

离婚后患上抑郁症

65岁阿姨8年骑行12国 只会四句英语闯世界

近日，河南郑州一位65岁的阿姨在短视频平台上晒出自己8年骑行了12个国家的经历，被广大网友赞叹：“阿姨太酷啦！打开了退休新方式！”扬子晚报紫牛新闻记者联系上这位阿姨，她叫李冬菊，曾患抑郁症，退休后爱上了骑行。2014年，她骑着儿子买给她的山地自行车开始了骑行之旅。有意思的是，这位只会四句简单英语的阿姨，竟靠着用手比划和翻译软件，顺利骑行了12个国家，认识了不少朋友，还遇到了很多神奇经历。

退休后爱上骑行 儿子赞助她一辆山地自行车

李冬菊今年65岁，河南郑州人，退休前是一名纱厂仓管员。

2013年，退休后的李冬菊意外接触到了骑行，“那天我在马路边上看见一支骑行车队疾驰而过，我觉得他们特别威风，很羡慕他们。”回家恰好经过一家自行车专卖店，她就进去看了看，买了一顶骑行帽。“当时家里只有100多块钱的自行车，我就搭配着骑行帽先骑着玩了几天，感觉到了一种久违的快乐，就这样爱上了骑行。”

李冬菊早年因为和丈夫离婚，患上了抑郁症，心情一直不太好，但是骑车的时候，感觉特别放松。“儿子觉得骑行能分散我的注意力，让我的病情缓解一点，就自己掏钱给我买了辆一千多元的山地车。”

拿到了漂亮山地车的李冬菊十分开心，每天空了就出去骑车。在家附近骑车玩了一段时间，她忽然想能不能骑远一点，看看外面的世界。于是，她萌生了出国骑行的想法，想着先去离得近的东南亚转转。

李冬菊说，自己随口和儿子提了下想法，没想到把儿子吓坏了，“因为在这之前我很少出远门，更别说去国外骑行了，儿子起初并不赞成，但我一直坚持，最后他还是妥协了，但反复叮嘱我，一定要注意安全。”得到了儿子的支持，李冬菊兴冲冲地准备起了自己的出国旅程——办护照和签证、选路线、买装备、找骑友，那段时间她忙得不亦乐乎。

先后两次骑行东南亚 在国外受到中国小伙的帮助

2014年11月，李冬菊和在网上找到的两个骑友一起组成了骑行团向着东南亚出发了。李冬菊从南宁直接乘坐火车到了越南的河内，开始了自己的第一次长途骑行之旅。骑了一段时间后，由于三人的骑行速度不一样，他们走散了。这让没有经验的李冬菊吃尽了苦头，“当时想着有队友，所以很多事情没有考虑周全，比如没有提前换电话卡，导致后面和队友失去了联系。”另外当时李冬菊出国带的还是老人机，很多功能都没有，这让她犯了难。

那时候的李冬菊急得在国外的大街上不住地抹眼泪。“幸运的是我遇到了一名中国小伙子，他看到我这个中国老太太之后，好心地收留了我，还派车把我送到了河内

让我坐车回国。”说起这位小伙子，李冬菊赞不绝口，第一次失败的出国骑行之旅，虽然意外重重，但她感受到了同胞伸出援手带来的温暖。

回国之后，李冬菊没有立马回家，而是直接骑行到了云南丽江，“都说丽江风景很美，就想去看看。我当时的退休金不太高，眼看着钱快花完了，我就在丽江的一家客栈应聘保洁工作，给自己攒骑行的费用。”攒了一些钱后，李冬菊先后骑行了云南、西藏、新疆、青海等地，“看到了很多美景，心情好了很多。”

在积攒了一定的经验后，为了弥补第一次出国失利的遗憾，李冬菊再次组了个三人骑行团从南宁一路骑行到东南亚，去了越南、老挝、泰国、柬埔寨。“后来我买了智能机，学会了用手机导航和翻译软件，光在泰国就骑行了44天，为了省钱没住酒店，累了就找合适的空地扎帐篷休息，还和当地人一起体验生活，让我收获到了很多。”

靠着仅会的四句英语骑行欧洲 骑行8年心胸变得开阔

有了之前的经验，2019年4月，李冬菊又开始了骑行生涯新的挑战——孤身一人骑行欧洲。李冬菊笑着说，自己只会“sorry”“ok”“no”“thank you”四句英语，没想到在欧洲之旅中也够用了。

让她印象深刻的是在俄罗斯转机的时候，她下飞机先去了卫生间，出来后发现迷路了。急得满头大汗的她只能求助工作人员，她一边用手比划着，一边重复着她仅会的四句英语。“没想到工作人员看着我的比划明白了我的意思，之后，一位好心人带我去附近咖啡馆蹭了无线网，我把下一个

目的地城市的路线快速地保存下来，后来顺利骑行到了城里。”

李冬菊说，在城里她还遇到了一位年轻的男同胞，好心地带着她游玩；又遇到一位河南女孩，因为是老乡的缘故，女孩热情地收留了她一晚。李冬菊告诉记者，那个女孩说，她比她母亲年纪还大，竟然能够一个人出国骑行，特别敬佩她的勇气，觉得她活得很潇洒。

此后，李冬菊又辗转骑行去了新西兰、澳大利亚，还在澳洲骑行时遭遇山火，“当时我在树林里推着车，突然遇到一阵烟把眼睛熏得视线模糊，再往树林里走，发现有火苗，我赶紧拍了照片，骑到最近的服务区报了警，带着服务区的几个小伙子来到了失火地点，成功阻止了火势蔓延，这个我还挺自豪的。”

到如今，李冬菊已经骑行过越南、柬埔寨、泰国、老挝、塞尔维亚、波黑、黑山、克罗地亚、摩纳哥、法国、新西兰、澳大利亚12个国家。

李冬菊介绍说，儿子给他买过的一辆山地自行车和后来自己买的两辆折叠自行车都是她的宝贝，“最贵的一辆3000元，是这些自行车陪伴了我，让我从一个胆小怕事、依赖性很强的人，变得独立了，心胸开阔了。我现在每骑行到一个地方，都会写日记，我想把一路上遇到的美好的事情都记录下来。如果以后能出版获得稿费的话，我想把这些钱捐助给山区的孩子和孤寡老人，将这份正能量传递下去。”

今年3月，李冬菊开始了新的骑行之旅——从老家郑州骑行到了广西著名的长寿村巴马，她想先在这个风景宜人的村子里把身体调养好，再开启自己的环球骑行梦。

据紫牛新闻



李冬菊骑行川藏线



李冬菊骑行途中和外国友人的合影