吕梁日报

国内统一连续出版物号：
CN14-0028

邮发代号21-28

晚报版

聚焦民生关切 讲好吕梁故事

2026年9月10日
丙午年七月二十九

星期四

第1796期

每周二、四、六出版
今日4版

50岁，他从吕梁骑行到拉萨

——柳林县贺昌中学教师任东兴36天骑行318川藏线侧记

□ 文/图 本报记者 康桂芳

“吕梁到拉萨，第36天，终于到了拉萨，完胜！”前不久，柳林县贺昌中学教师任东兴用36天从吕梁一路骑行抵达拉萨。途中，他记录旅途的文字、照片和短视频在网络上收获了大量关注。视频里的他满脸胡须，皮肤被高原烈日晒得黝黑，身上却透着一股坚韧的力量。年过半百，这位爱骑行的“老男孩”依旧斗志昂扬。8年间，他以车轮丈量祖国山河，不仅一路宣传吕梁，更把沿途见闻带回三尺讲台。

八年骑行 一场向内疗愈

骑行，并不是任东兴年少便钟情的爱好，它的起点，始于一场至亲离去的伤痛。

2017年，父亲突然离世，任东兴久久无法释怀，连续几年深陷情绪低谷。“咱作为老师，教书育人，不能把坏情绪带给孩子们，总得学会自我调节。”2018年，父亲一周年祭过后，任东兴和弟弟仍沉浸在悲痛中。趁着放假，他搭上弟弟的货车去往银川，随后独自开启了一段骑行。这场意外的远行，成为他精神上的放逐与自我救赎。自此，车轮载着他一次次奔赴远方。

骑行路上，他也曾遭遇困境。因经验不足、装备不齐，轮胎被扎爆是常事。印象最深的一次，是2021年独自骑行银川，在返回的途中，他骑到贺兰山山腰，漫天的蚊子扑面而来，伸手就能抹下一把；偏偏此时车灯亏电，车轮被扎，前不着村后不着店，孤立无援。天色一点点暗下来，又累又无助的他，远远看见一处农户家，便上前敲门求助。起初农户心存疑惑，听完他的经历与处境，善良的主人接纳了这位远道而来的骑行者，还为他张罗了热饭。休整一晚，次日临行，任东兴执意将口袋仅剩的20元钱留下表达谢意。

这次荒野遇险，给他上了刻骨铭心的一课：长途骑行，完备的装备必不可少，补胎工具更是出行的刚需。自此，每一次出发，他都会认真检查全套骑行装备。往后八年，骑行慢慢成为他生活的固定项目。每逢假期，他便提前规划路线，奔赴山海：2021年，他独自骑行探访过甘肃敦煌；2023年和2024年他先后骑行前往成都、西安；2025年，骑车奔赴内蒙古。

路上的见闻与思考，他没有只留在旅途中，而是带回了课堂。作为初中语文老师，那些戈壁旷野、江河峡谷、高原雪山，路上遇见的普通人、遭遇过的困境、收获过的善意，都成了他课堂上鲜活的素材。没有空洞的说教，都是亲身的经历，他只想告诉孩子们：书本之外，还有一个真实辽阔的世界。他更想用一次次出发、一次次坚持，给学生做一个看得见的榜样——人这一生，要有敢于出发的勇气。

318川藏线，是无数骑行爱好者心中的梦想圣地。对一直自称“业余”的任东兴而言，这曾是遥不可及的向往。念头一旦生根，便在心底悄悄发芽。五十岁，是人生一道新的分水岭，他决定在今年这个夏天，去完成这场梦寐以求的挑战。

出发前夕，他在美篇上给女儿写下了一段话，这既是深情的告白，也是给自己的出征誓言：“老爸爱你，你永远是老爸的骄傲。五十岁独骑318川藏线，对于我的身体和心理都是不小的挑战，但我相信自己一定可以。我会把他乡的蓝天白云、人间烟火讲给你听，带你感受这一路的酸甜苦辣。接下来，老爸让你看见什么是勇气，什么是冲锋，什么叫一切皆有可能。”

梦启川藏 一次信念挑战

为了圆梦，任东兴提前做足功课，通过网络和骑行圈的朋友整理出完整攻略，凭着多年长途骑行的经验，笃定地决定启程。

任东兴骑行抵达西藏拉萨后拍照留念

2026年7月8日，任东兴正式从吕梁出发。可追梦的第一天，就遭遇重创。天气酷热难耐，路途远比想象的遥远，前期准备仍有疏漏，没骑多远，他就被热得头脑发蒙。“8号出发，8号折返，天太热，路太远，准备不足，热迷糊了。”身体严重透支，叠加心理上的挫败感，万般无奈之下，他拨通表弟的电话，被表弟接回了家。

首日出征当日便中途折返，心里的不甘时时翻涌。在家休整三天，7月12日就在他准备再次动身的时候，气象预报接连发布预警：受台风“巴威”北上影响，大范围暴雨将至。家里人全都放心不下，妻子苦口婆心规劝，母亲满心担忧，弟弟妹妹也轮番劝他暂缓行程。可任东兴心意已决，他告诉家人：“我知道如果我再不出发的话，明天会和昨天一样的，明年和今年也是一样的，所以我一定要出发。”顶着暴雨预警，他义无反顾，再次踏上了骑行之路。

重新上路，现实又接连给他浇上冷水。他事后感慨，“我以为”三个字害死人：出发前，他以为带上黄瓜、面包和水就足以应付旅途；以为只要每天早点动身，就能扛过所有辛苦；还主观判断，驶过延川黄河大桥之后，前路便是坦途。现实却与预想完全不一样，等待他的，是没完没了的爬坡。“上坡时体力耗尽，只能慢慢推车，时速仅有四迈；下坡时不用费力，车速轻轻松松就能冲到五十迈。我喜欢骑下坡，可现在害怕下坡，因为每一次畅快的俯冲之后，迎接自己的又是新一轮艰难上山。”

放弃的念头不止一次冒出来，但他不断告诫自己，绝不能第二次半途折返。凭着这股韧劲，他咬牙闯过了最难熬的开局。

旅途之中，波折不断。遇上下雨，浑身被淋得湿透；被导航误导，走错路只能掉头重寻。这些磕磕绊绊虽令人疲惫，所幸全程大体平安。他时而穿行郁郁葱葱的原始林海，时而面对奔涌咆哮的江河河谷，时而在孤寂的山路上独行，时而与年轻骑友结伴同行。漫漫318川藏线上，他遇见了许多志同道合的人——一个个从全国各地赶来的朝气少年、大学生、年轻的大学教师、中年初中教师，更有一位令他格外敬佩的七旬老人：老人曾身患癌症，刚刚走出病房不久，就勇敢踏上了骑行之路。陌生人的几句寒暄、一段段励志故事，让他一次次从疲惫和孤独中重振信心。

一路向西，他也没有忘记家乡。歇脚的间隙，他总向骑友和沿途的乡亲讲起吕梁：吕梁山孕育出地道好物，肉厚甘甜的红枣、香酥可口的芝麻饼、醇香悠远的汾酒、劲道爽口的碗团；也说起吕梁好风光，从方山北武当山雄奇险峻的高山到临县碛口烟火绵长的古渡。他由衷地讲述着家乡从脱贫攻坚到乡村振兴的喜人变化。闲下来的时候，他还会为骑友们做一碗地道的山西面条，兴致上来，便随口哼唱几段山西民歌，将三晋大地独有的烟火气息带到旅途之中。远方的人从他的讲述里认识了吕梁，他也把对家乡的牵挂一路带到了拉萨。

闯过开头的波折，后续旅途大体按计划推进。白天，他早早查看导航、规划当日行程；中午，在路边小卖部补给能量；夜晚，抵达落脚点入住民宿休整。翻越海拔5013米的米拉山垭口，是全程最煎熬的记忆。一路爬坡，他咬牙奋力蹬车，足足骑了三个小时，每前进一米都要耗尽全身力气；汗水顺着脸颊流淌，连推着车都格外吃力。可当他终于冲上山顶，脚下云海翻涌，远方雪山熠熠生辉，所有疲惫顷刻消散。那一刻，他深深懂得，这趟旅途早已不只是体力的磨砺，更是一场自我较量——他翻越的，不只是米拉山，更是内心那座大山。

天路漫漫 一种精神抵达

原定40天的路程，实际骑行了36天。8月16日，他终于抵达拉萨。布达拉宫的红墙在蓝天下格外醒目，那一刻，他的心情反而很平静。“也很高兴啊，”他笑着说，“感觉很好，身体还不错，对自己更有信心了。”

36天，864个小时，51840分钟。这一路，是什么让他坚持下来的？也许，是教师的修养——把远行所得带回课堂，给学生做一个看得见的榜样；是丈夫的担当——家人的牵挂他放在心底，化作前行的底气；是父亲的责任——出发前写给女儿的那句话：“接下来，老爸让你看见什么是勇气。”

这8年，他买了三四辆自行车，从山地车到公路车，每一台都承载着独属于他的故事。他习惯用手机记录沿途，一座座四千余米的高山垭口、一条条盘旋曲折的天路、一片片辽阔的高原草甸，都被一一留存。夜晚在旅馆，他把一路风景与心绪分享到网络，最初只想留存回忆，不曾想收获无数网友的点赞鼓励。这份来自四面八方的善意，也成为他前行的温暖动力。

拉萨之行结束了，下一站去哪里，任东兴暂时没有定下。但“继续骑下去”的信念，已在他心里稳稳安放，未来只要时机合适，车轮会再度转动。人生在于坚持——他把这句话写在了318川藏线上。

走基层 讲故事

魅力吕梁 精彩故事