



# 菜鸟的 单车

尹健 著

∞ 天艰难的骑行之旅  
收获应对人生种种压力的强大精神力量

发生的都是因缘  
坦然接受就是



# 菜鸟的 单车

尹健  
著



中国文联出版社  
<http://www.clapnet.cn>

## 图书在版编目(CIP)数据

菜鸟的单车 / 尹健著. —北京: 中国文联出版社,  
2016.11

ISBN 978-7-5190-2252-5

I. ①菜… II. ①尹… III. ①日记—作品集—中国—  
当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第278156号

## 菜鸟的单车

---

作 者: 尹 健

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 张 山

责任编辑: 刘 旭

封面设计: 中尚图

复 审 人: 王 军

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

---

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923043 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E - mail: [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn) [liux@clapnet.cn](mailto:liux@clapnet.cn)

---

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

装 订: 北京天宇万达印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150千字 印 张: 8.25

版 次: 2016年11月第1版 印 次: 2016年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-2252-5

定 价: 34.00元

---

# 序

Preface

文学作为最重要的文艺形式，是以语言文字为工具，形象化地反映客观现实、揭示生活本质、表现作家心灵世界的艺术。优秀的文学作品是人类共同的精神家园，创作和阅读文学作品是我们认识客观世界、掌握社会发展规律、提升精神境界、创造美好生活的重要途径。习近平总书记在文艺工作座谈会上说：“文艺是一个时代的镜子、是一个时代的精神面貌、是一个时代的精神风向标。实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，文艺作用不可替代。”优秀的文学作品是时代的精神高标，在充盈人们精神世界的同时，也为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供着正能量。

国网河南省电力公司高度重视文学创作在企业文化建设中的地位与作用，加强职工文学创作队伍建设，深化职工文化活动，拓展职工文学作品传播渠道，大力繁荣电网文学创作和职

工文化生活，把职工文学创作推向了一个新的高度，公司系统的作家坚持“为职工书写，为电网放歌”，电力作家以丰富多彩的作品，为企业改革发展提供了强劲的文化凝聚力和 精神推动力。

这支老中青梯队的作家队伍，坚持“二为”方向和“双百”方针，扎根沃土，深入生活，长年孜孜以求，笔耕不辍，甘于寂寞，潜心创作，取得了丰硕成果，创作出的作品在读者中引起了良好反响。这套丛书的10位作家是公司系统作家的优秀代表，他们以旺盛的创作力和精进的探索，在各自的创作中形成了鲜明的艺术风格和审美特征，其影响已经从系统走向社会，是目前文坛上的生力军。丛书兼顾了小说、散文、诗歌等主要文学形式，门类齐全，各放异彩，整体上代表了公司系统文学创作最新成果和最高水准。

每一个时代都有各自专属的文学，每一个时代的文学都有自己独特的内涵和特色，文学要发挥“举精神之旗、立精神支柱、建精神家园”的作用，通过彰显信仰之美、崇高之美来弘扬中国精神，凝聚中国力量。这就是我们对文学的期盼。在实现国家电网战略目标和精神文明建设中，文学创作发挥着重要作用，作家承担着光荣而艰巨的任务，对作家思想观念、审美情操、创作技巧提出了更高的要求。作家在创作中要真正解决作品与生活、作品与读者的关系，坚持以人民为中心的创作导

向。要处理好作品的精神价值和物质利益的关系，经济效益要服从社会效益，市场价值要服从社会价值。作家还要切实提高美学判断的品位，没有美学的高标杆、高品位、高趣味、高追求，就没有作品的高境界。

希望作家们在今后的创作中，淡泊明志、宁静致远，创作出更好的无愧于时代的优秀作品。

王 刚（国网河南省电力公司副总经理、工会主席）

## 自序

Preface

人这一辈子总会有异想天开的时候。当然，大部分的遐想也只是想想而已，否则自己也会觉得疯了。但真有实现的机会，那干吗不去试试呢？

最近两年，我是在精神和肉体的双重痛苦中度过的。在几乎消耗完年轻时积攒的身体本钱后，便开始被动或主动地穿梭于医疗之地甚至不得已时还要住在那里，使自己能在被迫选择的帮助下继续存在下去。

但生命质量是被打折扣的。按医生的说法，我的心脏已经在重压和酒精的双重作用下接近“完了”。心肌症和50%多的血管堵塞使我的收缩压达到140毫米汞柱，舒张压却达到120毫米汞柱，压差只有20个，发病时更掉到只有10个，胸闷憋气是常态。那段时间，别说加班工作，就是正常坐在办公室里也会突然间出现呼吸困难的状况。同事经常问我的一句话是：“你的嘴

唇怎么又紫了？”晚上睡觉前，我经常悲观地想，自己还能看到明天的太阳吗？如何拯救自己这颗未老先衰的“心”已成为我的当务之急。

按医生的建议，在血管堵塞发展到装支架的水平前要保持药物治疗的稳定和适量的健身。而从小在身为护士的母亲身边长大的我对病床和药片的感情，似乎也像对母亲的管教一样总是充满叛逆。已经吃了6年降压药的我不想再给身边的药瓶子增加伙伴了。

那只有健身自救一条路了。

记得几年前的某晚和老婆在小区运动场进行饭后遛弯，那时的我身高虽只有172厘米，体重却达到了185斤。在谈到减肥话题时，我突发奇想地向老婆建议，等孩子上了大学，我们就骑自行车沿中国海岸线的起点到终点，不仅能减肥，还能顺带领略祖国的大好河山。当时老婆是怎样回答的我已经记不太清，但这个“奇想”却是被我当作人生目标而深植于脑海了。

上网查找骑行对心脏的影响查到：虽然世界上有半数的人死于心脏病，但自行车是克服心脏功能毛病的最佳工具之一。骑单车不只能借腿部的运动压缩血液流动，把血液从未梢血管输送回心脏，同时强化了微血管组织，这叫“附带循环”。

骑疗方式对我来说简直就是量身打造，天意！

当然也可以在家乡做这个骑疗，但北方持续的雾霾即使躺



着不动也是那样塞心堵肺。于是，旧念在重新启动后便开始向发射轨道靠拢了。

省略决心和准备不表，最终，身为病号和骑行菜鸟的我用80天时间完成了这次万里骑行。称自己为骑行菜鸟一点也不为过，因为此前只有十多公里长途经验。当然，过程并不完美。虽然骑行“万里”的数据是真实的，但因行程改变、身体状况和天气原因，我在有些路段选择了以乘车替代骑行的方式，注水稀释了骑行意义的浓度。但于我来说，坚持的意义应该是高于其他理由的。

按照中国人的传统说法，40岁后便已是进入不惑之期，至少也要告别青年的定义了。今年过完春节，我便满了46周岁。想想人生一场，就这样在悄然间远离了青春，而青春的记忆，只是些平淡无奇的日子。能有个象征性的仪式纪念一下，虽然来得晚些，但多少也能弥补点遗憾吧！

谨以此为序。

2015年6月

# 目 录

Contents

- 要出发了 ◀ 001
- 送 行 ◀ 003
- 开始长征 ◀ 005
- 漫长的一天 ◀ 009
- 钦州，欲留还留 ◀ 012
- 让时间慢下来 ◀ 016
- “破百”到北海 ◀ 019
- 转战海南 ◀ 023
- 中 暑 ◀ 026
- 学喝下午茶 ◀ 030
- 雨中行 ◀ 033
- 走上五指山 ◀ 036
- 按兵不动 ◀ 039
- 起起落落到三亚 ◀ 042
- 有点累了 ◀ 045
- 学着调整 ◀ 049
- 太阳很大，万泉河很美 ◀ 052

- 055 ▶ 文昌拜庙
- 058 ▶ 遥远的灯塔
- 061 ▶ 再见！海南
- 063 ▶ 落脚雷州
- 066 ▶ 客居西湖之畔
- 069 ▶ 美哉！湖光
- 072 ▶ 回归春之怀抱
- 075 ▶ 越骑越凉快
- 078 ▶ 探访“南海一号”
- 082 ▶ 离广州不远了
- 084 ▶ 开平看碉楼
- 087 ▶ 拜谒伟人故里
- 090 ▶ 漫游珠海
- 093 ▶ 渡口
- 096 ▶ 炮台山上
- 099 ▶ 艰辛寻亲路
- 102 ▶ 懒式的“急行军”
- 105 ▶ 一座城旁一江水
- 108 ▶ 潮州一日游
- 111 ▶ 终出广东
- 114 ▶ 集美小游
- 117 ▶ 顶风冒雨寻古城
- 120 ▶ 半骑半乘进省城

- 感觉“有福之城” ◀ 123
- 雨中漫步 ◀ 126
- 山水伴我行 ◀ 129
- 穿越温州 ◀ 132
- 雁荡，雁荡 ◀ 135
- 在济公家乡 ◀ 138
- 一山分两城 ◀ 141
- 又闻绍兴老酒香 ◀ 144
- 安昌看“师爷” ◀ 147
- 西湖凑热闹 ◀ 150
- 初遇湖州 ◀ 153
- 雨中看湖 ◀ 156
- 把湖途进行到底 ◀ 159
- 从越角穿吴根 ◀ 162
- 骑马下扬州 ◀ 165
- 在运河之侧 ◀ 168
- 游《西游记》诞生地 ◀ 171
- 像打鸡血一样狂奔 ◀ 174
- 进山东 ◀ 177
- 红色沂蒙 ◀ 180
- 骑友伴行爬蒙山 ◀ 183
- 翻山越岭到莱芜 ◀ 186
- 充实的“劳动节” ◀ 188

- 191 ▶ 雾霾之中看滨城
- 193 ▶ 八千里路云和月
- 196 ▶ 沧州“镇海吼”
- 199 ▶ 津门探大侠
- 202 ▶ 漫步海河畔
- 205 ▶ 寻 根
- 208 ▶ 路·雨·人
- 211 ▶ 出 关
- 214 ▶ 兴城古城
- 216 ▶ 雨中骑士
- 219 ▶ 就在半干半湿之间
- 221 ▶ 挑 战
- 224 ▶ 出 山
- 227 ▶ 万里长征终须还
- 230 ▶ 大步流星
- 233 ▶ 看看庄园歇歇脚
- 236 ▶ 大明湖畔风情多
- 238 ▶ 却上心头
- 240 ▶ 回 家
- 243 ▶ 附：两封信

## 要出发了

2月28日 正月初十 晴

把明天的高铁票攥在手里，突然间觉得这就进入了展翅欲飞的节奏。

今天是阴历正月初十，没吃十五元宵，这年是还没过完呢！而我却已经做好南下的准备。

中午和父亲饭别时，保姆告诉我：你爸一直说，出去迷路怎么办？我看父亲，他却背过脸去。在我眼里，即使已多次病重住院，父亲仍在竭力保持着自我童年以来就形成的威严姿态，似乎无视我也是人到中年。

其实此次出去，我最担心的就是父亲的身体，所以提前带他去医院做了检查，又为他储备了足够支撑一阵子的慢性病药。当然还是担心，去年我开车在云南旅游时，就曾接到保姆说话声音都颤抖的电话：“你快回来吧，你爸爸已经两次爬到窗户边，幸好被老文（她的爱人）发现拉住了，可把我们吓死了。”后来判断父亲当时出院不久，有些病后抑郁。但一年来，他的恢复状态还是能看出来的。我宽慰父亲：我会三天两头给你打电话的。父亲则丢出一句：你一个月打个电话就行。唉！古语曰：

父母在，不远游。我执意要出去，看来只能是不合格的孝子了。

还好，我出去，有夫人留守来撑起家的这片天空。

我倒想和她一人一辆单车，找找神雕侠侣的感觉，也实现当初许下的一起游世界的心愿。可上有老、下有小的现实还是很骨感。万一缺钱，总得有人汇。“万一有了万一，总得有人去收拾残局。”后面这句话，是我归来后老婆的原话。

虽然以前自驾游亦出去数十次，但至多也就十天半月必回。真要数月于外，便发现自己还有诸多角色的工作要做。预存水电费，预存住房贷款，更换掉四面漏水的马桶，更换出水比出油都艰难的淋浴头……以前以为自己在家中只是颗螺丝，原来却是支柱。

但还是要出去，人生四十余年，像发电机一样，有功无功都做了许多。但磨损的厉害了，总要保养。我想，把精神、身体调整好何尝不是对家庭、单位负责呢？只是每个人调整方式不同，能找到适合自己的最好，而我认定去中国海岸线来一把单车骑疗就是最适合自己的。

前些日子看一个骑友形容自己追求的惬意生活：“骑着心爱的单车，兜里装着奶糖，去自己想去的的地方。”此景肯定也是诸多我辈人所想，只是想与做之间总有鸿沟。而我最终下决心要跨过这鸿沟去，这决心不大也不小，充满压力和顾虑，但因成行而生出小小的沾沾自喜。

从熟悉的地方到陌生之地，总会有些激动与不安，这些心理变化在年轻时是会经常出现的，因为总有选择相伴。从这个角度来说，重温怀旧心理，让自己再拥有恋爱般的感觉，挺好！

## 送 行

3月1日 正月十一 晴

吃过饺子和蒸蛋组合的早餐，便在她娘儿俩的簇拥下直奔高铁站。

站在初春冷风中的车站广场，突然间有几分“风萧萧兮易水寒”的感觉。这可是当年站在易县荆轲塔旁也是没有出现过的啊！当然，不同的是当年荆轲怀揣着地图包裹的匕首，而今我揣着的是厚厚的一沓人民币——这是我此行的大半经费。更不同的是，荆轲是抱定必死他乡的决心，而我是一定要健健康康地回来的。

不过，虽然俺希望出发得足够神秘和低调，但英勇出征，有人打打气也未尝不可！这不！想啥来啥。朋友笑飞来电：希望为你的伟大行程送个行，这让我始料不及中又多了几分期待。之前曾虚心向骑行过青海湖的笑飞请教过攻略，却被忽左忽右地打了太极，这自然是大师敷衍菜鸟的心态。只是没想我如今真的箭在弦上，倒让他顿时乱了手脚，于是便以送行的方式来讨个罪，以便俺日后凯旋时面子上好看。好吧，俺是大度的人，就满足他的心愿好了。

在高铁站台左等右等，眼看就要开闸检票，却不见悲壮的送行场景上演，难道要放我鸽子？我且放下身段问个情况，结果刚拨通



手机，便看到这个笑面虎正从数十米外向我奔来。想不到的是，他后面还跟着玉明、安庆、晓峰、肖阳等一众久日不见的“狐朋狗友”。看这几位的一脸狐疑，还不知是怎样被忽悠来的。但这足以大为感动我正忐忑的心，于是赶紧迎上前去，在3分钟内完成了握爪、寒暄、合影、挥别的仪式，在营造完氛围准备转身进入消失程序时，身后愕然地传来一片喊声：“怎么就你一个人走？”

轮到吃惊了，难道都想跟我走不成？让老婆向他们解释吧。俺还是镇静地挥一挥手，告别送行的亲朋也作别北方的雾霾。

进站过安检时，我那外形鼓囊的包和里面形状奇怪的内容不出所料地引起了关注，于是被“幸运”地请到旁边开包。

我一边往外掏着打气筒、折叠锁、组合工具、手钳、尖嘴钳、粗铁丝、细铁丝等物件，一边轻声细语地向两名美女检查员报告着我的雄伟计划。当然要小声，在安静却不乏众多休闲眼神的候车厅里，被请到开包台简直就是上了被告席，况且这些少有人携带的物品真要被认定为作案工具啥的，那俺可能会说不清楚的。

还好，除一把少了半个把的剪刀被拍了照片又还回来外，其他物品都顺利通过安检。

登上高铁靠在椅子上喘气时，突然想起那几位“狗友”的脸色。这会儿，老婆一定是在向他们边解释我的动机边声讨我的自私了。不知他们几位会不会惊讶地张大了嘴巴：一向看上去老实巴交的老尹怎么会有这么冲动的想法？