

11年“穷游”16个国家

## 67岁阿姨立下“骑行百国”目标

“正是那些路途中亲历的感动瞬间,成为我骑行路上最坚实的动力,不论前方有多少艰难困苦,都要一直骑行下去。”

今年4月,李冬菊再度选择以骑行的方式游历国外,这一站是中亚。她先后抵达哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦,骑行的国度增至16个。在许多人看来,李冬菊的骑行人生堪称传奇——一位普通的退休女工依靠车轮感受世界,对抗抑郁,11年“穷游”16个国家。

■据《武汉晚报》



2019年,李冬菊在悉尼歌剧院门口留影。

## 靠5个英语单词出国骑行

44岁那年,李冬菊从郑州一家汽车制造厂内退后不久,丈夫承认出轨。此后,李冬菊长期失眠,很快被确诊为重度抑郁,遵照医嘱,需终身服药。48岁那年,她选择离婚。

在一次和街头的骑行队擦肩而过后,她望着远去的自行车,第一次有了骑行离开想法,那年她55岁。2014年,凭借打工攒下的一万多元,56岁的李冬菊和骑友结伴前往东南亚,这是她第

一次走出国门,虽然没能骑完全程,但她的骑行之路就此开启。

从此以后,李冬菊就开始了“打工一骑行”的生活,她迅速掌握了路线规划、导航、帐篷搭建等技能。

2017年,李冬菊独自重骑越南、柬埔寨、泰国、老挝四国,其中在泰国骑行44天,住帐篷、买打折食品,全程仅花费人民币2000余元。

2019年,李冬菊踏上了独自骑行欧洲的旅程。仅靠5个英语

单词(sorry/ok/no/thank you)和翻译软件,她穿过塞尔维亚、波黑、黑山、克罗地亚、摩纳哥、法国,全程仅花费人民币一万余元。同年,她继续独自骑行大洋洲,在澳大利亚、新西兰待了4个月,这段骑行惊心动魄,“在澳大利亚偶遇山火”。

一直到2022年,8年间她的车辙在国内20余座城市留下印记,除此之外,她从东南亚到欧洲再到大洋洲,累计骑行了12个国家。

故事后,对我特别敬佩。有的将我请到家中,用菜饭、酸奶、苹果、橘子等招待我,很丰盛,还让我留宿,这让我十分感动。

记者:对那些心怀和你类似梦想,想挑战自我、却仍在犹豫的人,你有什么建议?

李冬菊:我觉得怎么开心怎么来,不一定要骑行,自驾、徒步等方式也很好,找最适合自己的。同时,我不建议盲目模仿别人的经历,每个人的情况不一样。在我看来,在家的时候还是要存钱养老,出行的目的地、时间等最好也跟家人商量,我这种做法属于不负责任。

记者:关于骑行,你还有什么梦想?

李冬菊:骑行之后,我察觉到自己也有说走就走的能力。在性格上不像从前那样斤斤计较,懂得换位思考,也更加理解身边的人,包括自己的孩子。更重要的是,我更懂得爱自己,意识到要把生命活出质量。

我还想以骑行的方式,去游历100个国家。现在已经骑过16个了。最近在休息,等时机成熟,再着手做一些攻略。要完成这个梦想,势必要精打细算。下次出发准备定在什么时候,还是未知。

## 想骑行游历100个国家

记者:刚刚结束的中亚四国骑行,和以往的骑行有哪些不一样?

李冬菊:这次中亚行,我是4月9日凌晨从郑州坐火车,先抵达乌鲁木齐,从伊犁骑行到哈萨克斯坦,4月14日正式入境哈萨克斯坦,开启中亚四国的骑行。后来相继骑行吉尔吉斯斯坦、乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦。最后在塔吉克斯坦首都杜尚别结束骑行,坐飞机回乌鲁木齐,再坐火车回郑州,回到家中是5月19日。

为了安全,出发之前我也剃成了光头,不戴帽子的时候,看上去就像一个男人。家人其实是很反对我再次出国骑行的,所以我不敢透露要去中亚,只是模糊地表达,说我最近特别烦闷,特别怀念骑行的日子,想出去散散心。

在这之前,我有5年多没有骑行了,人变得臃肿,旧衣服都穿不上了,烦躁不安,不想动、不想讲话,还常常失眠,情绪时不时陷入忧郁。这次骑行后,我更加确信“运动使人健康”。一个多月,我减重了十几斤,人特精神,走路都觉得轻了,失眠的症状也消失了,心态变得更年轻,就是脸和手晒得很黑。同时,很开心认识了很多朋友,尽管只是一面之缘。

记者:不会英语的你,在语言文化迥异的多个国家游走,你是如何跨越语言鸿沟,与人建立连接的?

李冬菊:在路上的很多时候,来不及掏出手机输入信息,我就用肢体语言,比如我想喝水,仰起瓶子,展示喝水的动作,用手比出勺子的姿势往嘴里方向比划,别人看到就知道想吃饭了。如果需要更复杂一些的交流,我会借助手机上的翻译软件。

记者:骑行中,你是如何省钱的?这次中亚四国行,你总共的开销是多少?

李冬菊:国外住宿是一个大头,为了省钱,我一般都搭帐篷,或是有好心的店家允许我在室内打地铺过夜。其次,我不自己做饭,做饭需要的厨具,一来会增加我的行李负重,二来自己做饭的成本其实不低,还耽误时间,不如等着晚上的促销时间,在超市买低价食品。一些地方超市里的牛奶比水便宜,我就只喝牛奶。另外,我喜欢坐晚上的火车,价格更便宜,同时节省住宿花费。

这次中亚行,开销非常低,大头是在机票、火车票上,食宿没有花太多钱,因为一路上遇到很多热情的当地人,当他们听到我的

国家部署攻关与应用  
养老机器人迭代升级

■据《北京青年报》

随着人口老龄化的加剧,传统的养老模式面临诸多挑战。养老机器人如陪伴机器人、康复机器人、AI就医助理等,作为新兴的科技解决方案逐渐走进人们的视野,展现出巨大的市场潜力和发展前景。

## 精准量化训练 康复机器人占C位

国际机器人联合会(IFR)最新数据显示,从全球养老机器人市场来看,康复机器人以60%的市场份额占据主导地位。这类机器人涵盖智能助行器、步态训练机器人及下肢外骨骼等产品形态,其通过生物力学传感与大数据分析技术,实现康复训练的精准量化与个性化方案优化。

护理机器人以34%的市场占比位居第二,其主要产品包括智能护理床、多功能移位机等智能化设备。这类机器人不仅能够提供基础的起居协助,更整合了生命体征监测、远程会诊等智慧医疗功能,构建了全方位的照护服务体系。

当前市场渗透率相对较低的是陪伴机器人,约占6%的份额。这类机器人兼具实用性与情感交互功能,既可完成物品递送、安全巡护等日常服务,又能通过语音交互、情感识别等技术满足老年人的精神陪伴需求。

## 政策推动 养老机器人迭代升级

老年群体呈现出失能化、多病化和空巢化三大特征,催生了对养老机器人的多元需求。近日,国家工业和信息化部、民政部联合印发通知,部署开展智能养老服务机器人结对攻关与场景应用试点工作,试点期为2025年至2027年。

本次试点将面向居家、社区、机构三类养老服务形态,围绕失能失智照护、情感陪护、健康促进等应用场景,针对现有产品或解决方案短板开展研用结对攻关;在应用验证过程中完成产品迭代升级,形成一批能够满足多层次、多样化养老服务需求的机器人产品。同时,鼓励产品研制单位和应用试点单位联合开展智能养老服务机器人标准研究等。

从市场规模来看,我国养老机器人产业正迎来快速增长期。2020年我国养老机器人市场规模为38亿元,至2023年已快速攀升至66亿元。预计2023至2029年间我国养老机器人市场将保持15%的稳健复合增长率,到2029年市场规模有望突破150亿元大关。

## 覆盖养老院医院 应用场景广泛

养老机器人的应用场景,包括各级医院、康养中心、养老院与老人家庭,且已有实际应用案例。如陪伴机器人“笨小宝”已在福州万颐智汇坊养老院投入使用,该机器人具备智能语音交互、体温检测、日常陪伴、安全巡逻及物品运输等多项功能,为老年人提供涵盖安全监护、健康管理和文娱互动的一体化服务;上海马桥镇敬老院则构建了更为全面的智能服务系统,通过部署配送机器人、人形服务机器人、消毒机器人和清洁机器人等多种类型设备,实现了从日常照料到环境维护的全方位智能化保障。

上海交通大学医学院附属仁济医院引入AI就医助理“仁小爱”,构建了全流程智慧医疗服务体系,其功能模块覆盖智能导诊、诊前出行规划、院内就医引导、AR实景导航、医学报告智能解读及健康咨询等关键环节,提升了老年患者的就医体验与诊疗效率。