



李道木参加骑行活动。王义华 摄

韩承乙 通讯员 胡雅洁

近日,“76岁大爷骑车狂飙1100公里横跨苏浙两省”的新闻冲上热搜,不少网友评论:“你大爷还是你大爷!”

“骑行就像旅游,既能看风景,又能锻炼身体。”来自温州瑞安的李道木说,他便是引发热议的这位“大爷”。

## 退休后开启“追风”日常

李道木曾在服装厂工作,

# 温州76岁“追风骑士”上热搜 骑行1100公里“顺道”看女儿

“工作强度比较大,把身体累垮了。”那时,他1.68米的个子,体重只有45公斤。

退休后,为了强身健体,李道木决定开始骑行。他加入了瑞安的“银发骑行队”,自此开启“追风”日常。

2022年,李道木与队友从瑞安出发往返江苏太湖,历时近12天,骑行近1100公里。

“女儿在太湖边,顺道去看她。”李道木说。

轻轻松松的一句“顺道去看看”,背后是李道木十数年来创造的“骑迹”。

他曾天未亮就从瑞安骑往鳌江,64公里往返是家常便饭;他也曾环绕泰顺山区,途经文成、景宁,画下环形轨迹;他还将“骑迹”版图延伸到海南岛、青海湖……

## 武夷山是“梦开始的地方”

为什么选择用骑行的方式来锻炼身体?李道木向记者揭秘,跟武夷山有关。

李道木曾在武夷山骑车卖小百货,那时他每天要骑行

几十公里。

多年后,李道木再回武夷山,这次是和队友一起去骑行。山区路不好走,同行队友提议折返,他摸出头灯,自信地说:“我过去在这骑车穿行10年,难不倒我。”在他的带领下,队员们骑完全程。

## 找到与岁月共处的节奏

12年的骑行经历让李道木的状态比大多数同龄人要好上不少。他拍拍车座笑着说:“状态好不好,就看你愿不愿意动。”

如今,李道木仍在坚持这项运动,他以自身经历给出建议:“一定要选择适合自己的方式,适时、适量,千万别透支。”

比如近几年,他在骑行中逐渐减少了山区爬坡路段,更多选择平坦道路。

这其中,也藏着李道木朴素的生活哲学:不是非要征服远方,而是在车轮与地面的摩擦中,找到与岁月共处的节奏。

## 亮相浙博 唐代文物精品特展

本报讯(记者 王建龙 徐文迪)6月24日,“大唐盛世 法门珍宝——唐代文物精品特展”在浙江省博物馆西湖美术馆隆重启幕。以“大唐盛世”为时代背景,以“法门寺珍宝”为核心亮点,汇集了全国7家文博单位的百余件精品文物。

据悉,本次展览为收费展,展期从6月24日至10月10日。

## 全国首列! 南京“咖啡轻轨”

6月26日,全国首列“咖啡”主题现代有轨电车,已经在南京有轨电车河西线启航。这趟咖啡专列外观涂着特色“皮肤”,内部按照咖啡厅模式进行了改造。

目前仅配车一辆,每天定点发车。市民可以通过美团搜索“南京咖啡电车专列”,预约购买咖啡后免费乘坐,也可前往车站直接购买车票乘坐。

据现代快报

## 7月16日起 互免签证国家+1

中阿(塞拜疆)互免签证协定将于7月16日生效。根据协定,持有效的中国普通护照和阿塞拜疆普通护照人员,在缔约另一方入境、出境或者过境,单次停留不超过30日,每180日累计停留不超过90日,免办签证。

据央视新闻



## 考完试,祖孙去哪玩? 一起去温州享受“护眼”清凉

本报讯(许南涛)临近7月,高考、中考这两场重要考试陆续结束,不知道如何帮助孩子缓解眼疲劳,温州龙湾中国眼谷小镇是个不错的选择。

中国眼谷小镇游乐场:步入小镇,“护眼”的理念便悄然融入每一处角落。场内布置了多元化的“眼睛”主题装饰,融入了许多绿色作为主题颜色,棕榈树摇曳生姿,与精巧的眼睛主题装饰相映成趣,随手一拍便是明信片般的画面。

追风水上运动中心:如果喜欢运动的祖孙们,可千万不能错过,双人划船、单人桨板,多种多样的选择,不仅可以共同划船释放活力,更是领略自然风光的新选择。

眼健康科普馆:以“小眼睛、看世界”为主题,是带孙辈家庭不容错过的打卡地。

从入口那面融合绿植与抽象世界图景的“眼睛墙”开始,来一场探索之旅。还能戴上VR眼镜,在玩乐中弄懂眼

睛的工作原理和护眼重要性。

### 适老出行小贴士:

交通选择:从温州南站出发,可搭乘市域铁路S1线至永中站,转130路或21路公交车,蓝田站下车。

乐龄游玩建议:眼谷内部各景点之间距离较近,游览时可选择步行或骑行。

夏季出行,请做好防晒准备:帽子、太阳镜、防晒霜,以及充足的饮用水都必不可少。