

山东奶爸和5岁半女儿的“疯狂之旅”

骑行40天去西藏，他希望途中经历的苦都会化为孩子成长的养分

记者 杨璐 实习生 史继超

开始准备 困难是从出发前就开始了

“上学时，我是自行车协会的会长，以学校为中心，骑行范围经常达到50公里。金沙江、怒江、雅鲁藏布江、南迦巴瓦、珠穆朗玛峰都在西藏，我向往了很久，产生了骑行西藏的想法。”张坤有着长期锻炼带来的稍黑肤色与强壮体格。

想法是热烈的，但还没迈出家门，张坤已经感受到压力。“我提出带女儿骑行去西藏的想法时，几乎遭到所有人的不理解。”张坤说，老一辈隔代亲，爷爷奶奶坚决反对，担心路途遥远、水土不服。糖糖妈和身边朋友也不看好此次行程。孩子没出过远门，第一次带她去几千里外的藏区，张坤心里也没底。

张坤开始准备攻略，完善计划。张坤向记者展示了几份出发前的攻略表，上面清晰地标明当地情况、骑行路线、几点出发走多少路、吃住怎么安排、突发情况怎么办……同时他还购置了补胎工具、雨具、应急药品等物资，并自学了自行车维修。

面对年龄小、还不明白很多事的“参赛选手”糖糖，张坤选择“画大饼”与讲道理相结合的方式跟她：“这一路上会看到大山大水，到了西藏还能看到这边看不到的牦牛、土拨鼠。”

张坤告诉女儿：人生就像一条项链，一些美好的经历就是项链上的宝石，如果能完成这次西藏之旅，项链上就会多一颗璀璨的明珠，但是这颗宝石需要坚持才能得到。几千公里的路需要一个好身体才能走下去。张坤一直注重对女儿糖糖身体素质的培养：攀岩墙训练、日常骑行，糖糖的身体素质不错，这让他安心不少。

出发第一站 女儿崩溃大哭“要妈妈”

2023年7月16日，父女二人从家乡枣庄出发，踏上了骑行西藏的旅程。按照计划要用40天左右的时间，横跨河南，进入陕西后向南折翻秦岭，入四川、走成都，最终到达拉萨。

“出发第一站是单县，全程130公里，糖糖以为很快就能到，但实际上在路上时间接近10个小时，离家久加上旅途劳累，这段路糖糖是哭着走完的，从刚开始小声哭，到最后崩溃大哭要妈妈，再到哭着睡着。”张坤说，最初几天，女儿始终在“想妈妈”模式和骑行状态不断切换，这是旅程遇到的第一个大难题。

“我也想去，但已经上路不能回去了，给她妈妈打电话，我们一起画画。”张坤说，每次女儿哭闹，他会通过这些办法安慰，附以雪糕、巧克力的小诱惑。他希望这次旅途能让女儿更加独立。

终于，到达成都时，糖糖的恋

封底故事

在然乌湖，置身蓝色冰川之中；在米拉山，看盛夏绵延雪山；在318国道“川藏线”，重走长征路；女儿在夏天打雪仗，喂到了心心念念的土拨鼠……刚刚过去的2023年暑假，山东枣庄奶爸张坤经历了一段“疯狂”旅程，他带着5岁半女儿一路骑行到了西藏。

张坤是一名老师，也是骑行爱好者，学生时代就萌生了骑行西藏的热血想法，然而这一想法却一直没实现。一晃过去多年，曾经的张同学成了张老师，结婚生子，有了女儿糖糖。2023年，5岁半的女儿幼儿园毕业，张坤决定和她一起完成期待已久的骑行梦。

2023年7月16日，父女二人从枣庄出发，经河南、陕西、四川等地，抵达西藏，用40天左右的时间，完成4000公里的骑行之旅。



▲张坤与女儿糖糖在旅途中。

▲张坤与女儿糖糖在米拉山口。



家状态结束了，当张坤再问女儿：“要不咱不骑了，掉头回家？”糖糖回答：“你确定吗？咱都走到这儿了。”旅途，让女儿在慢慢改变。

进入“川藏线” 降雨、低温、高反相伴

“川藏线第11天，午餐点是大山中的一个藏族小卖部，有煮不透的水饺、泡面和八宝粥，充饥后骑行没多久天气突变开始下雨，原本以为雨很快会停，结果在雨中骑了三个小时。”

“川藏线第13天，烈日、狂风、暴雨、冰雹无一不摧残鞭打着我……海拔到了4925米的时候，虽然能够清晰看到垭口，但感觉实在是没有力气前行，缺氧、乏力、失温……今天的住宿点实打实得震撼，竟然有电梯、独卫、热水……”

旅途的每一天，张坤都会在朋友圈分享骑行日志。携带物资骑行，还要骑车带着女儿，川藏线的复杂地形与气候带来不小的困难，每天睁眼就在路上，父女俩经

常累到倒头就睡。

张坤笑着回忆，当时父女俩仿佛患上了“爬坡恐惧症”：“山一个连着一个，有时坡度大于7度，有时单日提升海拔1000米，别说糖糖了，我知道明天要爬坡，腿都发抖，但是没有办法，只能去爬，这是每天的必修课。”

进入川藏线后，几乎每天都会下雨，甚至翻山途中，会遇到反复穿脱雨衣的情况。

“爬觉巴山的时候，看到前面电闪雷鸣，赶紧穿雨衣，结果一直不下雨，闷热难受，但刚脱下来，就开始下雨。出了四川界，往芒康方向走的时候，慢慢下起了小雨，起初不在意，但雨越下越大，断断续续下了三个小时，我们就在雨中骑行三个小时，海拔爬升到4000多米，翻过宗拉山时雨虽然停了，但是下坡的时候风很冷。等到了宾馆，抓紧把电热毯打开，喝着老板熬的姜茶，一两个小时后才缓过来。”张坤回忆说。

食宿也遇到了不小的挑战。煮不熟的水饺、一顿接一顿的方便面……这些食品在父女两人的

胃中循环。在西藏波密，张坤发现了许久没喝到的水果茶，还特别发了朋友圈留念。从成都到拉萨，随着海拔持续升高，父女二人基本是在村里过夜。“最差的时候，只有两张床，虽然有电热毯，但是电压不稳，仅供照明，晚上又很冷，就找了好多矿泉水瓶子，装满热水，放到被窝里，半夜还要起来再换一次热水。”

318国道“川藏线”巨大的温差变化、高强度的紫外线，让本就缺氧还需要负重骑行的张坤苦不堪言，好在女儿没有出现高反情况，让他欣慰不少。

“翻达达山的时候，是一条笔直向上的道路，很远很远的时候就能看到垭口的标志，但总感觉骑不到尽头，还有200米就能到垭口了，缺氧和头疼的高原反应，让自己一点力气也没有，在原地站了20分钟才缓过劲儿来。”张坤回忆。

一路“捡”临时队友 途中遇到很多暖心事儿

这一路上，父女二人有了很多

新鲜体验，看到了不一样的风景。

在然乌湖，和女儿置身于蓝色的冰川之中；在米拉山，看到了独具特色的夏季雪山；在318川藏线，他们重走长征路。沿途，女儿能在夏天打雪仗，喂到了心心念念的土拨鼠，还发现土拨鼠爱吃雪饼。

路上，父女二人会遇到藏民热情地向他们打招呼“扎西德勒”；反向归来的骑友会大声喊“加油”鼓励他们。

“一路上，队友全靠捡”，一群临时队友给父女俩帮了不少忙。遇到非常复杂的路况，张坤会把女儿交给顺路的汽车载行，自己则单独骑行好几个小时。女儿爱吃零食，进入川藏线第12天，几位来自重庆的游客硬塞给他们一大袋零食。

进入山区地段，张坤父女遇到几次自然险情，总能碰上好心人。“一次泥石流堵了很久，我们只能跟着车流一点点走，当时执勤的武警战士说前方隧道塌方，暂缓通过，等通车后让我们先走。没想到隧道另一头的武警战士已经接到消息，引导我们通行。非常感谢他们，隧道塌方路面变得狭窄，如果我们与车流一起走，很危险。”

路上走的每一步都会 成为孩子成长的一部分

现在，张坤和女儿已经返回枣庄家中。爸爸到学校上班，女儿则在不想写作业的嘟囔中继续上学，看似一切归于平淡。

“世之奇伟，瑰怪，非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。”张坤用王安石《游褒禅山记》中的话形容这次旅程，40天的骑行旅途已经潜移默化地影响他们。

女儿在旅途中发生了明显变化，出发前“白白净净的恋家大王”，途中皮肤逐渐黝黑，性格变得坚韧，适应能力更强，也更乐于助人。一次陡坡途中，女儿看到一位残疾骑手会主动上前帮忙推车。在四川剑阁县遇到非常陡的上坡，女儿会主动下车帮助爸爸推行。

这也是一次难得的亲子旅行。张坤平时一心扑在学校，女儿幼儿园没有假期，周末还要上兴趣班，父女两人单独接触的时间不多。“形影不离互相陪伴了40天，我更全面地了解女儿，自己也克服了容易急躁的毛病，亲子关系更融洽了。”张坤跟记者说。

在张坤看来，这次旅程对孩子是一次难得的教育：“现在小孩子没有吃苦的机会，衣来伸手饭来张口，什么事情都是家长给准备好。旅程中经历的苦和罪，可以化为成长的养分。多数人可能记不清上周吃过什么，但是那些食物已经化为身体的能量，路上走的每一步都会成为孩子成长的一部分。”

如今，张坤依然保持骑行的爱好，当问及女儿要不要再去骑行，小姑娘嘴上说着再也不骑自行车了，却在回家后主动推出自己的自行车，擦拭起来。

编辑：于海霞 美编：陈明丽 组版：刘燕

报料电话：13869196706 欢迎下载齐鲁壹点 600多位在线记者等你报料

报纸发行：(0531)85196329 85196361 报纸广告：(0531)85196150 85196557 文字差错投诉：(0531)85193436 发行投诉：4001176556 (0531)85196527 邮政投递投诉：11185 全国统一零售价：1元
 邮发：23-55 广告许可证：鲁工商广字01081号 地址：济南泺源大街2号 大众传媒大厦 邮编：250014 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷(济南市长清区玉皇山路1678号)