

谁能想得到，她能凭借努力和毅力完成这样的壮举——

65岁李阿姨8年骑行12国走世界

近日，河南郑州一位65岁的阿姨在短视频平台上，晒出了自己8年骑行12个国家的经历，被广大网友赞道“打开了退休新方式”。随后，记者联系上这位阿姨，她叫李冬菊，曾患抑郁症，退休后爱上了骑行。这位只会4句简单英语的阿姨，竟靠着用手比划和翻译软件，顺利骑行了12个国家。“我的梦想是等我骑不动了，就把在世界各地骑行的经历写成书，如果能出版获得稿费的话，我想把这些钱捐助给山区的孩子和孤寡老人，将这份正能量传递下去。”李冬菊笑着说。

她退休后爱上骑行，儿子赞助辆山地车

李冬菊今年65岁，河南郑州人，退休前是一名纱厂仓管员。2013年，退休后的李冬菊意外接触到了骑行，“我在马路边看见一支骑行车队疾驰而过，觉得他们特别威风。”

回家的路上，恰好经过一家自行车专卖店，李冬菊就进去看了看，买了一顶骑行帽。“当时家里只有100多块钱的自行车，我就搭配着骑行帽先骑着玩了几次，感觉到了一种久违的快乐，就这样爱上了骑行。”

李冬菊告诉记者，自己早年因为和丈夫离婚，患上了抑郁症，但是骑车的时候，感觉特别放松。“后来我儿子回家看到了这顶骑行帽，我告诉他自己想要尝试骑行，儿子觉得骑行能分散我的注意力，让我的病情缓解一点，就自己掏钱给我买了辆1000多元的山地车。”

拿到了漂亮山地车的李冬菊十分开心，每天空了就出去骑车。在家附近骑车玩了一段时间后，她萌生了出国骑行，看一看外面世界的想法。李冬菊随口和儿子提了下，没想到把儿子吓坏了，“因为在这之前我很少出远门，更别说到国外骑行了，儿子起初并不赞成，但我一直坚持，最后他还是妥协了，但反复叮嘱我，一定要注意安全。”

得到了儿子的支持，李冬菊兴冲冲地准备起了自己的出国旅程——办护照和签证、选路线、买装备、找骑友，那段时间她忙得不亦乐乎。



李冬菊骑行川藏线

“半工半骑”攒钱，走遍西藏新疆

2014年11月，李冬菊和两个骑友向东南亚出发。刚开始，三人还互相照应着骑车，但骑了一段时间后，由于三人的骑行速度不一样导致走散。

这让没有经验的李冬菊吃尽了苦头，“当时想着有队友，所以很多事情没有考虑周全，比如没有提前换电话卡，导致后面和队友失去了联系。”另外当时李冬菊出国带的还是老人机，很多功能都没有，这让她犯了难。

李冬菊急坏了，甚至在国外的大街上不住地抹眼泪。“幸运的是我遇到了一名中国小伙子，他问了我的情况后，还派车把我送到了河内让我坐车回国。”第一次失败的出国骑行之旅，虽然意外重重，但她感受到了同胞伸出援手带来的温暖。

回国之后李冬菊没有立马回家，而是直接骑行到了云南丽江，“都说丽江风景很美，就想去看看。我当时的退休金不太高，眼看着钱快花完了，我就在丽江的一家客栈应聘保洁工作，给自己攒

骑行的费用。”攒了一些钱后，李冬菊先后骑行了云南、西藏、新疆、青海等地，“看到了很多美景，心情好了很多。”

在积攒了一定的经验后，为了弥补第一次出国失利的遗憾，李冬菊再次组了个三人骑行团从南宁一路骑行到东南亚，去了越南、老挝、泰国、柬埔寨。“后来我买了智能机，学会了用手机导航和翻译软件，光在泰国就骑行了44天。为了省钱没住酒店，累了就找合适的空地扎帐篷休息，还和当地人一起体验生活，让我收获到了很多。”

只会4句英语，就单车骑行欧洲

2019年4月，李冬菊又开始了骑行生涯新的挑战——孤身一人骑行欧洲。李冬菊笑着说，自己只会“sorry”“ok”“no”“thank you”四句英语，没想到在欧洲之旅中也够用了。

让她印象深刻的是在俄罗斯转机的时候，她下飞机先去了卫生间，出来后发现自己迷路了，只能求助工作人员，她一边用手比划着，一边重复着她仅会的四句英语。“没想到工作人员看着我的比划，明白了我的意思，之后，一位好心人带我去了附近咖啡馆蹭了无线网，我把下一个目的地城市的路线快速地保存下来，后来顺利骑行到了城里。”

李冬菊说，在城里她还遇到了一位年轻的男同胞好心地带着她游玩；又遇到一位河南女孩，因为是老乡的缘故，女孩热情地收留了她一晚。李冬菊告诉记者，那个女孩说，李冬菊比她母亲年纪还大，竟然能够一个人出国骑行，特别敬佩她的勇气，觉得她活得很潇洒。这让李冬菊十分感慨，“其实我没告诉她，我还得过抑郁症呢！不过大概是骑行的经历让我的整个精神状态变得好起来吧。”

此后，李冬菊又辗转骑行去了新西兰、澳大利亚，还在澳洲骑行时遭遇山火，“当时我在树林里推着车，突然遇到一阵烟把眼睛熏得视线模糊，再往树林里走，发现有火苗，我赶紧拍了照片，骑到最近的服务区报了警，带着服务区的几个小伙子来到了失火地点，成功阻止了火势蔓延，这个我还挺自豪的。”

到如今，李冬菊已经骑行过越南、柬埔寨、泰国、老挝、塞尔维亚、波黑、黑山、克罗地亚、摩纳哥、法国、新西兰、澳大利亚12个国家。

（据《扬子晚报》徐韶达）

这位班主任暑假里给41个学生各写一封信，如获至宝的孩子们——

第一次体会见字如面 第一次感受纸短情长

临近开学，杭州市拱宸桥小学301班的小朋友们每天必做的事情不是赶作业，而是时不时去自家报信箱看看，有没有一份来自温州苍南的信。

这封信来自于他们的班主任姚思思。姚老师今年在老家过暑假，启程回杭州前，特意去镇上的邮局寄出了41封信。

从前车马慢，如今书信情更浓。在这些信件里，老师的字里行间都是爱，是彼此的牵挂和期盼重逢的激动，是这个暑假里的所见所闻，是新学期对孩子们的期待——

“好久不见，你一定长高了，也更可爱了！可爱的你，暑假在家里过得怎么样呀？有没有保持学习、坚持运动，好好休息？”

“每一次的出行总会有各种惊喜，亦如我们的

人生，总是充裕着各种可爱与美好。如果有机会，姚老师也希望你可以和家人一起出去走走看看，去体验，去感受，去成长……”

姚老师8月初去了云南，“那里太美了，我第一时间就想到了已经分别一个月的孩子们，非常想和他们分享旅行经历，以及假期里的点点滴滴。”从云南回来后，姚老师到老家陪伴老人，“回忆起以前只能用书信传递讯息的日子，我突然想到，不如就给班上的孩子每人写一封信。”

在姚老师看来，书信自带一种特别的情感，平时见面不好意思说出口的话，都可以在书信中尽情表达。

把自己“关”在家里整整三天，姚老师终于诉说了对孩子们的思念。但当她兴致勃勃准备寄

信时，遇到了不少“小状况”。

“我特意网购了非常可爱的信封，但寄信时才发现了问题，地址写哪里？邮票呢？去哪里买？”

于是，姚老师又花了一天的时间去镇上的邮局踩点，“投信箱几乎都没什么人用，两侧都摆满了杂物，应该是附近摆摊人的物品。还记得我上一次来寄信还是十多年前，那时上高中，很流行有个‘笔友’。对我来说，这次‘踩点’也是一个重新学习的过程，我们离传统的沟通方式确实越来越遥远了。”

顺利把信寄出后，姚老师在班级群上告诉了家长们，不出所料，不少家长都纷纷表示，这是自家娃人生第一次收到信——

（据《钱江晚报》沈蒙和 詹程开）