

2022.11.1 星期二 本版主编 孙莹 编辑 薛莹 版式 赵博

61天6000多公里

74岁冰城大爷王兰生

骑车去拉萨再圆梦

见习记者 刘维娜 生活报记者 李丹
图片由本人提供

“我从哈尔滨来的！我今年74岁了！”视频里，一位皮肤黝黑，身穿骑行服，推着自行车的大爷，中气十足地回答拍摄者的问题。近日，这则黑龙江大爷骑车入藏的热搜引起热议，古稀之年挑战自我，让很多网友都感慨自愧不如。这位大爷就是王兰生，今年74岁的他，用时61天骑行6000多公里，从哈尔滨阿城出发，到达了他的梦想之地拉萨。一路上，王兰生在山顶放声歌唱，和藏族小女孩聊天，对每一位佩服他的驴友表示感谢，第二次入藏的梦想实现了。近日，已经回到家的王兰生接受了本报的采访，讲述了他和他的骑行梦。



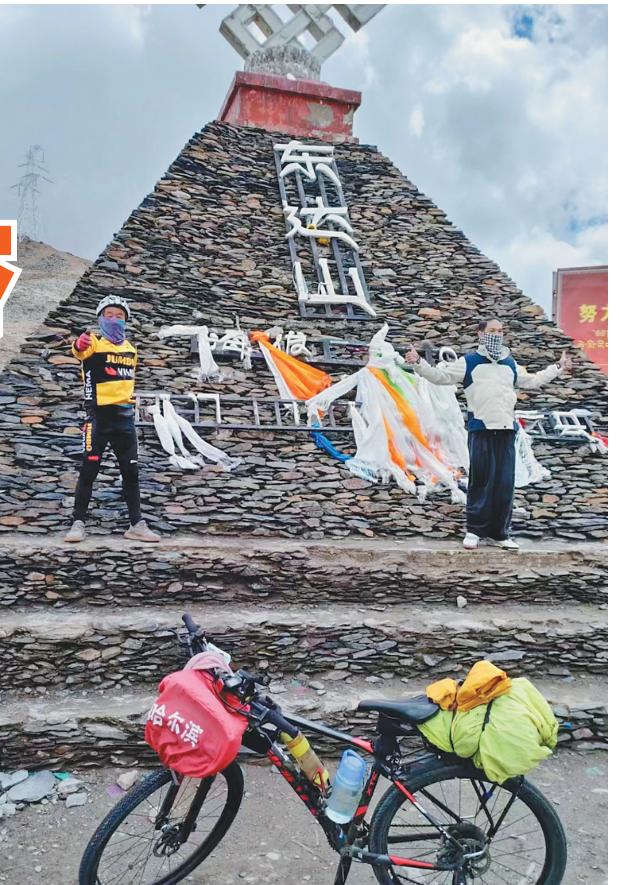
2007年
第一次骑行去北京

2015年
第一次挑战去西藏

王兰生这几年的骑行，得到了很多媒体的报道，他也一直表达着自己想骑行去西藏的梦想。“2010年，我骑车去了三亚，这给了我很大的信心，觉得可以完成我的梦想。”怀揣着梦想的王兰生，在2015年做足了准备，并于4月份正式出发，骑车去拉萨。“那一次很顺利，骑行多年，我有经验了。”王兰生历时69天，从阿城到达拉萨。“我去之前，做足了心理准备，他们和我说要背氧气瓶或者吃红鼎天，但是我啥事没有。”王兰生介绍说，在抵达拉萨之前，会经历40多个崖口，最高的达到海拔5013米。“在那最高点我才有点耳鸣，脑袋胀，但是拉萨才海拔3600米，所以我去了根本没事。”说到这里，王兰生隐隐带着一丝骄傲。

让王兰生没想到的是，第一次远程骑行，苦不堪言。“在家练习的时候，我一天骑三四十公里，正式上路后一天100公里，这个强度让我有点吃不消。”骑行到第五六天时，王兰生的胳膊、腰、屁股，哪哪都疼，速度也下降为一天五六十公里。“这个车要含着腰骑，我这腰疼一天，每天都直不起身子来了。车的座垫小，硌着屁股，屁股也磨破了，我就在路上买了一个小孩的爽身粉，每天都抹点。”王兰生告诉记者，那几天是他最难熬的时候，但是骑行8天后，走过了沈阳，身体渐渐适应了骑行强度，也没有了不适感。“后来我自己总结经验，就是前期没锻炼好，身体没拉伸开，这才导致的。”

那一次，王兰生从伊春出发，走过了黑龙江、吉林、辽宁、河北，最终到了山东，69天的时间他跨越了5个省，参加了很多宣传奥运的活动。最后从山东去了北京，完成目标后，王兰生心满意足地回到了家。有了这次成功的经验，王兰生先后骑行去了三亚、延安等地，“我当时没去过的地方只有西藏和云南，其他的省我都走过了。”



74岁高龄 再次挑战川藏线

2022年过完春节，王兰生把爱人和三个孩子叫到身边，和他们宣布他准备再次挑战去西藏，没想到招来全家人的反对。但坚定了信念的王兰生，一边劝服家里人，一边积极锻炼身体。每天骑行50公里，跑步5-6公里，抽空就做腹肌轮、跳绳，日复一日地

自我训练。

“老伴在我身边，看见我天天这么练，体检也没问题，也被我的行动感动了，就松口了。”王兰生的坚持，让全家人从反对到支持。就这样，今年6月20日，王兰生从阿城出发，再次骑行前往拉萨。

找不到住处 路上遇好心人

王兰生背上两个40斤的背包，里面装着冬装、夏装、备用鞋，还有10多种药品，踏上了他的追梦之旅。年龄大了，王兰生不太会用导航，出发前，他在地图上规划出一条路线，沿着指示牌一路骑行。一路上，他途经沈阳、山海关、石家庄，然后来到山西、陕西、四川，最终来到了川藏线。

“一开始计划用24天骑行到拉萨，但是快到拉萨的鲁朗镇时，出现了意外情况，导致我没有落脚点了。”王兰生告诉记者，他只能继续往前骑，“当我们骑行的路上，很多人都选择去就近的火车站或者飞机场，回家了，但是我不想放弃。”王兰生告诉记者，就在他无助的时候，碰见了一对来自南京的年轻夫妻，他们主动停下车询问王兰生，拉他寻找住处，“后来我们去了林芝县，但是也没有房间了，于是我们来到一个度假村，一晚上一千多的住宿费，是他们帮我付的，还安排我吃了晚

餐，我特别感激。”第二天一早，那对小夫妻就坐飞机回了南京，王兰生想再次表达感谢并还钱时，他们却没接电话了。

2天后，王兰生终于在不懈努力下抵达了拉萨。这一路上，王兰生会站在山顶上忘情地歌唱祖国的大好河山；会在休息处和藏族小孩聊家常；也会在某处景点和来自全国各地的驴友们天南海北地聊。“我的自行车上写着哈尔滨，很多人都来和我的自行车合影，我的车是这条路上最大的亮点。”王兰生笑着告诉记者，但是他不知道的是，古稀之年勇于挑战自我的他，才是人们关注的焦点。在某短视频网站上，驴友们随手拍的王兰生的视频点赞量过万，留言更是纷纷表示对王兰生的佩服和祝福，“大爷身体真棒！给大爷的精神点赞！”“太佩服了，我也要锻炼身体，老了以后有个好身体！”“我们哈尔滨的大爷，厉害！”

下一个目标 80岁时去北京

今年74岁的王兰生是1949年出生的，这让他无比自豪。为此，在完成二次去拉萨这个梦想后，王兰生又给自己定了一个目标，“我要好好锻炼身体，争取在祖国80岁生日的时候，骑车去北京，和祖国一起过生日！”

2022.11.1 星期二 本版主编 孙莹 见习编辑 孙山城 版式 赵博



女主播经常熬夜做直播 50多岁阿姨眼镜忘摘了

戴美瞳“超长待机”伤眼了

生活报讯（记者周琳）最近，一女子睡觉忘摘美瞳，医生在其眼中取出多枚美瞳这一话题冲上热搜，让美瞳的佩戴再次引发热议。如今，美瞳已成为爱美女性的美颜神器，那么日常生活中该如何佩戴美瞳呢？近日，记者联系到哈尔滨市第二医院眼科负责人副主任医师田立朋，对此进行了采访。

女主播经常戴美瞳直播到深夜 一年后角膜损伤

今年26岁的小宋，是一个时尚达人，从事主播的职业。为了让自己更加漂亮，她一直特别怕光，一见光就会流泪，这让小宋十分担心。于是她来到医院检查，小宋的眼睛原来是由于角膜损伤，医生为她进行了治疗。2周后小宋的眼睛逐渐好转。究其原因，小宋是长时间熬夜加上佩戴美瞳刺激到角膜从而引起的眼部不适。

最近的一天早上起床后，小宋发现她的眼睛很红，而且长时间戴着美瞳会加速泪液的蒸发，泪膜结构也随之遭到破坏，正常角膜随之损伤，加上长期熬夜，抵抗力下降，不注意用眼卫生和佩戴习惯，可能诱发干眼、结膜炎、角膜炎等多种眼部疾病。”哈尔滨市第二医院眼科负责人副主任医师田立朋介绍。

医生：
并非人人适合戴美瞳
建议日常佩戴不超8小时

“不管是普通隐形眼镜，还是美瞳，并非人人都适合戴，隐形眼镜本身不会引起感染，是否导致眼睛缺氧、磨损，甚至感染，和眼镜的材质、配戴方式及用眼卫生等直接相关，应养成好的配戴习惯。”田立朋副主任医师表示。长时间不正确佩戴美瞳，除了影响泪膜、导致眼部感染，还可能引起很多眼部疾病，如角膜炎、结膜炎，视网膜衰老，同时增加一些眼底病的患病风险。

田立朋提醒，建议初戴者佩戴美瞳不要超过4-6个小时，日常不要超过8小时。一旦佩戴期间出现眼球发红、分泌物增多、疼痛或视物模糊等症状时，应立即停止佩戴并及时到医院检查治疗。如果经常佩戴美瞳，建议定期到医院检查眼睛健康状况。

“爱美女子在佩戴隐形眼镜时，一定要注意手部的卫生状况，佩戴时要清洁好双手再进行佩戴。此外，对于美瞳或隐形眼镜，一定要严格按照使用时限去佩戴，如有需要一定要去正规眼科医院或专业认证机构，在专业医师的指导下购买。”田立朋表示，此外，有干眼症或者炎症的患者、过敏体质人群、感冒期间等不宜佩戴美瞳或隐形眼镜，尽量选择框架眼镜。

50多岁阿姨睡觉忘摘隐形眼镜 次日一早眼红肿

前不久的一天早上，李阿姨戴着眼镜来到医院。摘掉眼镜，医生发现李阿姨眼睛红红的。李阿姨说自己最近几天睡觉后总是忘摘隐形眼镜，直到一天一早发现自己眼睛又干又涩。不久，哈市50多岁的李阿姨就因为睡觉忘记摘隐形眼镜，而导致眼睛干涩，红肿。经过治疗，李阿姨的不适症状得到缓解。

而另一位女子小邓，也是由于眼睛不适来到医院，经查得了干眼症。小邓自称自己一直近视，所以从2年前开始佩戴有度数的美瞳，戴着美瞳的眼睛总是显得格外大，但有时候由于懒，经常戴着美瞳就睡觉了，久而久之引发了眼部不适。

刊登 13796106320

招标公告

项目名称：某单位2022年度副食品采购
项目地点：大兴安岭地区漠河市、呼玛县、黑河市爱辉区、逊克县。
招标品类：蔬菜水果类、猪肉类、牛羊肉等畜肉类、水产类、禽肉禽蛋类、干菜调料类、牛奶奶类。
投标报名截止时间等详细情况请登录军队采购网 <http://www.piap.cn> 查询。
联系人：高贺
电话：15304562235
中国人民解放军 32110 部队
2022年11月1日

助农电商平台

回馈生活报读者

福建武夷山直邮

简包装

喝好茶

价格一降到底/免费包邮
大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6泡

原价 19.9 元/盒
特惠：买2盒送1盒

订购 13613600156

电话 13613600156

大红袍 6