

母女21天2160公里穿越川藏线

用骑行追寻“诗和远方”，成就最好的自己



从身患抑郁症差点想轻生自尽，到勇敢地走出人生的阴影，再到激发潜能不断挑战自己，今年35岁的如皋女子吴亚丽，用自己的行动证明了一个颠扑不破的真理：心中有梦，脚下有路，任何人都可以成为最好的自己。

爱上骑行生命重新焕发光彩

今年35岁的吴亚丽，是如皋市如城街道福星新村的一名普通女子。

很少有人想到，如今脸上时常挂着笑容、开朗自信的吴亚丽，8年前，还是一名重度抑郁症患者。

“那段时间，我感到自己的生活天昏地暗，人生也暗淡无光，做什么也没有意义。好几次，我都差点轻生自尽。”7月6日，向本报记者说起如烟往事，吴亚丽依然心潮难平。

吴亚丽所处的，是和千千万万普通中国人一样的一个平凡家庭。父亲吴迪红今年57岁，是一名锁匠；母亲张建美今年55岁，从原如皋市印花厂退休。中专毕业的吴亚丽女承父业，在新村楼下租了一间店面从事配钥匙开锁业务，膝下有一个12岁的女儿。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”因为婚姻破裂，吴亚丽不幸患上了抑郁症。所幸，在亲朋好友全力帮助下，吴亚丽没有被重度抑郁症打倒……

更大的一个转机，出现在2015年。那一年，吴亚丽经一个闺蜜介绍，成了如皋市自行车运动协会的一员。此后，她在安徽、上海、苏州、扬州等地参加赛事，拿到了不同等级的奖项。

更让吴亚丽开心的是，在她的带动下，母亲张建美也加入了如皋市自行车运动协会；一家人的生活，因为爱上自行车运动而变得五光十色、丰富多彩起来……

母女克服艰险书写人生传奇

吴亚丽是个孝顺女儿，每逢母亲过生日，她都会以一种特殊的方式，为母亲庆贺生日。

今年，张建美第55个生日要到了，吴亚丽突发奇想：作为自行车骑行爱好者，美丽壮观、刺激惊险的川藏线，是永远的诱惑！要不，就带着母亲，一起骑行穿越川藏线？

没想到，吴亚丽这个看似疯狂和大胆的想法，得到母亲张建美的积极响应。显然，这样的经历，一辈子都会忘不了！

母女俩达成一致后，她们立即将骑行所需的山地车，直接从如皋寄达出发地成都的服务点。5月12日，母女俩飞赴成都，吴亚丽先陪着母亲在九寨沟等地玩了三天，而后，于5月17日“我要骑”这天，于早上7时许正式展开骑行，向着目的地西藏拉萨进发……

沿川藏线进藏，必须翻高山、跨急流，路途艰辛且多危险，远山雪峰突立，阳光映照下，无数银光在蓝天下闪烁；接近峡谷处，山峦起伏跌宕，纵横交错，林海茫茫。从启程那一刻起便开始演绎一生难忘的美丽……是一条不折不扣的探险爱好者膜拜之路。

“最刺激、最惊险的，是在我和母亲翻越折多山的途中，”吴亚丽告诉记者，“折多山位于四川省甘孜州境内，海拔4298米，是康巴第一关。没想到，母亲没出问题我先出了问题。当时，下着雨，我产生了严重的高原反应，脸色煞白、呼吸困难，有一种被人扼住脖子要窒息的感觉。幸亏半山腰有个服务区，喝了一些酥油茶休息一会儿后，情况有所好转……”

“人活这一辈子，没有做不到的，只有不想做的，”结束采访时，吴亚丽对记者感慨地说，“通过穿越川藏线，我和母亲最大的感受就是：好做做人，做一个对社会有用的人！”

穿越之举让母女俩感悟人生

每个人的心中，都有“诗和远方”。然而，追寻诗和远方的过程中，怎么可能都是风和日丽、一马平川呢？

“最累的一天，我一天翻越了四座山，经历了三场山间大雾，遭遇了四场大雨，一天之内经历了春夏秋冬四季，”吴亚丽说，“路上所见不同景观的那种瑰丽和雄奇，让我和母亲认识到大自然不可言喻的伟力。”

一路上，意外状况不时出现。所骑的山地车出现故障半途“抛锚”，吴亚丽就在风雨之中自己动手修理；路况也有意料不到的陡峭和崎岖，整个骑行过程中，山地车在不停地爬坡和下坡，惊险而刺激。

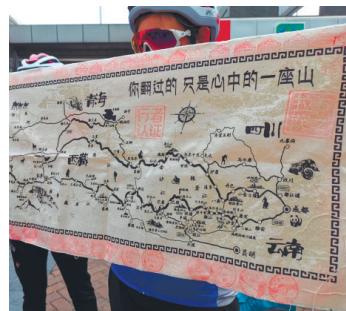
吴亚丽留心做了个统计，在骑行过程中，整个川藏线沿途共有13座有名字的高山，不知名的山，数量就更多了；更让人惊叹的是，骑行经过的每座山，海拔高度都在4000米以上……特别是“天路十八弯”，更让事后回望的吴亚丽和她的母亲张建美心有余悸。

从成都骑行出发，一路晓行夜宿、风雨无阻，吴亚丽和母亲张建美用了整整21天的时间，骑行2160公里，最终成功抵达目的地西藏拉萨，完成了骑行川藏线的挑战……吴亚丽出发前，携带的一面自行车运动协会的旗帜上，已盖满印章。这些印章，是她和母亲骑行川藏线的见证。

“人活这一辈子，没有做不到的，只有不想做的，”结束采访时，吴亚丽对记者感慨地说，“通过穿越川藏线，我和母亲最大的感受就是：好做做人，做一个对社会有用的人！”

本报记者周朝晖 本报实习生葛佳明

本报通讯员徐曼



▲盖满印章的旗帜。

◀吴亚丽和母亲在一起。

笔绘文化衫 秀出我风采

晚报讯 7月6日中午，江苏城市职业学院(南通校区)外环校区的室外大厅人头攒动、热闹非凡，一场以“花young青春年华尽show个性风采”为主题的文化衫设计走秀大赛正在这里火热进行。

活动中，36名学生穿着一件件亮丽而不失个性的创意T恤，展示着自己独有的自信飘逸，赢得阵阵喝彩。记者了解到，活动吸引了不少同学报名参加，他们纷纷拿起画笔，设计出了一件件富有个性的文化衫，并在设计中融入了对食品安全、无烟校园、疫情防控、心理健康、异性交往等健康生活理念的思考。

活动组织方介绍说，举办此次活动，旨在调动学生的动脑动手能力和创新思维，充分展示了学生良好的绘画技能，培养他们自我展现的意识与自信，真正做到了“让健康理念深入人心，让健康行为走进生活”。

今年5月以来，江苏城市职



文化衫设计走秀大赛现场。王全立

业学院(南通校区)结合疫情防控举行了以“健康生活、快乐成长”为主题的健康月系列活动，通过黑板报比赛、健康知识竞赛、电影观后感评比、专家讲座等形式引导学生树立正确的健康观念。

通讯员夏明珠 记者王全立



7月5日，通州区兴仁镇太阳殿村邀请医务工作者为村民们讲解新冠肺炎防控知识、口罩佩戴方法，并开展健康知识有奖抢答、为村民进行义诊，全力打造“健康太阳殿，快乐每一天”主题工作。

季永健

学子踢毽子 全国摘桂冠

晚报讯 近日，在“全民战疫，健康你我”全国青少年踢毽子网络挑战赛上传来好消息，我市如皋磨头镇磨头小学丁沈玉和阮俊杰两位同学获得该项全国赛事磕踢和拐踢全国第一名。

记者沈樑

顺和房产 中南世纪城5号楼101

18662825769

中南世纪花城 137.37m² 全天采光 双阳台 三开间朝南 售

320万

金鹰尚府 118m² 小区前排 视野广 观景佳 中创区中心地段

375万

世茂公园 131m² 洋房 南北通透 楼层好 采光好

275万

德诚都会 88.9m² 稀缺户型 南北通透 楼层好 采光好 诚售

185万

雅居乐 99m² 中上层开发商精装修 随时看房 诚售

178万

世茂新界 121.3m² 含产权车位 性价比高

204万

时代悦城 114m² 开发商精装 上首房急售

276万

中南世纪花城 135m² 豪华品质精装 直降38万 家具家电全留

302万

炜赋花苑 128m² 全天采光 诚心出售 看房方便

228万

橡树湾 129m² 黄金楼层 采光好 两房朝南 正常首付

223万

碧桂园 128m² 精装3房 东首房 全套装修 正常首付

235万

天虹花园 100.79m² 两房朝南 满5唯一 诚售 看房随时

199.8万

绿地新都会 138m² 楼层好采光视野佳 两房朝南 一房朝北

320万

骏和棕榈湾 133m² 两房朝南 全天采光 南北通透 带车库 性价比高

275万

景河苑 79m² 精装未住人 全天采光 南北通透 诚心出售 看房方便

162万

无忧谷房产 中天福邸3幢103号

15052476058 85532728

银花苑 普装 74.2m²

268万

北濠桥东村 普装 85.9m²

168.8万

八仙花苑 精装 137m²

310万

银花苑 普装 98m²

300万

德民花苑 普装 86m²

158万

中南世纪花城(一期) 精装 101.9m²

260万

莲花苑 精装 204m²

242万

更多信息关注公众号:wuyougu888

买房卖房 顺和帮忙

吉缘中介 孩儿巷南路62-副2号

85584821 13057087809

久和中介

莘园路市级机关第二幼儿园东侧

85113759 13962944561

锦安花园 3/6 120m² 3-2 精装 有33m²车库 228万

佳成花苑 5/6 2/2 95m² 精装 车库13.7m² 178万

健康公寓 6/6 楼中楼 197m²+180m² 楼上实用面积70m²中装 车库10.5m² 328万

姚港路22号3/6 3/6 125m² 车库15m²中装 170万

外滩花苑2/6 3/1 115m² 车库17.4m² 阳光好 198万

万源华府1/9 3/1 157m² 大花园 地暖 豪装 410万

黎明花园2/1 3/1 134m² 精装 南车库 220万

虹桥新苑1/1 115m² 3-1 中装 车库18m² 169.8万

虹桥新苑1/1 115m^{2</sup}