



左图：图说假字图说假字图说假

右图：说假字图说假字图说假字图说

慢骑海南行记

记者·陈璐

环岛休闲骑，才能体味地道的海南味。



1

2

3

“慢”骑，有多慢？

首日旅途过半，喝上“老爸茶”，骑行海南岛的独特之处才显露出来。都说海南人的生活由三部分构成：琼剧、彩票、老爸茶。早在刚刚抵达海口时，街头巷尾随处可见的茶馆，围在桌前三三两两的闲客，便给我留下了当地慢节奏生活的强烈印象。

海南话里的“老爸”，通常是指上了年纪的中老年男性。但老爸茶不局限于“老爸”，已经融入了海南人的生活，从早茶、午茶到晚茶，一壶茶加上两三碟糕点，将男女老少们都聚在一起，于闲谈之中不紧不慢地打发悠长的时间。这种吃茶胜景，构成了海南尤其是海口周边地区最常见的市井画面。

结束了上午 60 公里的骑行目标，我们进入文昌市冯坡镇，领队阿钟收车后，带我们品尝了当地特色白切鸡。正值晌午，烈日当头，再加上下午的目标并不严峻，仅剩下 30 多公里路程，他提议我们不妨再坐下试试“老爸茶”。

这间茶馆位于镇上，面积不小，室外的遮阳伞下随意摆放着五六张木桌，四周的塑料凳上早已坐满了客人，有光着臂膀的中年大哥，也有打扮入时的年轻姑娘。

因为天气炎热，我们都学着本地人阿钟先点了份加冰的金桔柠檬红茶。虽然才来海南没两日，但我们已经迅速捕捉到——金桔才是海南美食的灵魂。钻进那些充满当地特色的美食店铺，佐料区很少会有醋，取而代之的是一盘已被切开小口的青绿色小金桔。无论文昌鸡，还是糟粕醋火锅，酸酸的金桔从来都是本地人的“掘碟”里必不可少的调味料。金桔的香气在这座岛上无处不在，这份酸味早已融入了本地人的生活。

仅仅花费五元，却满满当当的一大杯柠檬茶被送到面前后，阿钟提醒我们小心搅动杯底，“下面全是糖，全搅开会很甜。”他端起桌上被我们忽略的铁壶，示意里面也都是茶水，喝完可以自行续饮，“所以才要慢慢搅，不然过会儿续杯就不甜了。”

大家这才恍然大悟，为何一壶茶水可以支撑

数小时漫无目的的闲聊。老爸茶最吸引人的地方，便是这种随性。伴随着平和的交谈声，一杯又一杯被续上的茶水，仿佛将时间都吃了进去，大都市紧迫慢赶的快节奏在这里全被消磨殆尽。

“慢”，反反复复出现在阿钟对我们的告诫里，“既然都来了海南，还那么快干嘛。”骑行过程里，阿钟一直让我们慢点、再慢点，以免错过那些他精心安排的沿途风景。忘了介绍，跟着阿钟的这个骑行团，是个加上我和摄影记者黄宇也就五人的新手队伍，另外三人全是女性，菲菲一个人从杭州来的，王姐和祁老师本是老友，约在海口再一起出发的。

出发前夜的破冰环节，阿钟了解到队伍里几乎没人有过长途骑行经验——居然只有抱着采访任务过来打酱油的我骑过青海湖。于是他琢磨着为大家重新设计些难度更小、风景更好的路线。路线选择多，也是环海南岛与走川藏线或青海湖完全不一样的地方。早在参团前，我们打听到“517 骑行驿站”是当地最大的骑行爱好者俱乐部，上门咨询，负责人虫子向我们介绍说，海南岛的路

况比较复杂，众多国道、乡道、村道互相交错，不像青海湖或川藏线，沿着一条路骑便好。而且，手机导航往往不会推荐那些独特的路线，所以经常有自己过来环岛的人因为没做足功课，大部分时间都在国道上追着汽车吸尾气，环完后会觉得海南并没自己想象的那么美丽。

在虫子看来，海南最有意思的独特之处是，每十几公里便会有个乡镇可以喝喝老爸茶，感受地道的海南文化。对于前来环岛的人，竞速的玩法也可以，休闲的玩法也可以，慢骑，深入热情淳朴的乡镇，是非常有人情味的体验。

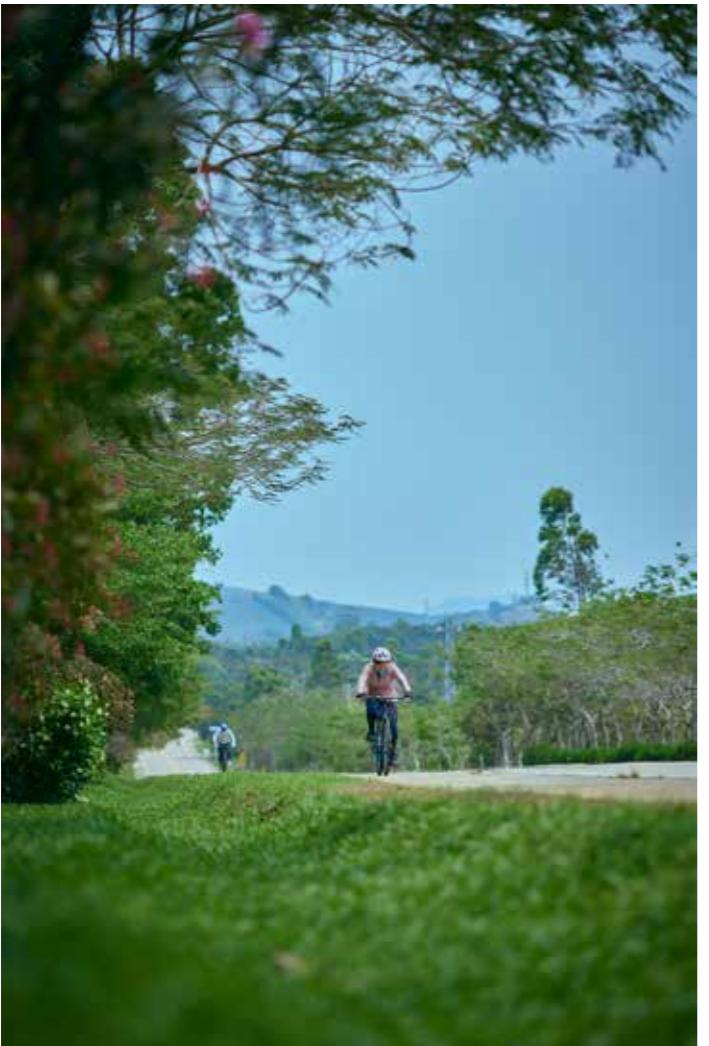
王姐或许是我们这个团队里“慢骑”的最坚定践行者。破冰日她就给我留下了深刻印象，一开场，她便事先预警队友自己丝毫没有骑完全程的打算，甚至做好了随时上保障车的准备，“骑得了就骑，骑不了就坐车——反正大部分时间，我应该都会待在车上”。四川人王姐是队伍里的美食担当，这也是她来海南骑行的原因，“不好吃就不会成为目的地。”

至于为什么会被喜欢徒步、登山的祈老师忽

1. 图说假字图
说假字图说假

2. 图说假字图
说假字图说假
字图说假字

3. 图说假字图
说假字图说假
字图说假



左图：图说假字图说假字图说假

右图：说假字图说假字图说假字图说

悠来环岛，王姐说，主要是出门旅行时找到可以吃到一起的朋友很不容易，而她俩“口味相似度比较高”。

王姐告诉我，起初她们也考虑过自驾，但汽车速度快，没那么多时间停驻，并且大多走高速公路，会错过深入海南的体验。来之前，她做足了功课，根据环岛的行进路线，按早中晚时段详细地制定了份美食攻略。

位于热带的海南有着独特的生活节奏，这里的城镇总是苏醒得很晚，晨曦微亮漫步在街道时，体味到一种远离都市喧嚣的静谧之感，但深入农贸市场却又会发现另一番景致，店家们清早已经热热闹闹地整理了水果，人群来来往往，充满市井烟火气。

我们最喜欢第二天的骑行体验，这段文昌到博鳌的行程开始后，阿钟没有带我们继续骑国道，而改走了南海渔村的椰林乡道。这条途径十八行村的乡间小道穿过了一片闽南古民居，道路两旁椰林遮天蔽日，让人会不自觉放慢速度，去体味耳边的鸟语虫声。

阿钟有着海南人热情好客的一面，总是希望我们作为来客，感受更多的当地风情。他仍旧觉得我们骑得太快，将我们拦在了被作为古建筑保护起来的陈宅前，多停留些时间。陈宅的大门已经关闭，从后门进入这座宅子时，会经过一片果树，他领着我们辨认这是莲雾、那是仁心果……进入陈宅，屋檐下的墙面早已斑驳，但依稀可见到各种花鸟虫鱼的雕花装饰。院子里碧绿的琉璃栏杆

以及地面拼贴的花砖，都讲述着百年前下南洋的历史故事。

只有在自行车上，感官才能完全打开。来海南之前，未曾设想过海南会拥有如此生机勃勃的田园风光，途径乡间小道，常常可以看到牛羊悠然地吃草，鸭群欢乐地在河道嬉戏。“多体验，多观察”，阿钟常常将这句话挂在嘴边。不学会放慢脚步，他认为甚至还不如回家骑车，因为即便我们还有机会再来海南，但若是不选择骑行，也很难能像这样深入海南的各个角落里，去感受真正海南的一面。“骑车只是一种方式”，他说。

“一个人骑得快，两个人骑得远”

“一个人骑得快，两个人骑得远”，是阿钟告诉我的另一句话。后来我发现这原来是电影《环岛日记》里的台词。香港女孩阿岚有天在电视上偶然发现了个与自己长得一模一样的台湾女孩王乙芳，因此决定跟随她的步伐在台湾进行环岛骑行寻亲之旅。尽管旅途中一直没有收到脸书上王乙芳的回音，但旅行果然会发生很多无法预期的事，阿岚原计划一个人的旅程，居然每天都会增加一个旅伴。

独自出发，就是等着捡或被捡，这是许多骑行者的共同认知。第一天似乎特别适合遇到骑行者，可前一天我还在为这事发愁。抵达海口后，被告知四月的海南正值骑行淡季，每年十月到三月才是环岛骑行最适宜的季节。若是按原计划独自出发，全岛环行约 1000 公里的长距离，恐怕很难遇到几个人。

出发前，我只知道海南环岛路线大致有三条——东线、西线和中线，均是以海口、三亚作为起点或终点。同事艾江涛推荐的中线，我在加入一个骑友群后立刻选择了放弃。中线最短，仅 300 多公里，横穿海南岛，山区路段最多，尽管兼具五指山的热带雨林风光和沿途黎族、苗族聚居地的少数民族风情，但骑行难度较高，对体能挑战很大。

顺时针环岛的东线，路程相对较长，总共近 500 公里，却因为开发较为完善，难度适宜，又

途经海口、文昌、博鳌、万宁、陵水和三亚等热门城市，成为大部分初来乍到的骑友们的首选。

三条路线里，西线路程最长，沿途的开发程度也不如东线，再加上以东方市为界，北边路况较为糟糕，骑行难度偏大，往往是那些第二、三次来的老手，或者全岛环行的挑战者们的选项。

所以，东线，便是我们此次的目标线路。

早上在 517 骑行驿站集合时，因是周末，我们偶遇了一支本地拉练的自行车队，约莫二三十位骑手，个个装备齐全，看上去甚为专业，正在忙碌地进行出发前的准备工作——检查轮胎、手刹、链条。相比之下，煞有其事地扶着公路车，戴着头盔和骑行镜，却身着运动服、瑜伽裤和跑步鞋的我们几个立刻相形见绌，是些只能唬唬门外汉的爱好者。

虽然我们出发更早，但骑出十来公里后，这支队伍很快追上了上来。此时我骑在最前，祈老师紧随其后，王姐和菲菲虽落在远处，也尚且还处于视线之中。眼看他们一一超越自己，这显然激发起了我和祈老师的好胜心，便也奋力蹬了起来。然而，这种努力有些枉然，几分钟后，我们双双选择了放弃，他们骑得实在太快了。

“你们都把队友拉爆啦！”阿钟拦下了我们，说我们自顾自地骑得太快，令骑车经验本就不多的王姐感到心率太快，早早选择放弃，已经坐上了保障车。原来我们的时速竟达到了 27 公里 / 时。因为一番速骑，没过多久，体能甚好的祈老师竟也中暑上了车。顿时，除去带着任务来的我和黄宇，队友竟只剩下了菲菲一人，黄宇因为还得拍照，本就不可能多骑。必须骑下去的压力，一时之间突然落在了我身上。

菲菲是辞职后来骑行的。她喜欢跑步和户外爬山、徒步，杭州的自然环境提供了许多这样的可能性，每周末，她都会参加周边地区的徒步活动，杭州市区的如意尖、台州的仙居公盂、湖州的莫干山，甚至江西的武功山……利用这种方式，她走过许多地方。最开始，她抱着交友目的去参加这些活动，但很快，她意识到积极参与这类活动的大多是些上了年纪的有闲爷叔，即便偶尔遇到年轻人，也很难在周末再次碰面。

她的上份工作需要全天候地盯着手机，很难拥有自己整块的时间，而每次参加完户外运动，那种大脑的松弛感，令她可以从工作的疲惫里恢复过来，去迎接下一周的新任务。“虽然朋友说我是花钱找虐，但确实对我来说是种精神上的放松。”菲菲说，2021年的五一假期，她偶然间参加了一回杭州本地的骑行活动，环绕临安青山湖40多公里，给她带来了非常好的体验，便一直琢磨要参加次远骑。

她有位朋友，在海口上的大学，跟菲菲约定等她辞了职就带她来海南玩，结果菲菲真的辞了职，朋友却因为怀孕不能成行了。独自来海南能干什么？菲菲对海兴趣不大，骑行这个念头便浮现了。一开始，菲菲打算自己环岛一圈，反正辞职后的时间充裕，后来考虑到头回骑长线，这样做似乎难度太大，而且万一路上爆胎，自己又不会处理，最后才选择了跟团。

经过头一天的适应期后，菲菲越骑越顺，平日的锻炼成果逐渐显露，她成为了这个骑行团的领队。但她不想让自己过于劳累，每天达成一个小目标，进步一点点就可以，不想特别艰苦，更不想真的“虐”自己。菲菲的确也是这样实践自己的计划，后面因为路况原因，她骑到七十多公里，比前一天多点，差不多了便会上车。对她而言，保障车很重要，既提供了安全感，还能帮忙托运行李，减轻大部分负担。

一个人骑行似乎更加轻盈、灵活，只用考虑自己的想法和节奏，可以临时起意更改原定路线。但独自骑行也经常会感到有些孤单，有时很难找到继续前行的动力和勇气。这大概也是为什么那些登山者、骑行车之间常常会有个不成文的规定，就是当遇到那些拥有共同爱好的旅行者时，会主动地接近他们，亲切地打招呼。

沿途，交错而过的骑友们往往互相打气。第一天，大部分时间我骑在最前面，敦促我前行的是不远处一个穿着黑色衣服的身影，他的车上装载着两个后驮篮，不紧不慢地往前骑。等他停歇下来时，我上前攀谈，才了解到这位骑友来自辽宁，也是早上在517租了车后出发的。

不一会儿，追上来另一个白色背心的年轻小

伙，也与我们结伴同行，他来自广东，早上和这位辽宁大哥碰过面，因为都是独自骑行，便约定沿路做个伴。他骑行经验少，所以借了辆更好上手的山地车，车速比公路车慢，常常落在后面，为了追上大家，已是满头大汗。

本是一个人的骑行，随着不断有人加入，不知不觉，竟发展成了八九人的自行车队，排成一列，颇有规模。大家边骑边聊，竟又很容易地行进了二三十多公里。后来阿钟安排我们团另骑一条风景更美的路线，我只能向他们匆匆道别。但就如阿岚所说，骑行途中，“有人加入就有人离开，就算没有先约好，注定会相遇的人，不论如何一定会再见面的。”

骑行驿站

虫子是海南万宁人，他记得自己第一次环岛是在2009年，那时他刚大学毕业没多久，还在广东上班，有个要好的同事，两人住在一起，都喜欢骑车。那年夏天，他们闲来无聊，突发奇想，决定环岛。冒冒失失地，没做太多准备，拿了张地图就上了路，逢人便问人家这条路该怎么走，一路从海口到了三亚。

“还好那次车辆没出什么故障，不然当时还不会修。每天从早上八点骑到下午五六点，其实全骑的国道。国道风景一般，体验却也还蛮好，毕竟出来骑行，吃得好、睡得好，每天早上醒来没有太多烦恼，知道当天的目的地——骑，就完了。”没过几年，厌烦了朝九晚五的上班生活，虫子干脆辞职回到海口开了家车行，卖自行车。

结果受迅猛发展的电商冲击，店里生意不好，车卖不出去，虫子把店铺甩给了卖车认识的骑行好友，自个儿跑去了成都骑川藏线散心。一个月骑到了拉萨，他将自行车打包邮寄回海口，又买了辆摩托车骑了回来。这次回岛后，他决定改开骑行驿站，提供环行海南岛的自行车租赁和环岛驿站服务。2013年创立517骑行驿站至今，虫子观察到，骑行从最初一项非常小众的运动，变得开始有越来越多人接受。

虫子告诉我，虽然海南的骑行旺季是十月到



图说假字图说假字图说假字

三月，但其实它是全年开启的，夏天的海南，无非更晒点，风景实际更美。“我们也希望找到更多、更漂亮的路线。现在海南有在建环岛旅游公路，等年底全线真的贯通，沿途会非常美。这些道路是专门为自驾、骑行爱好者建设的。”

阿钟读高中时就认识了虫子。当时虫子还在开车行，车行离阿钟就读的高中不远。2012年第一次环岛，也是阿钟的高中毕业旅行。他希望给自己留下更具仪式感的回忆。当时海南骑车的人不多，环岛的人更少，但恰恰是这点吸引了阿钟，他单纯地觉得，能够完成在别人眼里很难的一件事情，这非常酷。

公路车当时尚不普及，阿钟入手了山地车，这辆车花了他近2000元，当时是笔巨款，家里人不太理解，一辆自行车而已，为什么这么贵？他领着4男2女一共6个同学，从海口出发，计划

先骑完中线，再环岛一圈。但中线结束后，阿钟老妈生病住院，他急匆匆赶回了家，其他人也草草结束了这趟旅程。

尽管如此，这段经历仍给阿钟留下了新鲜又独特的印象，那是后来即便重新骑完全程也找不回的感受。进入大学后，学校没有自行车协会，阿钟申请成立了第一届自行车协会和学校的第一支业余车队，得空便去骑行，将南昌周边的路线骑了个遍，还完成了青藏线等难度更高的长线挑战。大学毕业后他当了几个月公务员，实在觉得不太适合自己，看到虫子发布的驿站招聘，便辞职了，跳槽到了这里。

海南岛环行属于比较初级的骑行路线，沿途经过的都是热门旅游城市，来骑行的人很多其实都是些新手。阿钟带过一个团，里面有个男队员平时在家里有辆动感单车，每天会骑上两小时，

自我感觉体能比较好，就勇敢地报了名。结果经过破冰会上的试骑环节，阿钟立刻意识到他完全不会骑车，甚至连如何上车都要教。阿钟只好让他大部分时间待在保障车里，每天等到了车辆稀少的安全路段才敢放他下车去骑，还会专门辅导他一些关于如何换挡、变速的骑行小技巧。还有些人，平日骑车比较多，但长线经验少，来海南后看到道路貌似不难，往往会错误判断自己的能力。“骑长途和平时骑共享单车还是不太一样，容易疲惫，精神不集中。”阿钟说。他带过一个团建的队伍，里面有个人私下应该也骑车，上来就表现得很专业，要求要把自己那辆自行车的脚踏换成锁踏。阿钟领队带着所有人骑，为了保持队伍整齐，并且照顾后面的人，一直压着速度，这个队员却一直抱怨他骑得太慢。牛岭是万宁与陵水的交界线，也是海南南北地形的分界线，上坡较多，难度较大。到了牛岭附近，为了冲坡，阿钟不再压速度，让所有队员都按照自己速度来。他率先冲了出去，却听到身边有很大的喘息声，侧头发现这个队员也跟了上来。阿钟告诉他别试图跟上自己，按个人节奏来，但他不听。等到了山顶时，阿钟发现他不知什么时候消失不见了，

问了后勤保障车上的同事，才了解到他居然把自己骑吐了三回，之后再也没有下过保障车。

517骑行驿站现在是个当地骑行爱好者的聚集地，海南日益完善的自行车道为骑友们提供了许多选择，为躲避炎热的日晒，骑友们会在夜幕降临后进进出出驿站，约来这里集合出发。就在我们交谈过程里，一位六十多岁的大爷正推着车骑了出去。但阿钟记得早些年还不是这样，2012年环岛时，人们总会用很诧异的眼光盯着他们，仿佛在说这是群什么神经病，要跑来大太阳底下受罪，路途中遇见刚放学的小学生们，还会误以为他们是不是在参加比赛，一直追着自己加油、打气。

环绕海南岛骑完一圈，会有什么不一样吗？我不知道。但对于每个参加了此次骑行的人来说，这几天虽然很累，却莫名充实。四天的旅程，骑过很多路，经历了不少上坡、下坡，有时候看不到尽头的上坡，真的会让人深感“绝望”，觉得自己快要坚持不下去了，可是只要努力不停地向前骑，竟发现，肉体越繁重，灵魂越轻盈，那些经历过的困难才是旅途里最难忘的回忆。□

