骑过川藏线，看见不一样的自己

瑞安女孩独自骑行14天抵达拉萨

■记者 林雨轩

从瑞安出发，骑摩托车穿越江西、湖北、四川，沿着川藏线一路向西，历时14天，总里程4554千米，最终抵达拉萨。对于28岁的瑞安女孩张影来说，这是一场期待已久且成功实现的旅行，也是一次走出日常生活、重新认识自己的旅程。

“人生只有一次，不如活得有趣一些。”出发前，张影在朋友圈写下这句话。一路上，她经历过高原反应、恶劣天气和摔车受伤，也遇到了许多素不相识却伸出援手的热心人。当摩托车驶过一座座山口，离拉萨越来越近时，她发现，这段旅程带给自己的，不仅是沿途的风景，还有内心的平静。



走出日常 去看更大的世界

在旁人看来，一个女孩独自骑摩托车进藏是一件颇具挑战的事。对张影而言，这个念头并非突然产生的。

“从小到大，我一直过着按部就班的生活，平平淡淡。”张影说，直到2023年，一次偶然的机会，她开始尝试独自旅行。那年夏天，她请了十多天假，一个人辗转多个省份，见识了不同的风景，逐渐发现，原来生活还有另一种美好的打开方式。

后来，她爱上了这种自由自在的感觉。有时临时买一张火车票，半夜抵达陌生的城市，再找地方住下；有时清晨便出发去爬山。没有同行者，也不必迁就别人的安排，想去哪里、想停留多久，都可以由自己决定。

这些年，她陆续走过不同的地方，也曾独自前往川西。雪山、草原以及旅途中和各式各样的人的相遇，让她对西藏有了更深的向往。到了2025年底，她进藏的念头愈发强烈。2026年，趁着换工作的机会，她决定把想法变成行动。“我今年8月才考取了摩托车驾驶证，9月才买了车。”张影说，提车后仅适应了一周，9月13日她便从瑞安出发，踏上了这段旅程。

“家里人其实是很担心的。”张影说，虽然母亲并不支持这件事，但最后还是决定让孩子去做自己想做的事。“每天我都会跟她报备自己的情况，有时候忘了，她还会发红包来确认一下。”



摔车之后 陌生骑友伸出援手

真正走进高原，张影才体会到这段旅程的艰难。

进入川藏公路（川藏线）雅安段后，暴雨、冰雹和刺骨寒风轮番袭来，昼夜温差较大。雨水打湿衣服，手指冻得失去知觉；长时间骑行，也让她的手指和手腕逐渐肿胀、身体多处出现疼痛。崎岖的路面上，大车、急弯和坑洼接连出现。“人高反，车也高反。”张影回忆说。

在左贡休息时，张影曾出现严重的高原反应，头痛、喘不上气，夜里难以入睡。第二天，虽然身体仍然感到不适，但她还是决定继续赶路。随后，在怒江七十二拐，她遭遇了整趟旅程中最惊险的一幕。一个回头弯处，摩托车因挂挡不顺打滑，她连人带车摔倒，撞上路边护栏。车辆受损，脚踏板摔坏，她疼得一时无法起身。

“起来以后往护栏外看了一眼，就是大峡谷。”张影回忆，那一刻，她第一次真切地感到害怕，手控制不住地发抖。

就在这时，两位此前在路上打过照面的东北骑友发现了她。两人停下来查看情况，随后一人骑车载着张影，另一人则骑上张影的摩托车，两人花了数小时将她和车带离险路，安全抵达八宿，之后又折返回去取自己的车。

经检查，张影的骨头没有大碍，但脚部韧带和软组织受了伤。此时，是继续骑行还是就此返程，成了摆在她面前的难题。当时，她距离拉萨约800千米，难道就在这里放弃吗？“倒在这里真的不甘心！”最终，张影决定继续前行。

接下来的路程中，她更加谨慎，每到一个住宿点，都会先找维修店检查车辆。她一路检修受损的摩托车，也不断调整节奏，尽可能降低风险。

对于两位东北骑友的帮助，张影始终心怀感激。当天检查确认骨头无碍后，她特意请两人吃饭、安排住宿，回来后还给他们寄了特产。在她看来，这段旅程让自己看到的不仅是高原的辽阔，还有人与人之间不经意的善意。那些萍水相逢的人，或许只陪伴她走过一小段路，却在她最无助的时候，给了她继续前行的力量。

翻过米拉山 驶向拉萨

一路向西，张影遇到的风景与善意交织在一起，成为这段旅程中难以忘怀的记忆。

在川藏线上，每当与迎面而来的骑友擦肩而过时，大家常会互相竖起大拇指。无须相识，也不必多说什么，一个简单的手势，便是对彼此旅途的鼓励。高原反应发作时，有人主动递来氧气；行李绑带松动时，有人帮忙整理；夜色渐深、道路难行时，也有骑友主动照应。

临近拉萨时，张影经过一段乡间道路，一群十来岁的少年骑着三轮车与她同向而行，看到她后，纷纷竖起大拇指，还有人兴奋地朝她喊话。这个意外的瞬间，让她颇为感动，不禁想：“我在他们眼里算是很勇敢的人吗？”

骑行十多天后，旅程终于接近终点，当她翻过此行最后一座山——米拉山时，离拉萨已不远。望着眼前的雪山和蜿蜒延伸的公路，张影的心情有些复杂：既期待终于能够抵达向往已久的拉萨，也有些不舍这段即将结束的旅程。一路上的艰辛、惊险，以及陌生人给予的帮助，都在这一刻涌上心头。

历经14天、骑行4554千米，她终于抵达拉萨。到了布达拉宫附近，她坐了一个小时，回想一路上的经历。与想象的不同，真正抵达目的地时，她并没有感到特别强烈的激动，但似乎又有什么东西已经改变了。

回到瑞安后，张影发现，自己对生活中的一些事情有了不同的看法。过去，遇到不顺心的事，她容易反复纠结，迟迟走不出来。如今，她依然会有想不通的问题，却不再像从前那样被情绪困住。“有些事情不必纠结太多。”她说，这趟旅行让自己的内心平静了许多。

接下来，张影打算给自己留出半年时间，尝试写写小说，也会骑着摩托车到周边走走。说到进藏，她希望未来有机会换一条路线，感受不同的风景。

从瑞安到拉萨，4554千米的路程既有艰辛，也有惊喜。张影没有因为这趟旅行就找到生活中所有问题的答案，而是在一次次出发、停留和继续前行中，渐渐学会与自己相处。对她而言，拉萨不是终点。更重要的是，她终于走出了熟悉的生活轨迹，看见了更大的世界，也看见了一个不一样的自己。



[记者手记]

高原骑行风险客观存在。高反、暴雨冰雹、昼夜温差大、复杂路况和车辆故障都可能带来危险。长途骑行尤其是川藏线骑行，应做好系统训练、车辆检修、结伴安排、保险救援和每日报备，不宜仅凭冲动出发。比“抵达远方”更重要的，是安全回家，并在回到日常之后，仍能保留心灵的平静和幸福生活的力量。

国防教育进校园

北斗精神与英烈故事润童心

本报讯（记者 潘鹏程 通讯员 郭茹）近日，瑞安市全民国防教育协会组织开展国防教育进校园活动，先后走进玉海中心小学、跃马小学，以专题讲座形式把国防知识、新时代北斗精神和英烈故事送到青少年身边，增强学生国防观念和国家安全意识。

在玉海中心小学，瑞安市全民国防教育协会会员、戎情瑞安联盟营讲师团讲师林春燕面向该校五年级少先队员开展《北斗耀中华，童心筑国防》专题讲座。她从蒙眼取笔小游戏导入，引导学生体会“导航指引”的意义。结合银河号事件，林春燕讲述我国北斗工程从立项到“三步走”全球组网的自主创新历程，介绍北斗短报文通信、高精度定位等优势，以及孙家栋院士和三十多万航天科研工作者铸就的新时代北斗精神。讲座还讲述戍边英雄事迹，普及全民国防教育日、军事秘密“不拍不发不传”、12339举报电话等国防安全常识，让学生明白维护国家安全是每位公民的法定义务。

在跃马小学，瑞安市全民国防教育协会会员、退役军人、跃马小学少年军校驻校教官胡豪威开展国防教育专题讲座。胡豪威从部队经历讲起，用军营故事拉近孩子们与国防的距离，并结合当前国际形势引导大家认识“落后就要挨打”的道理，号召同学们珍惜和平、遵纪守法、勤奋学习，把爱国之情落实到日常行动中。讲座重点讲述革命烈士陈红军、陈祥榕、肖思远、王焯冉的光辉事迹，而孩子们被英雄事迹深深感染。



聚焦青少年抑郁障碍综合诊疗

瑞安市首届心理卫生高峰论坛举行

本报讯（记者 蔡玲玲 通讯员 柯瑞珍）10月24日，由瑞安市第五人民医院主办的“云江护心”瑞安市第一届心理卫生高峰论坛举行。本次论坛汇聚省内知名专家及全市医疗机构、基层卫生服务机构工作者，围绕青少年抑郁障碍综合诊疗、常见情绪障碍规范化诊疗等核心议题展开深入研讨，搭建专家与医疗机构互联互通、协同发力的学术交流平台。

当天，8位省内精神卫生领域专家与瑞安市医务工作者带来14场主题分享，内容覆盖前沿技术、家庭干预、基层管理等多个维度。浙江大学求是特聘教授、浙大一院精神卫生中心主任胡少华作《双相障碍全病程精准神经调控的探索》报告；浙江大学医学院附属精神卫生中心双相障碍科主任夏泳解读《常见情绪障碍临床诊疗指南解读与基层规范化实践》，该中心病区主任、心理学博士汪永光分享《青少年社会认知团体治疗技术的探索》。多位专家还聚焦情绪障碍全病程随访管理、医患沟通技能提升等基层刚需课题展开分享。

青少年抑郁障碍综合诊疗是本次论坛的核心焦点。杭州市第七人民医院副院长、主任医师施剑飞在《青少年抑郁障碍临床识别与基层规范化诊疗》报告中介绍，全球相关综述显示，约34%的青少年存在不同程度抑郁症状；据《中国抑郁障碍防治指南（2025版）》，我国6至16岁在校学生抑郁障碍患病率达3.0%，其中12至16岁群体患病率更高。浙江大学医学院附属第一医院精神卫生中心主任助理陆邵佳、浙江萧山医院的主任医师张鹏分别围绕青少年抑郁障碍个体化诊疗、家—校—医—社联动干预体系作分享。现场有家长表示，专家讲解的早期识别信号很实用，希望多开展此类科普活动。

遗失

遗失瑞安市林垟卖纻文化演唱团的开户许可证，核准号：J3339005410301，声明作废。

公益广告