

# 七旬老人乐在“骑”中

## 43天从太原骑到西藏

70岁的王原生，退休后爱上了骑行运动。近10年来，他骑着一辆山地自行车，不仅跑遍了省内，还到过西藏、云南、甘肃、陕西、四川、山东等省区，累计骑行超过10万公里。老人用这种方式追逐“诗和远方”，充实晚年时光。

### ① 爱上骑行

家住前进路南段21号院的王原生，年轻时喜欢骑自行车，每天骑车上下班，周末常常到郊外骑行。退休后，他想去更远的地方骑行，既能锻炼身体，也可以游览各地风光。

2016年，当时61岁的王原生感觉自己的身体状态还行，决

定来一次长途骑行。他约了5名骑友去平遥，凌晨5时，一行人从南中环桥出发，经过滨河西路、清徐、238县道、祁县、221省道、108国道，骑行100多公里，顺利到达平遥古城。

第一次跑这么远，王原生觉得很累，回来后肢体僵硬，上楼

梯都是一拐一拐的。不过，他很兴奋，“这次挑战成功了，我就知道自己能行。”

此后一段时间，他约上骑友们，经常在省内骑行，先后去了大同、怀仁、朔州、宁武、忻州、原平、交城、运城等地。他表示，每次出去都有收获，累并快乐着。



### ③ 一路感动

这趟出门，王原生遇到了不少意料之外的状况。他出了成都，去阿坝藏族羌族自治州的途中遇到暴雨，他的手指冻得僵硬，只好蹲在路边休息。这时，身后传来“丁零零”的车铃声，一名穿专业骑行服的男子主动打招呼：“兄弟，别硬扛，前面2公里有个小商店，快去那边避雨。”

他跟着男子到了商店，里面能烤火，店主端来了热水。聊起来得知，这名男子从杭州来，要去色达县。两个人在马尔康镇分道而行，临走时对方塞给王原生一件雨衣：“路还长，你驮那么多东西，用得着。”

到达类乌齐县，他住在一处农家院里，早上发起烧。这家人得知后，送来退烧药，并让他歇一天再走。这几个小插曲，让王原生深受感动。

就这样，走走停停，他43天骑行4300公里，终于到达拉萨，看见了布达拉宫。这一路，自行车的链条断过，车胎补了好几次。不过，一路都有“温暖”相随，让他不觉得孤单。

今年3月份，王原生继续出发，和几名骑友先去青海，再折返去云南。这一次的行程挺宽松，6个人用了2个多月，一边骑行一边游玩。由于几人年龄都比较大，所以返程改坐飞机，车子直接托运回来。

前段时间，网格员齐新萍邀请老人到社区，给孩子们讲述骑行故事。“爷爷真厉害！”一时间，他成为很多孩子的“偶像”。老人说：“骑行的梦想一旦萌芽，就不会停止。只要身体还行，我会继续打卡祖国大好河山。”

记者 李涛



### ② 挑战进藏

有了省内的骑游经验，王原生开始向往更远的地方。他刷抖音，关注了好几位骑行博主。有人骑车去了云南、成都，甚至还有人骑行去了国外。

2024年，王原生决定从太原出发，经四川到西藏拉萨，并在网上搜索了详细攻略。他先进行了一段时间的体能锻炼，并对自行车进行全面检查保养，内外

胎、刹车皮都换成了新的，前后轴也更换了润滑油。在别人的建议下，他买了一份户外保险，准备了急救包，并提前保存好沿途派出所、医院的方位及联系方式，以备不时之需。

看着他收拾行李，摆弄自行车，家人随口问了一句：“这是又去哪儿呀？”当听说要去西藏，老伴和女儿都反对，觉得太远。王

原生一再坚持，说自己的身体指标都正常，而且也作好了准备，肯定没问题，家人只好同意。前进路南社区网格员齐新萍也和老人约定，每天发微信或打电话报平安，家里有啥事社区会入户帮忙，让他尽管放心。

当年5月29日，王原生给自行车链条上了最后一遍油后，独自开启了西藏骑行之旅。

## 大娘腹痛 众人援手

本报讯(记者 周利芳)“当时疼得站不起来，多亏大伙儿送得及时！”11月11日，机车社区独居老人张大娘想起自己的惊险经历，满是感激。原来老人前几天突然腹痛难忍，社区工作人员、志愿者与卫生服务站快速对老人进行救治。

11月7日深夜，张大娘因腹部剧痛彻夜难眠，次日拨通社区求助电话。社区工作人员一边汇报情况，一边召集“杏花红志愿服务队”“齿轮互助社”志

愿者，并与附近的享堂社区卫生服务中心对接，提前开通绿色通道。

很快，社工与志愿者赶到老人家中，全程陪护前往卫生服务中心。早已等候的医生通过问诊、查体及辅助检测，快速明确病情并对症治疗。

诊疗期间，社工和志愿者全程陪伴安抚，代老人沟通诊疗细节。经过两小时救治，老人疼痛缓解，志愿者又将其安全送回家中，并反复叮嘱饮食与用药注意事项。

## 清走废品 除掉隐患

本报讯(记者 郭晓华)11月10日，上马街二社区网格员联合物业人员，对一处老旧居民楼后院堆放的大量废品进行集中清理，消除安全隐患。

前期，社区网格员姚秀萍、王艳在例行入户走访过程中，发现一处老旧居民楼后院堆放了大量废品，不仅严重影响小区环境整洁，更存在安全隐患。发现

问题后，网格员与堆放废品的居民取得联系，耐心沟通并说明情况。在征得居民理解和同意的基础上，她们迅速联系物业公司，共同商定清理时间及方案。

11月10日，网格员组织协调清理人员，对杂物和废品展开全面清理。经过半小时的集中清理，后院环境焕然一新，安全隐患得到消除。

## 修复坑洼路 方便居民行

本报讯(记者 韩睿)11月10日，在赛马场社区网格员积极协调下，敦化南路100号龙湾童话幼儿园南园门口坑洼不平的路面得到及时修补，人们出行更加方便。

该幼儿园门口路段是附近居民出行、尤其广大家长接送孩子的必经之路，但最近一段时间，路面出现多处凹陷和裂缝，给人们的通行带来诸多不便。

网格员王志娟在巡查中注意到该问题，联系小区物业，详细说明情况，制订修补方案。11月10日，物业施工人员进场作业，清理碎石、填铺沥青，将路面修复平整。

修复过程中，不少居民主动协助维持秩序，引导行人车辆绕行。路面平整后，家长们和过往居民纷纷表示：“社区和物业携手为大家办了件实在事。”

## 挡了通行道 移走回收箱

本报讯(记者 韩睿)一个旧衣回收箱放置不当，堵塞路口，影响通行，居民反映强烈。11月11日，阳曲县城东路社区接到居民反映后，协调产权人改变设置点，还路于民。

在阳曲县城东路28号商户门前，一个旧衣回收箱堵在通行要道上，既妨碍行人和车辆往来，也遮挡了临街店铺。

接到居民反映，网格员经过多方联系，与设置该回收箱的环保科技有限公司取得联系，要求更换设置点。对方认识到了此举不妥，承诺尽快挪移。

不多时，这个庞然大物被转移至附近巷内的闲置空地上。新位置既不影响商铺正常经营，也不妨碍居民和车辆通行。