

# 骑行返乡过年，“平安”是第一位的

## 他们，从广州骑自行车回揭阳，四百多公里的旅途，收获着成长的故事

大家盼望已久的春节假期终于开始了。你是用哪种方式返乡过节的？有一群人，他们的选择挺特别，节前在社交媒体上，不少人在招募伙伴一同骑行返乡，也有许多人分享骑行返乡经历。人群中既有完成目标的、有中途放弃的、也有犹豫不决最终放弃的。无论是是否抵达终点，当他们开始尝试，这旅途中自有不少收获，或兴奋、或遗憾、或疲惫，故事独属于每个骑行者。



即将抵达海丰西入口 受访者供图

### 这是一种主动选择

小红书用户“辉他很忙”从广州番禺出发，耗时三天骑行361公里抵达揭阳揭西。每天他都在评论区更新进度，有人开玩笑说：“回到老家，同村人纷纷议论说，某人的孩子在外面混得太差了，连坐车的钱都没有，是骑自行车回来的。”

除了分享个人骑行经历，不少人在社交媒体上招募骑行伙伴。小红书用户“唔好叫我陈xx”计划在1月17日-18日，从广东佛山出发到广西梧州。帖子下有预计出发地点、集合地点、路线规划、注意事项等信息。其中，他反复强调“安全第一”，头盔、车前灯、尾灯等基本设备必须要有；要求跟团必须听指挥，禁止单独行动；行李精简，带好保暖衣物；需要和家人朋友及时报备行程，禁止未成年人参加等。

骑行返乡更多的是一种主动的选择，并以90后一代为主体。他们或想探索沿途风景、或想尝试自我突破、或仅仅是想要一段不一样的经历……

江顺峰于1998年出生于广东省揭阳市，目前是一名互联网从业者，在广州过着朝九晚六的生活。他第一次萌发骑行的想法，是在去年的8月份。有一次刷短视频，他看到一个女生自己从广州骑车回揭阳，耗时4天完成旅程。“我当时就觉得这个女生太勇敢了，这才是生活，看看自己每天早九晚六的生活，就好像从来没有做过一件让自己觉得很敬佩的事情，就想尝试一下，这个想法就这么来的。”

有这个想法以后江顺峰便开始接触骑行，并在同年9月份花了2000多元买了辆公路自行车。之后，他偶尔会骑行，每次20公里左右，年前会频繁些，就当是为返乡做准备。

也许是初生牛犊不怕虎，也许是旅途只有四百多公里，江顺峰并没有太多担心的地方。出发前，他购买了头盔、骑行裤、眼镜、尾灯等基本装备，并提前将行李快速打包。“只留

### 风雨兼程赶路

江顺峰原计划用两天时间，从番禺骑行到揭阳。考虑到自行车不能上高速、骑行道容易多绕小路等原因，江顺峰最终选择了摩托车导航线路，地图上显示全程451公里。第一天骑车，他显得无比兴奋，丝毫不感觉疲惫，只想往前冲。“第一天影响我的主要是下雨，基本70%的路段都在下雨，导致我骑行比较难受。”江顺峰身着防雨夹克，但形容自己成了“落汤鸡”——长时间的雨水让水渗透进衣服，冰凉又刺骨。尽管面临着地面湿滑、能见度较低、路况不熟悉等因素，他仍觉得这是一场美妙的旅程。

由于车速和计划存在差异，在接近惠州时，他和另一个要到揭西的小伙伴就此分开，各自骑行。“他计划三天骑完，所以每天骑行100公里出头就可以了。但我本来打算2天完成，第一天下雨导致我只骑到了170公里，距既定计划的200多公里还有一定差距。当时我就想第二天要把剩下的280多公里骑完。”江顺峰说。

几经波折，当天他在一家旅馆休息。洗去一身雨水，人也跟着舒坦起来。躺在床上，大脑却变得异常活跃，甚至能听到心跳有节奏地在跳动。难掩兴奋之情，凌晨两点多他起身，迫不及待开始下一段旅程。

第二天，天还没亮他就抵达了服务区，吃了一碗泡面和一包饼干，笑称：“这是凌晨服务区最好的美食。”时间一点点过去，他路过潮汕服务区，随后抵达汕尾、海丰。沿途熟悉的大气球、红灯笼、彩旗，逐渐浓厚的潮汕味也在提醒他，离家越来越近了。

“在广州高楼大厦人来人往，有时候你会感觉很疲惫很麻木。当我骑车进入村庄，看到乡间田野、鸟语花香，会让我感到很开心。汕尾那边的海也

挺好看的，远远就能嗅到海水的咸味和听到海浪的拍打声。”江顺峰说道。

在路上的很多时刻，人与人之间的鼓励和理解让他感受到了暖意。“加油站的小哥、酒店老板娘、凌晨的滴滴小哥会给我一些鼓励和帮助，你能感受到他们的友善和真诚。”

骑了将近300公里没有一次爆胎，好像一切都很顺利。然而，不出意外还是出意外了。到了下半程，江顺峰的身体开始吃不消了。他腿伤疼痛难忍，贴了膏药也无济于事，严重影响了骑行速度。他不想留下遗憾，硬着头皮又骑了十几公里，最后在陆河“歇菜”了。14时48分，距离目的地还有117公里，他原计划在晚上7点骑到家，最终无奈叫了一辆货拉拉把自己和车拖回家。

没有完成全程，他还是有点遗憾。事后他总结：“可能还是太着急了，也没有休息够。这一次有经验了，下次就好些了。”新的一年，江顺峰计划通过骑行探索更多的风景和远方。

### 安全抵家最重要

骑行返乡，听起来是一件很酷的事情，但也不能盲目追捧，更不应轻率上路，志同道合的人不妨借鉴江顺峰的经验。据他介绍，从广州骑车回揭阳，整套装备和路上所花费的钱并不多。他认为：“小几千块钱很多人还是出得起的，甚至花几百块买一辆车也可以完成。金钱我感觉不是一个很大的门槛，最主要的还是敢不敢迈出这一步。”出发之前，他也会尝试在社交媒体上寻找一同骑行返乡的小伙伴。江顺峰表示，新手如果训练不到位且经验不足，用力过猛也容易给身体造成伤害。车辆故障、物资缺乏、天气路况等因素都影响着具体的骑行之旅。

对此，江顺峰给出了两点建议：“首先，装备一定要带齐全。在一些路段是荒无人烟的，如果没有水和食物，会导致口渴肚子



江顺峰强调骑行要量力而行 受访者供图



骑行路线图 受访者供图

饿骑不下去。”他还特别强调了遵守交通规则的重要性。“骑行的过程中其实是比较危险的，国道上面很多货车呼啸而过。即使正常骑车，也存在被刮蹭的风险，人可能会受到伤害。”特别是春节期间，车辆多且速度较快，“安全”是最重要的关键词。

选择走国道还有一个问题，由于经常要上坡下坡，特别考验骑行者的韧性。“上坡是比较痛苦的，但是整个痛苦过后，马上就能迎来比较开心的下坡时刻。”江顺峰觉得生活某种程度上也类似于爬坡，需要延迟



江顺峰受伤的腿 受访者供图

满足。你需要去征服很多东西，才能享受到它带给你的快乐和意义。此外，长途骑行返乡会有许多意想不到的困难，还要随机应变，千万勿硬撑。如江顺峰的身体突然不适，便马上改变方式，安全到家才是最重要的。

“不是所有人都适合长途骑行，量力而行，根据自身条件做决定。”江顺峰说，同时他也送上了自己的祝福：“希望大家都能平平安安返乡，开开心心过年。”

羊城晚报记者 詹淑真

# 推进广东体育强省建设 全省体育局长会议召开

羊城晚报讯 记者苏苻报道：1月18日，2023年全省体育局长会议召开。会上，广东省体育局党组书记、局长崔剑作工作报告，全面总结了党的十八大以来广东体育事业取得的成就和2022年全省体育工作，安排部署2023年工作任务。

会议提出，要全面贯彻党的二十大精神，落实广东省委十三届二次全会、广东省“两会”和全国体育局长会议精神，锚定目标，聚力提速，以“1+2+5”的工作布局，接续推进广东体育强省建设。

崔剑指出，党的十八大以来，广东体育事业发展取得的成绩值得充分肯定，不仅收获了成功的喜悦，也收获了丰厚的精神财富和弥足珍贵的经验。

回顾2022年，崔剑表示，全民健身国家战略在广东省深入实施，公共体育服务供给扩大，积极推进体育公园建设和公共体育设施免费低收费开放；竞技体育成绩优异，广东省运动员、教练员首次入选北京冬奥会中国代表团，创造了广东体育新的历史，全年在世界大赛捷报频传。

青少年体育工作稳步推进，

出台多项政策，深化体教融合；体育产业规模持续壮大，总规模、增加值继续位居全国前列，体育彩票销售全国第一；联合港澳澳筹备粤港澳全运会，粤港澳体育交流合作持续深化；全面从严治党深入推进，大力整治体育行业不正之风和纯洁体育事业发展环境。

展望2023年，崔剑表示要对标体育强国，找准广东体育定位，加快推进体育强省建设，始终走在全国前列。必须拿出“三年工作两年干，两年工作一体推”的干劲，以锚定第十五届全运会圆满成功这个目标，紧紧抓住全运筹办精彩安全和参赛成绩名列前茅两条主线，以“全运”促全面，大力实施群众体育促进工程、竞技体育夺金工程、体育产业品牌工程、青少年体育育苗工程和体育改革创新工程，以“1+2+5”的工作布局，一体谋划、一体部署、一体推进全省体育工作。

会议还明确了一季度重点工作，要求着力确保广东省运会后半程组织工作平稳有序，加快启动第十五届全运会场馆建设，大力推动全民健身场地设施补短板，广泛开展群众体育活动，扎实抓好冬训工作。

# 梅西闪击，C罗两球

## 大巴黎5比4险胜利雅得明星队

沙特首都利雅得，北京时间1月20日上演一场万众瞩目的表演赛，巴黎圣日耳曼客场以5比4险胜利雅得明星队，梅西在这场进球大战首开纪录，C罗梅开二度并获评全场最佳球员，广州富力旧将张贤秀和广州恒大旧将塔利斯卡分别建功。9个进球，1张红牌，这场表演赛十全十美。

### 梅西闪电进球

这场比赛群星荟萃，门票早已销售一空，法赫德国王体育场内座无虚席。大巴黎三张王牌梅西、姆巴佩、内马尔全部首发，这没有悬念。作为利雅得明星队的队长，C罗尽显地主之谊，赛前在球员通道内先后主动与内马尔、姆巴佩和梅西打招呼，还与“一生之敌”梅西拥抱致敬。

塔利斯卡没有获得首发机会，在利雅得明星队的4-4-2阵型中，C罗的锋线搭档是曾经的波尔图主要得分手马里加，张贤秀作为后防中坚首发出场。曾在拜仁慕尼黑效力的前巴西国脚古斯塔沃是双后腰之一，沙特球星阿尔多萨里出现在左前卫位置，在卡塔尔世界杯小组赛首轮沙特2比1逆转阿根廷的那场大冷门中，阿尔多萨里攻入制胜球。

这是梅西和C罗的第37次对决，以前主要是在巴塞罗那对阵皇家马德里的西班牙国家德比，尽管现在只是一场表演赛，但还是很有标志性意义。比赛开始，C罗再次与梅西闲谈几句，两位超级巨星握手搂肩友好互动，为梅罗对决又一次留下经典瞬间。

开场不到3分钟，梅西就进球了。姆巴佩左路发动进攻，内马尔送出一次挑传，梅西心领神会突入禁区左脚推射远角敲开沙特国门阿尔瓦伊斯的十指关。梅西和阿尔瓦伊斯很熟悉，大约两个月前在沙特2比1逆转阿根廷的那场大冷门，梅西主罚点球攻破阿尔瓦伊斯把守的球门，为阿根廷取得领先。

### C罗梅开二度

利雅得明星队在第31分钟利用任意球机会发难，C罗在禁区外争顶时被大巴黎门将纳瓦斯击倒，赢得点球机会。C罗与

前队友纳瓦斯进行了简单交流，他们都是皇马夺得欧冠三连冠时的灵魂人物。

主罚点球之前，C罗大张着嘴活动一下被纳瓦斯撞痛的下颌骨，他用暴力射门罚进点球，再次做出跳跃、转身、狂吼的经典庆祝动作，点燃了主场球迷的激情。自从去年11月24日在葡萄牙3比2险胜加纳的世界杯小组赛主罚点球命中后，这是C罗的第一个进球，这场比赛是在卡塔尔世界杯1/4决赛葡萄牙出局之后参加的第一场比赛。

表演赛也会有红牌出现，大巴黎后卫贝尔纳特第39分钟作为防线最后一人放倒对方右前卫马丁内斯，被直接红牌罚下。大巴黎实力占优，利雅得明星队多打一人，让这场比赛更加紧张。第43分钟，姆巴佩左路传中，队长马基尼奥斯垫射破门，大巴黎再次领先。

上半场伤停补时第6分钟，左后卫阿卜杜勒哈米德传中，C罗力压前皇马队友拉莫斯头球攻入中立柱，拉莫斯解围失误，C罗补射再次把比分扳平。

### 拉莫斯和姆巴佩均有斩获

下半场开始后，马基尼奥斯被换下，姆巴佩戴上大巴黎队长袖标。塔利斯卡替补出场，换上马里加。表演赛尽量让明星球员进球，这场比赛做到了。

姆巴佩第52分钟左路下底传中，“带刀侍卫”拉莫斯抢点射门入网，前皇马队长热烈拥抱为自己助攻的姆巴佩。第56分钟，张贤秀利用角球机会头球敲开纳瓦斯的十指关，把比分追成3比3。

姆巴佩在左路很活跃，他第58分钟传中为梅西创造机会，梅罗联手破门建功。姆巴佩手球，为大巴黎赢得点球，姆巴佩轻松罚进点球，大巴黎以4比3领先。第61分钟，C罗被佩雷拉换下。第62分钟，姆巴佩被小将埃基蒂克换下。第77分钟，埃基蒂克突入禁区抽射破门，大巴黎以5比3领先。

伤停补时第3分钟，塔利斯卡用他标志性的左脚抽射攻入一记世界波，为这场进球表演画上圆满句号。

羊城晚报记者 刘毅



C罗梅开二度 新华社发

# 西班牙国王杯

## 皇马成功逆转，巴萨五球大胜

西甲豪门巴塞罗那和皇家马德里最近很忙，1月16日还在沙特首都利雅得争夺西班牙超级杯，北京时间1月20日就回到西班牙参加各自的西班牙国王杯1/8决赛。皇马在客场一度以0比2落后，最终以3比2逆转比利比亚雷亚尔。巴萨在客场面对低级别球队，以5比0大胜。

开场仅4分钟，卡普埃就为比利比亚雷亚尔取得领先，皇马主帅安切洛蒂脸色凝重。第42分钟，莫雷诺送出第二次助攻，楚克乌泽把比分扩大到2比0。安切洛蒂的脸色更加难看了，1月7日在西甲客场1比2负于比利比亚雷亚尔的那一幕似乎又要重演。

安切洛蒂选择信任自己的首发球员，下半场一开始没有换人。第56分钟，安切洛蒂按捺不住连换两人，塞巴拉斯和阿西奥替补出场，换上克罗斯和罗德里戈，收到立竿见影的效果。第57分钟，塞巴拉斯送出精妙斜传，儒尼奥尔突入禁区单刀推射破门。巴西国脚儒尼奥尔在皇马沉寂许久，这是他自去年11月3日之后的第一个俱乐部进球。

塞巴拉斯替补出场后表现很活跃，他第70分钟左路斜传，本泽马头球攻门被门将约根森扑出，中卫利唐补射把比分扳平。第96分钟，阿西奥右路传中，塞巴拉斯为皇马攻入逆转制胜球，两位

“超级替补”挽救了皇马。

赛后，安切洛蒂在个人社交媒体晒出球队庆祝攻入制胜球时的照片，他写道：“这支球队永远不会放弃，以出色表现完成逆转，这就是我们唯一的选择。现在，我们要准备好西甲客场对阵毕尔巴鄂的比赛。”

比利比亚雷亚尔主帅蒂蒂曾短暂时执教巴萨，2000年3月在自己执教的唯一一次西班牙国家德比以0比2负于皇马。执教比利比亚雷亚尔之后，蒂蒂带队在西甲以2比1战胜皇马，在西班牙国王杯一度以2比0领先，在另类西班牙国家德比的表现算是可圈可点。

不久前在西班牙超级杯比赛中，皇马和巴萨刚好在半决赛避开，因为半决赛抽签只保证上赛季西甲冠军皇马和国王杯冠军皇家贝蒂斯不会提前相遇。皇马和巴萨分别在半决赛淘汰瓦伦西亚和贝蒂斯，巴萨在决赛以3比1轻取皇马。新科西超杯冠军巴萨延续了良好状态，在西班牙国王杯以5比0大胜毕尔巴鄂，莱万多夫斯基梅开二度，拉菲尼亚、法蒂、凯西各入一球。

国王杯八强已经产生，分别是皇马、巴萨、马德里竞技、瓦伦西亚、毕尔巴鄂、皇家社会、塞维利亚和奥萨苏纳。1月20日晚进行1/4决赛抽签。由于抽签没有回避原则，皇马和巴萨有机会提前相遇。羊城晚报记者 刘毅

# 英超焦点

## 曼城逆转热刺，瓜帅仍不满意



曼城主教练瓜迪奥拉 新华社发

英超第7轮的最后一场补赛在北京时间1月20日收兵，曼城主场以4比2击败热刺，积分升至42分，与领头羊阿森纳的分差已缩小至5分，但多踢一场。而热刺被曼城逆转之后，本赛季对阵英超其他五大传统豪门的战绩是1平5负，除了战平切尔西之外，与曼联、利物浦和曼城交战皆输，甚至被阿森纳双杀，打硬仗的能力不足是其最大的短板。

此役的控球率是58.6%比41.4%，传球是584比412，虽然

曼城都占优势，但与他们过往通常七成控球率和700次左右的传球相比，其优势下降明显，这表明热刺对球权的控制能力也颇强。

曼城在上半时段的末段连失两球的直接原因是在己方禁区内被热刺断球。于是，库卢塞夫斯基和埃莫森在3分钟内各进一球，帮助热刺以两球的优势领先易边。

不过曼城毕竟技高一筹，他们在第51分钟就由阿尔瓦雷斯补射破门扳回一球，其中的关键是马赫雷斯右路传中策动了这次攻势。此役，德布劳内未登场，马赫雷斯成为曼城阵中最亮眼的那颗星。此后哈兰德扳平比分的头球，便源自马赫雷斯头球摆渡助攻。

曼城反超比分的两个进球也都来自马赫雷斯，他整场比赛4射2中是全场最多的，还送出3次关键传球，直接参与了己队的全部4个进球，最终马赫雷斯获评曼城队和英超官方的双料当场最佳球员。

哈兰德在经历三场进球荒之后重新打开自己的进球账户，此役他3射2中，但错失一次与对方门将洛里一对一的机会，还有一次顶空门脱靶，虽然状态已经回升，但距自己的巅峰状态仍有距离。不过英超才战罢21

轮，哈兰德已经射入22球，这样的进球效率已经高得吓人。

其实，此役曼城的攻击手都有出色表现，阿尔瓦雷斯4射1中，格拉利什有4次关键传球，是全场最多的，马赫雷斯和哈兰德的两张成绩单则更加亮眼。相比之下，热刺这边的凯恩是3射0中，孙兴慜和佩里西奇都是1射0中，这三人都无关键传球。热刺表现最出色的是库卢塞夫斯基，1射1中，有4次关键传球，埃莫森也1射1中，与马赫雷斯和哈兰德相比实在是小巫见大巫。

热刺此役落后后积33分排名第5，落后纽卡斯尔5分，争四的难度不小，而强强对话中的糟糕战绩，阻碍了他们的成绩更进一步。

不过，曼城主教练瓜迪奥拉赛后对对手的表现并不满意：“从第一分钟开始就缺乏胆量、激情和赢球的动力。同样的还有球迷们，他们沉默了45分钟，我希望球迷们回来。我们有阿森纳这样怀着一团火气的对手，他们已经二十年没赢得英超冠军了。我的解释是现实，一切（在曼城）都这么舒服，但对手不会等你。今天我们是幸运的，你觉得按我们踢球的方式，能追上阿森纳吗？不可能！”

羊城晚报记者 徐扬扬