他心情很好，我也高兴与放心了。这个镇比较大，我也在镇上停下车来休息，并在旁边的小商店买了一些干粮，两人吃起来，补充一下骑车所消耗的能量。

在陶家屯休息一会儿后，我们穿过了这个镇，骑友乘着顺风又很快往前冲去，不一会儿就在前方消失了。我又骑了十多千米，来到一个叫范家屯的小镇，这里离吉林大都市长春已经不远，估计只有20千米。这个镇很大，我在镇入口处向右边路旁观望，看看骑友是不是在那里等我。在镇入口处没见到他，我就继续向前骑行，并一路上关注着右侧，直到穿过了整个镇，路旁并没有看见骑友。难道他没等我，直接向前去了？由于顺风骑车也不累，于是我没在这镇上下车休息，继续骑车向前赶去。

又骑了大约10千米，到了富锋镇，我同样关注着右侧路旁，仍然没有看到骑友。难道这家伙不等我，心血来潮直接骑到长春去了？我们两个人只有一部手机，他身上没有手机，我无法主动与他联系，只有他打公用电话才能与我联系。既然看不到人，我只好继续向前骑行，这也是我们两人约定的规矩。两个小镇都没有看到骑友，我就乘着顺风继续前进，中午11点到达了长春市区的进城路口。我们从家里出发，历时24天，总行程2625千米，来到了吉林省省会长春市。

我在长春的进城路口四处张望，仍然看不到于建军的影子。今天一路顺风，骑车很顺利，偏偏又发生了不顺利的事。难道他在我的后边？我就在路口等待。这时风小了，可天上飘下了雪花。这里气温很低，骑车时并没有感到寒冷，骑得快时还会出汗，而停下来后就觉得有点冷。我在路口等了大约半个小时，风虽小了，但这郊外的路口，风吹在身上，时间久了，寒气逼人不好受。再说这么大一个城市，哪里才算是真正的进城路口呢？也说不定他在其他路口等我，那么我在这里就白等了。于是我骑车向市区前进，来到了解放大街，又向西行至人民大街路口停了下来。

这里已是长春市区的繁华地段，但我一个人此时却毫无兴趣去观赏这座城市的风貌，心里焦急想早点与骑友联系上。我们曾商量好，在骑行途中，两人一旦分开时间超过1个小时，由骑友找公用电话与我联系。从家里出来，这一路上我们两人离开时间像今天这样长的还没有过。今天两人已经分开2个多小时，骑友又没打来电话，毕竟他年龄比我小，经历不多，而且外出也少，出远门更少，又是第一次骑自行车出远门，会不会有事呢？我心里有点紧张起来。虽然骑车远行是两人自愿组合，但在外人眼里，总觉得是他跟着我出来的，我自然有一种长者的责任感。现在两人失去了联系，

我又不能主动与他联系，只有在路边焦急地等待，不时拿出手机，希望早点接到骑友打来的电话。我在市区又等了半个小时，看看时间已经过了中午12点，还没有接到骑友打来的电话，怎么办呢？我想要不要打个110电话问问。可这是我第一次遇到这样的事，怎么问呢？有没有用呢？由于一时没有主见，只有再等等。就在这一无所措之际，我的手机响了，我连忙打开手机，一听是于建军的声音。他问我到了哪里，又说在路上等我好久，现在刚到长春。我告诉他我在解放大街和人民大街的路口，请他马上过来。谢天谢地，总算等到他的声音了，压在心头的石头终于落了地。没过多久，见骑友骑车过来了。

我刚放下电话的时候，想好了，等他来了好好骂他一顿，而真的见他来了，只有轻松与喜悦，也没有责怪的想法了。原来于建军骑车到达范家屯镇上，先在路口等我，抽完一支烟后，烟盒空了。他还想抽，就到里边的商店里买烟，估计就在这个时候我骑车路过了这个镇。他买烟出来，又在路边摊旁的空凳上坐下，在那里边抽烟边等我。结果两支烟抽下来，不见人来，就继续骑车向前了。到了富锋镇又等了两支烟的工夫，还是不见我上来，以为我自行车坏了，可能在找地方修车。于是他就骑车来到了长春，再在长春找公用电话与我通话。我问他：“我们不是说好两人分开时间超过1个小时，你就找公用电话与我联系，你忘了？”他说：“一时没有考虑那么周到，我认为你不会有事的。”我说：“你认为我没事，我是担心你有事的。”我们再次约定，以后一旦两人分开时间超过1小时，就一定要打电话联系。而且还决定，下次两人再骑车远行一定要每人一部手机，免得再发生这种折磨人的事。

零星雪花下了1个小时，这时又大起来了。时间已经是12点半，肚子早已饿了，我们看见马路对面有家饭店，就骑车过去。我们走

进饭店，里面生有火炉，很暖和。饭店老板和老板娘见我们骑着自行车，又带着旅行包，就问我们从哪里来的。我们告诉他们是从浙江骑自行车来的，他们听了觉得很惊讶，很敬佩，对我们也很热情。我问饭店老板，已经是4月份了，为什么还有这么大的雪？他们告诉我，往年4月份，天气已经暖和起来了，今年天气暖得比较晚，今天的雪也比较大，气温也低，达 -7°C 。还对我说，东北的气候也很好的，四季分明，夏天还可以游泳。我想4月份在南方已是桃红柳绿，百花争艳的季节。这里还是大雪纷飞，树上也是光秃秃的，没长出树叶。人人爱自己的家乡，确实如此，东北人也不例外。尽管这里的季节和气温与南方相差很大，但他们热爱这里的山山水水，并用自己的勤劳与智慧，把家乡装扮得越来越美丽。

长春是闻名中外的电影城，又是以前伪满洲国的“新京”，现在仍保留了伪皇宫旧址，我们决定下午去参观这两个地方。下午雪下得更大了，像鹅毛一样的雪花漫天飞舞，屋顶上、地上、马路上开始有了积雪。这时气温低，我们觉得天气很冷，但东北人并不觉得冷。我发现这里的人在大街行走，多数人没撑伞，骑自行车也没有穿雨披。我觉得奇怪，问当地人为什么下雪天没有穿戴雨具，他给我的回答很简单：“这点小雪，用不着戴。”要是在南方，气温 -7°C ，再加上这么大的飞雪，是很少见的，而在这里是家常便饭，成了无所谓的事。

我们还是穿上雨披，骑上自行车出发，先到长春电影城参观。因为天气寒冷，又下着大雪，电影城里参观的人寥寥无几。影城的工作人员极力推荐我们请个导游，我们就花钱请了个导游。尽管现在随着旅游业的迅猛发展，全国各地办起了不少内容相似的电影城，但长春的电影城，办得早，规模大，内容多，还是值得一看的。今天游客稀少，很多展厅只有我们两个游客。我们参观了电影城各展

厅，其主要由电影新技术展览区、仿古建筑区、少数民族风景区、游乐区、旅游服务区等组成。在电影新技术展览区，设有电影大世界、电影宫、环幕电影等。

参观电影城后，我们又骑车来到了长春伪满皇宫陈列馆。伪满皇宫陈列馆是设立在满洲国帝宫（即皇宫）旧址上的宫廷遗址型博物馆，是中国现存的三大宫廷遗址之一。“九一八”事变后，日本侵占了长春，并于1932年3月1日，宣布伪满洲国成立，定长春为国都并改名为“新京”，并扶植清朝末代皇帝溥仪“执政”。伪满皇宫是中国清朝末代皇帝爱新觉罗·溥仪充当伪满洲国皇帝时居住的宫殿。这里展出了伪满皇宫建筑，溥仪的寝宫和庭院，馆藏文物，还展出了日本帝国主义武力侵占中国东北、推行法西斯殖民统治的历史罪证与有关资料。

当我们参观伪满皇宫出来，风雪仍然不停，我们穿着雨披，在风雪中骑行。雪花飘在裤腿上化成水，马路上的雪水也溅在裤腿上，后来这些水又结成了冰，这结在裤腿上的冰在骑车时与自行车磨擦发出“嚓嚓”的响声，这是我们骑车史上一次值得回味的经历。

热心的东北嫂

为了方便第二天赶路，晚上我们住宿在长春市区东北的一家小旅店中。我在住宿时发现身份证和银行信用卡丢了，而我与于建军两个人只带了一张信用卡，两个人要用的钱都在这张信用卡上。现在信用卡与身份证一起丢失，后果不堪设想。我们还是第一次遇上这种事，一时心里很紧张。信用卡和身份证是在哪里丢失的呢？估计是前天在铁岭农业银行取钱时忘记拿了。因为那天天气太冷，我们站在柜台前，人冷得发抖，就跑到大门口空调吹风口下取暖，取款要通过电话与浙江农业银行联系，时间很长，我们在柜台与空调

之间来回了三次，估计最后一次取了钱，忘了拿信用卡和身份证。由于已经是晚上，银行营业员已经下班，无法与铁岭农业银行联系，我只有与家里联系，让平湖农业银行先把信用卡冻结，等到明天上午再与铁岭农业银行电话联系。

我们在旅店对面的一家小饭店里吃了晚饭。饭店老板娘是个大个子，看上去三十来岁，长着两只大眼睛，待人非常热情，问这问那，又倒水，又拿电热取暖器让我们取暖。我们旁边桌上有四五个年轻人正在喝啤酒，北方人喝酒和用菜方式与南方人还是有区别的。南方人喝酒喜欢多炒几个小盘菜，而北方人只炒了一两个菜，有荤有素，装入一个大盆中。看人家喝酒很热闹，本来每天晚上我们都要喝啤酒的，今天闷闷不乐，不想喝了，饭也吃不香，就草草地完成了任务。

第二天早上我们又在这家饭店吃早饭。本来平时我们的早饭很简单，吃了就上路，今天要到8点钟，等中国农业银行铁岭分行的工作人员上班后再与他们通电话，所以就坐在那里慢慢吃。老板娘又过来了，我趁空就与这位东北大嫂聊了起来。东北人热情、真诚、直爽。

谈话间她突然问：“你们是干什么的？”

“你看呢？”我回答。

“我昨晚就在想，你们两个人不寻常。一定不简单。”她还说，“我就佩服南方的男人，能吃苦，能干事。”

“南方男人怕老婆的，钱是老婆管的。”我跟着说。

“我们这里有个姑娘嫁了个南方老公，老公什么都听她的。”她好像很羡慕地说。

“你已经晚了，你有女儿的话，就嫁到南方来吧，南方的男人疼老婆。”骑友也跟她开起玩笑来。

她听了笑了起来。当她知道我们是骑自行车旅行时话就更多了。她说：“我也喜欢骑自行车，我真想跟你们一起骑到哈尔滨去。”

到了上午8点，我们用手机好不容易打通了银行的电话，接电话的是个女士，她很热情地回答了我们的问题，并告诉我，信用卡和身份证的确是忘记在那里了，还说他们会帮忙寄回我单位的，叫我们放心好了。

老板娘得知我们丢了信用卡，连忙问：“你们钱够用吗？不够的话，我借给你们。”

素不相识的东北人，如此慷慨解囊，让我们很受感动。我忙说：“路上钱够用，我们还有两天就到哈尔滨了，哈尔滨有朋友，我们已经联系好了，用钱没有问题。”

“我们也是朋友了，我借钱给你们吧，不要紧的。”她说，“你们到扶余可以住在我亲戚家里，不用花钱了。”

我们从心底里感激这位素昧平生的东北大嫂。

既然信用卡和身份证有了着落，我们也就放心了。准备要上路时，老板娘也出来了。她一边看着我们的自行车一边说：“我今天真是有事，要不然跟你们一起骑车到哈尔滨去，那里有我亲戚。”说着，只见她回到家里，推出了自行车，并说：“我不能跟你们一起走，也得把你们送出长春市区，送到大路上。”于是，她在前面领路，我们在后面跟着。她把我们带出了长春市区，一直带到了去哈尔滨的102国道上。

到底谁怕谁

4月10日，由于要与银行通电话，从长春出发时间较晚。我们继续沿着102国道向哈尔滨方向前进。吹了两天的顺风后，风向转了180°，吹起了逆风，风还很大，有5~6级。幸亏天气有所好转，气



温升高，多云，有时还能见到太阳。田野里还有些积雪，而公路上的雪都已经融化了。我们顶着逆风，吃力地向北骑行。

中午骑过德惠市，由于102国道离市区还有一段距离，我们就没有进入市区，只在公路旁的小饭店用了午餐。休息一会儿后，继续前进。傍晚，我们骑车经过松花江镇，来到松花江边。松花江发源于吉林省东南的长白山区，在吉林境内向西北方向流经吉林市、松原市，并在吉林省的西北与嫩江汇合转入黑龙江省，再在黑龙江省内转向东北方向，经哈尔滨市、佳木斯市，最后汇入黑龙江。102国道经过的这里的乌金屯松花江大桥是京哈公路第一长桥，全长为916米。我们骑车来到桥头，停车休息一会儿。这里是松花江上游，江水由东南流向西北，只见江流湍急，发出潺潺流水声。天色将晚，我们骑车过了大桥，前面就是乌金屯小镇。真正的乌金屯是一个村，在102国道西边2千米处。这里原本是一个公路停靠站，后来不断有人在这里新建房屋，现在有十几座新建的两层楼房，都是一些经商者在这里开设的商店、饭店、旅店、机动车修理店等。

我与于建军骑自行车从浙江出发到这里，历时25天，行程2745千米，晚上都在县城以上的城市里住宿。今天骑车到乌金屯，天色已晚，前面路上也没有大的城镇，这是我们第一次在这样的小镇上住宿。这小镇只不过由几家路边店组成，我们在这里人生地不熟，难免有点顾虑，生怕住在这里有什么不安全的因素。我与骑友商量后，环顾公路两边，看中了公路右侧一家比较大的旅馆，准备住宿。

这家旅馆新建在公路右侧的山坡上，是两层楼房，配有燃煤暖气设备。屋前有一块很大的场地，大门前有十几级台阶。我们把自行车推到这家旅馆楼房左边的墙下，停好车，登上台阶，走进屋内大厅。大厅内设有餐馆的柜台橱窗，看来这一家既是饭店又是旅馆，我对骑友说：“这一家看起来还不错。”骑友也点头认可。

这时从屋里走出一个四十来岁的男子，像是这店里的老板，我们便问他这里能否住宿。只见老板对我们打量了一番，而后摇摇手说：“没有房间。”

我们看房间都空着，一个客人也没有，怎么说没有房间呢？难道老板不想做生意？于是我就问：“房间不是空着吗？”

“你们干什么的？”他问。

“我们路过这儿。”我答。

“你们的车呢？”

“我们的车？停在外面。”

只见老板赶忙往外跑，一会儿又进屋里来说：“不对！你们瞎说，外面没有车。”

“怎么会没有车？”我们带领老板一起走到门外，往左边石阶下的墙角处一指，“这不是我们的车吗？”

“自行车？”老板问。

“自行车不是车？”我答。

“你们骑这个车？从哪里来？”老板问。

“我们从浙江来。”我答。

“从浙江来？”老板问。

“对！”我答。

“到哪里去？”老板问。

“到哈尔滨。”我答。

“有身份证吗？”老板问。

“有，还有介绍信。”我答。

我递上身份证和介绍信，老板看了以后说：“你们是骑自行车旅游的？”

“是呀！”我答。

“好的，你们住吧！不过我儿子要和你们住一起。”既然同意我们住，却又要让他儿子和我们住一起，看来他还有点不放心。

“那就随你了。”我说。

通过一长串的对话，老板终于打消了顾虑，同意让我们住了下来，还为我们备了晚饭，和我们一起喝了酒。其实那天晚上整座房屋只住了我们两个客人。我对骑友说：“我们这次骑车出来，一开始总是怕别人，到底谁怕谁呢？看来别人更怕我们！”两人都笑了起来，这一下子我们的胆量大了许多。



单骑到哈尔滨



4月11日，今天是这次骑车到哈尔滨的最后一天，我们起得早，出发也早。天气与前一天一样，还是吹北风，风力5~6级。我们离开乌金屯，顶着逆风，向北前进。上午，我们骑车经过扶余县，出吉林省，进入黑龙江省境内。在这里骑车，逆风很讨厌，但最让我们讨厌和担心的是那些违章超车。我们一路骑车过来，总感觉东北的有些机动车司机开车很“牛”。这里的102国道并不宽，是双向两车道，车道两边还是土路肩或沙石路肩。我们所遇到的货车超车的情况在其他地方少见：当一辆货车正常行驶时，第二辆货

车急驶而来，从第一辆车左侧超车，没过一半时，第三辆车又从第二辆车的左侧疾驶而上。这样三辆车几乎并排地在这并不宽敞的公路上飞驶而来，而第三辆车的左车轮已经行驶到了公路的边缘，甚至在公路的土路肩上行驶。三辆车你追我赶，来势凶猛，一辆比一辆更猛，从正前方向我们冲撞而来。我们两辆自行车在斜逆风中骑行，本来就车身晃动不稳，看到这种吓人的场面只有向右边靠。他们应该看到我们相向而行的自行车了，但他们仍然“牛气冲天”，我行我素，没有任何减速的迹象。遇上这种情况，我们无路可让，只有停车让行，有时要停车在土路肩上。我对骑友说：“他们姓‘牛’属‘虎’，我们两人都属‘鼠’，胆小让路吧！”一天里，这种情况，我们就遇上了三四次。

下午，我们继续顶着逆风，向着最终目标哈尔滨骑去。因为在哈尔滨有朋友在等待着我们，所以我们打算早点到达哈尔滨，免得朋友久等。尽管一路上逆风很大，我们还是骑得比较快，休息时间也比较短。经过双城后，在下午5点就到达了哈尔滨。这样我们从2000年3月17日出发，历时24天，骑行2885千米，跨过长江、黄河两条大河，经受了华北沙尘暴和东北风雪的考验，胜利到达了目的



松花江畔

地——哈尔滨。我和骑友于建军都露出了喜悦的笑容。

哈尔滨是中国著名的历史文化名城和旅游城市，素有“冰城”“东方小巴黎”等美誉。我们在哈尔滨受到了朋友的热情招待，并在哈尔滨骑车游玩了两天，参观游览了松花江、太阳岛等景点。而后坐火车从哈尔滨回上海。两辆自行车劳苦功高，我们将其随火车托运带回上海。回到上海后，我们又于4月17日骑行110千米回到了浙江平湖。我们骑自行车的哈尔滨之行，从浙江出发，经过江苏、山东、河北、天津、北京、辽宁、吉林到黑龙江，又经上海骑车回家，先后经过10个省（市），历时1个月，总行程3015千米，圆满完成了此次骑行的全部计划，也为我们以后的骑自行车远行积累了丰富的经验。

答骑友问



一、为什么喜欢骑自行车远行？

我认为骑自行车远行好处很多。一是可以挑战自我，磨炼意志。“信心可征万里程，意志能克千道关。”这是我在骑行途中写下的体会。二是回归自然，边骑边游，欣赏路途迷人的景色。“一路奇景由你摄，天府仙境任我游。”三是增长见识，接触新的事物及新环境，丰富了人生阅历。一路上，大到大自然的壮观景象，小到牛、羊、猪、鸭的各种表现尽收眼底。四是健身与减压，身心得到放松。骑行途中，心情舒畅，没有烦恼，吃得香，睡得甜。外界空气清新，骑车不仅能增强腿部肌肉力量，还能大大提高人的心肺功能。五是可陶冶情操，修行品位。在大自然中，随着视野的开阔，思想境界也在拓宽，想象力丰富，诗意自然而然。我在途中写下了100多首自行车骑游诗，这是我骑行的又一大收获。还有骑行过程中体力的付出，换回了巨大的精神享受。对骑行游记的回顾，多年后对骑行照片和骑行日记的回顾，回味无穷。骑行途中的付出是暂时的，而精神享受是长期的。

二、为什么喜欢骑普通自行车而不是新型的变速车进行长途骑行？

新式变速车骑起来省力，速度又快，尤其受年轻人的青睐。但我认为老式车也不错，对我来说有其特殊的意义。首先是我已经习惯了它，对它有了“情”，且越骑越深。我的车就像我的人一样，人老了，车也老了，我相信自己，也相信自己的车，骑着它，能激励自己的意志，能激发自己的灵感，能圆我的骑游梦，还能创作更多的骑游诗。“莫说花甲已没劲，别嫌车老亦无能。只要存得火热心，到时一样上昆仑。”在实际骑行中，什么车种并不重要，决定因素是人，是人的信心和毅力。当车速超过20千米/小时，变速车有明显的优势（尤其是顺风 and 下坡），低于15千米/小时就没有优势，而在遇逆风和上陡坡时，车速低于10千米/小时，只能凭蹬腿的力量，和你的决心与毅力（在上坡时我常常骑在骑友的前面）。我的车成功翻越了很多座大山。还有普通车路上故障少，修理也方便。普通车骑起来稍微费力一点，但不至于掉队。我们骑车本身就是锻炼身体，多花点力气和时间是不必计较的。

三、长途骑单车不怕有危险吗？

我认为，骑自行车说危险是谈不上的，只能说有点风险。人生的每一个环节，做每一件事都有一定的风险，如果怕风险而不敢去做的话，那么你就什么事情也做不成了。骑车远行自然也有一定的风险。骑行途中要避免风险是应该的。我骑车过荆州时作过一首诗：“单骑万里走，平安百事首。莫忘千古训，大意失荆州。”

四、自行车长途远行安全吗？

人们总认为出远门风险大，尤其是在穷乡僻壤和荒无人烟的地带风险就更大。理论上讲，出远门与出近门其风险的概率是相似的（不出门也会有风险的）。我的体会是，从长春骑往哈尔滨与从杭州



骑往上海其风险是一样的，无须多虑。你敢骑往上海，那么，你可大胆骑车往哈尔滨吧。如果连骑往上海也不敢，那就放弃这项运动吧！事实上，偏远地区车辆少，自行车更少，机动车往往会避让自行车，而在繁华地区机动车与自行车抢道现象反而更多见。我经过六次长途骑行，并没有遇到过不安全的情况。

五、偏远地区社会治安状况如何？

起先我也担心骑车去偏远地区可能会不安全，但在实际骑行中，我感觉到偏远地区的群众纯朴、热情又好客，对骑自行车者也很尊重，并无不安全的感觉。有些骑友怕这、怕那，其实没有必要。实际上，到底谁怕谁呢？我骑车累了，大胆地躺在树下休息，你敢走近我吗？“往来人群绕道走”，反而是怕我会惹他们麻烦。当然提高警惕、慎防坏人、处处小心、低调行事，还是很有必要的。

六、碰到拦路抢劫怎么办？

我骑的是普通车，穿的是旧衣服，而路途抢劫者，起码骑的是摩托车，他们还看不上我呢！我骑车到过全国三十多个省、市，几万千米下来，并没遇到过抢劫。我有思想准备，如果真碰到抢劫也很简单，无怨无仇，劫财不劫命，身上的现金给他们就是了。

七、路上生病了怎么办？

单骑远行出发前应备好一些常用药品，有慢性病及长期服药的骑友，要带足药。路上最常遇到的是感冒和胃肠炎，骑车毕竟不是剧烈运动，一般的感冒和胃肠炎仍可骑行，只要放慢骑行速度和减少当天的骑行路程就是了。发生其他疾病也不用怕，沿途到处有药店和医疗机构。遇到意外可乘沿途的公交车或便车，还可打120、110电话求助。

八、路上吃住怎么解决？

骑行沿途大部分地方都有饭店和旅店，吃住无问题。骑行途中

只求吃饱，不求吃好，但要求卫生，通常尽量吃些你习惯的食物，少吃或避免吃你不熟悉的食物。骑车消耗体能大，路上要备些干粮。只要有小商店，大多数店里泡面和开水总是有的。再没有，就只能靠自己带的干粮充饥了。我在路上啃一块饼干，喝一口凉水，或啃一口方便面，喝一口凉水作为午餐过程都经历过。骑行路途大多数地方都有旅店，我在公路道班、保护站、藏民家中都借宿过。

九、路上洗澡和洗衣服怎么办？

大多数地方是可洗澡的，没条件的地方，要一壶热水擦一下身体就是了。条件最差的地方，早晨起来用湿毛巾擦一下脸就可上路了。骑行路上，每天要出汗，洗衣服又不方便，晾衣服更没条件。我的办法是带上七八套旧内衣，穿一周扔一套。“骑途脏衫不便洗，十套旧衬塞包底。逢穿千里抛一件，凯旋归时买新衣。”

十、骑自行车对前列腺有影响吗？

我认为骑自行车本身对男性前列腺不会造成伤害。前列腺位于盆腔内，受到骨盆和盆底肌群的保护，人在坐姿时，主要靠骨盆的坐骨及周围肌群的支撑来维持，即使坐在自行车车座上，力量也不会直接作用在前列腺上，所以不会造成前列腺的损伤。只有在前列腺有急性炎症，前列腺及周围组织充血水肿时，才要求避免或少骑自行车。对正常的人来说，就没有顾虑的必要。犹如一个有胃病的人，应该避免吃或少吃酸辣食品，而一个正常的人完全可以根据个人的口味爱好，大胆地吃喜欢的酸辣食品一样，作为正常人，你喜欢骑自行车，就只管骑吧！

十一、自行车坏了怎么办？

在自行车骑行途中，最常见是内胎破裂，一路上多数地方有修自行车的摊位。在荒无人烟的大沙漠和深山老林中，车胎扎破机会很少，但要做好准备，一旦胎破就得自己修补或换上备用的内胎。



每次单骑远征，应该给自己备一些修车工具。

十二、怎样防止扎胎？

为了防止骑车路上扎胎，我想了个办法，就是在内外胎之间衬垫了一层外胎。具体做法是将废弃的外胎剪成约2.5厘米宽的长胶带，磨削边缘后，衬入内外胎之间，再将旧的内胎剪开包在内胎外，这样有了四层胎，就很少破胎了。

十三、上坡难骑怎么办？遇到上坡和逆风怎么办？

我的体会是，先按原来力气骑车，累了多休息几次，休息时间不要太长。遇到陡坡难上时，可以“之”字形线路走，有时坡陡骑不上，甚至车会退下来怎么办？这时也不用怕，骑变速车者可调低车速慢慢而上，骑普通车者也不用发愁，我的经验是双手向上提拉车把，便于双腿更有力地向蹬，同时，身体重心前移，脚掌也从踏板上向前移，用靠近脚跟的部位接触踏板，这样便于用力，而后用大腿压小腿，通过足跟部直接用力蹬车。这样可借助体重、双臂拉车把的反作用力，从而增强了蹬车力度，车就会慢慢上坡，不会退下来了。实在骑不上去时可以下车推行。

十四、下雨天怎么办？

遇上中小雨，穿上雨披不影响骑车，遇上暴雨就躲雨，一般暴雨时间不会长。经过风雨，自有乐趣，有诗为证：“前方不辨云与山，身上难鉴雨和汗，鼎力登及分水岭，忘了辛苦心里甜。”

十五、高原反应怎么办？

部分初次进入高原的人，在海拔3000米的高度时，会出现头晕、头疼、全身乏力等症状，严重者出现腹胀、恶心、呕吐、头晕、胸闷、头晕、口唇发紫或面部水肿等症状。不过在海拔4000米以上骑行容易疲劳，上坡时喘气也较低海拔地区明显。但通过多休息，放慢骑行速度，减少每天的骑程等办法，还是能较顺利地全部骑

程的。建议想骑自行车去西藏的朋友，尤其是想骑行全程的车友，应经常骑自行车，或骑行前训练一段时间，起始骑行地点最好选择西宁、兰州或更远的地方，这样可以减少高原反应，更好地适应高原骑行，才能圆满地完成自己的骑行计划。

十六、骑自行车引起两腿、手臂、腰部、臀部酸痛怎么办？

在自行车长途骑行中，开始一两周容易产生两腿、手臂、腰部、臀部酸痛的过程，这过程要经过10天左右，对骑行适应后才会慢慢消失。建议在长途骑行前先训练一个阶段，每天骑行2个小时。骑车上路后，开始几天骑行速度不要快，一般每小时15千米即可。

还有要调整好自行车车座、车把的高度也是很重要的。我做过测试，抬高车座，降低车把，可使腿蹬有力，增加车速，但加重了手臂和颈部的负担，长途骑行不宜采用此方法；相反，降低车座，抬高车把时会增加腰部和腿部的负担，且会影响车速。一般说来，以较低的车座最便于长途骑行。从安全考虑，低车座在遇到紧急情况时，双腿伸直便可着地，可避免危险。车座与车把的高度应根据骑车人的年龄、身高、习惯而调整，年轻人和体力强壮的人可采用高车座、低车把，这样有利于增加车速；中老年人应采用低车座、高车把，这样可减少体力消耗，行车也比较方便和安全。

建议采用或换上较宽大、有弹性的车座，这样骑车比较舒服。我的车原配的车座弹性很好，使用10年后破损，换上新车座弹簧很硬，弹性不好，我就用锉刀把弹簧锉扁以增加车座的弹性，这样坐上去就比较舒服了。

