

阿灿西游记

抖音号：94126285015 IP 新疆 32 岁 骑自行车游全国的美食吃播中年小伙

序号	内容
1	去伊犁猫冬！赛里木湖我来啦！露营无门闲置交通点，炖小火锅吃！香无敌！北疆骑行新篇章，带大家一起出发伊犁，来次够！
2	凜冬骑行阿勒泰，茫茫雪原骑行艰难，但大饱眼福，入住废弃检查站。完美小房子，做一顿肉末茄子盖饭，岂不美哉！香无敌！
3	自行车挑战极寒，冬行阿勒泰找露营地费尽心思，露营戈壁废弃牧场。柴火烧牛肉，棒极了！好多朋友说视频太短不够看
4	刚刚看过
5	今天视频有点无聊，带平安逛蝶湖，定位器+1，修车，准备驱虫，自制项圈不错。椒盐扇子骨，久违的味道！
6	带平安骑行溜达伊犁，露营地野狗出没，平安焦躁不安，一夜难眠，速速撤离
7	伊犁瞎溜达，平安长到一公斤了，牵引绳+1。露营地野狗出没，小平安不知危险，一夜辗转。
8	伊犁瞎逛，平安长得太快了，这么长，要背不动了
9	带上了 叫平安
10	独库公路，偶遇一只被遗弃山顶的小奶猫，夜路奔袭半夜下山
11	骑行独库遭大暴雨，还断链条，逼着我露营荒野么！？太难了，我想回家
12	骑行再上独库，神仙地方露营原地起飞啊！真的仙气飘飘绝美绝美！
13	骑行伊犁百里画廊，人间仙境！又三次胎被美爆！牛肉火锅压压惊。随处都是绝美露营地
14	骑行百里画廊，露营做饭被蜂群围攻！咋整？椒盐扇子骨香爆了！唐布拉真美
15	骑行伊犁百里画廊，大宝贝终于到手了！风景如画却难寻露营地。傍晚时分露营喀什河边，炖个大骨头，香爆了！
16	骑行伊犁百里画廊，美到爆胎！晚上九点苦寻露营地，何处容身呢？鸡肉炖平菇，鲜！
17	骑行伊犁百里画廊，山雨欲来，四下苦寻能否找到避雨露营地？荒废农家乐雨棚，水煮肉片太香了！
18	骑行伊犁，能让我找到隐蔽角落露营么？躲起来做青椒炒肉拌凉皮，无敌好吃！大家端午安康
19	骑行伊犁喀什河边露营，今天不信钓不上鱼？过油肉拌面，香喷喷！夕阳无限好啊
20	骑行去百里画廊，邂逅一群新疆本地小朋友，临近天黑才找到营地。青椒手撕鸡，废弃房也温馨无比！
21	骑行直达伊犁河边垂钓！吊桥旁，伊犁河边，大树下，木板上露营，尝尝桥头村民正宗羊肉串，太太太太好吃！
22	骑行伊犁走乡道，风景如画，狂风暴雨将至，不知能否安然度过一晚。青椒竹笋炒牛肉可太香了！
23	骑行伊犁，伊犁河钓鱼博大物！太刺激了！晚上露营河边苹果树下，美哉美哉！
24	骑行抵达伊宁，碾到蛇了居然，桥下露营，辣椒炒肉拌凉皮，好吃！
25	伊犁河露营，大暴雨！淋成落汤鸡。那就做一顿爆炒猪肝慰劳自己。香爆了！
26	骑行伊犁，可克达拉公园小野河看人钓鱼走不动路，就地扎营吧！正儿八经河景房，肉末茄子香无敌！
27	骑行伊犁，差点露营蛇窝，24 亿果子沟大桥风光无敌！清水河荒废公园，平菇炒肉盖饭，香无敌！
28	赛里木湖，美出天际，为了留我，断我辐条！伊犁果子沟我来咯！
29	骑行伊犁，赛里木湖我来了！美景初显，绝美晚霞，粉色湖面与雪山！心旷神怡，湖边边边边露营，青椒土豆丝炒肉，好吃！
30	新疆赶集好热闹！备足物资。即将抵达赛里木湖，状元泉露营躲狼。泉水清冽，青椒肉丝盖饭，秀爆了！
31	骑行去伊犁，泡免费温泉，路边废弃厕所给我整吐了。田野边露营，辣椒牛肉拌凉皮，好吃到爆！
32	骑行去伊犁，温泉县泡温泉脚都烫熟，长亭露营，排骨焖面香无敌！第一次做，没想到这么成功，也太好吃了吧！
33	骑行去伊犁，带你们看看新疆赶集，野鸭湖荒野孤亭露营小炒肉，简直香无敌！风起云涌，不知雷暴会不会降临。
34	骑行去伊犁遭大雨，路边树林躲雨三小时瑟瑟发抖。苦寻露营地无果，村委会凉亭露营。爆炒鸡块，香无敌！
35	骑行去伊犁，逛巴扎未果，博河边捡蘑菇撸榆钱。榆钱炒蛋香无敌！与大自然的深入交流。
36	骑行去伊犁，博乐墙角躲起来露营，换好外胎准备出发赛里木湖！肉末茄子爆炸无敌好吃！
37	骑行去伊犁，艾比湖一观，春意盎然，60 公里抵达双河市。海棠花下露营也风流，配上俺的煎饺，香无敌！快哉快哉！
38	骑行去伊犁，90 公里山路，吹翻火车的大风请避让，阿拉山口露营。青椒炒牛肉，香无敌！
39	骑行去伊犁，小白杨哨所一观，边陲群山穿行，多想露营阿拉湖畔，未果。检查站墙角露营，毛芹炒牛肉，香无敌！
40	骑行北疆边境 219，雪山草原峡谷艳阳太饱眼福，废弃检查站露营，太舒服了这环境！简单做个番茄鸡蛋面，无敌！

序号	内容
41	骑行去伊犁，参观上世纪记忆馆太有回忆了，山村露营，爆炒牛肉！香无敌！一路雪山草地牛羊成群，美不胜收。
42	自行车流浪新疆去伊犁，裕民县墙角露营，买条草鱼来红烧，香无敌！
43	自行车流浪新疆去伊犁，口岸一观差点出国，巴尔鲁克山脚露营。做一顿爆炒牛肚，香无敌！
44	自行车流浪新疆去伊犁，塔城红楼博物馆，白杨河广场遇小姐姐，带俩小白狗。
45	骑行流浪新疆去伊犁，离开额敏抵达塔城，云如纱，风和煦，千泉湖公园露营做狗鱼，怎一个香字了得！
46	骑行流浪新疆，额敏河畔露营风景太美绊住脚，手工冰淇淋太好吃！天鹅湖的天鹅真肥美，慢节奏的流浪生活太享受了。
47	骑行去伊犁，玛依塔斯风区穿越，狂风肆虐人难立，四米雪墙太疯狂！额敏县城寻一处僻静公园露营，做个煲仔饭吃吃😁
48	骑行伊犁，走出无人区抵达铁厂沟镇，停用夜市长亭露营炖腊鱼。香无敌！在此地躲避大风寒潮。
49	骑行伊犁，无人区尽显荒凉，路边废弃房无从下脚，检查站爆炒香肠。
50	出发伊犁，无人区荒凉沧桑，竟真的有群狼，铁皮屋紧急避险！新年第一次骑行，久违的自由的味道！
51	整装待发，骑行伊犁！离开毛坯房，宾馆洗澡洗衣，和布克赛尔见！新的一年，继续出发，我一直在路上
52	自行车骑行流浪阿勒泰，毛坯房过年，除夕夜，洗澡换新衣，做一顿红烧鱼块，香无敌！也祝大家年年有余！
53	骑行至阿勒泰，毛坯房过年！买年货，贴春联，喜气盈盈过大年！自制的腊肉简直无敌啊！
54	骑行流浪阿勒泰，毛坯房收拾屋子，做腊肉腊鱼迎新年！别说真有过年的家的感觉！晚上简单做个红烧狗鱼，简直香无敌
55	骑自行车抵达阿勒泰，今年骑行到这就结束了，待我寻一处猫冬地！过完年再出发。提前祝大家新年快乐，心想事成！
56	骑自行车去阿勒泰过年，零下十多度扎胎！何去何从呢？阿勒泰的流浪猫是真的多，不过一个个肥肥的
57	寒冬骑自行车到阿勒泰过年，买根大羊腿做抓饭，傍晚入住废弃房。差点露营荒野！第一次做抓饭
58	骑自行车到阿勒泰过年，国道捡不完的煤，一头扎进废弃大别野！生火，起锅！4斤骨头满满一锅
59	零下25度，骑自行车去阿勒泰过年，露营弃房又被抓！福海冬捕节，热闹非凡。
60	零下27度，骑自行车去阿勒泰过年，重回福海废弃房，宛若冰窖！做一顿麻辣香锅
61	疯狂寒潮，骑行北疆，抵达和丰县，辗转寻弃房，终得一处避寒地！炖一锅大盘鸡
62	寒冬骑行北疆，超级寒潮前夕，七八级狂风将至，一路奔袭和丰县。幸在路边得一闲置房
63	三九天阿勒泰骑行伊犁，出发和丰县，荒原狂风不止，牧民房前露营。野外才是我的家！
64	寒冬三九天骑自行车阿勒泰出发伊犁，冰雪世界，抵达喀尔交避寒潮。
65	骑自行车去伊犁猫冬，雪景看不腻，寻弃房露营未果，村委会炖鸡腿！
66	骑自行车去伊犁猫冬，狂风，封路，误入无人区，无人无车，心慌慌
67	超详细重装骑行装备分享，及小小的经验拙见分享，大家元旦快乐！
68	寒冬骑行喀纳斯未果，无奈退回哈巴河，寻一处僻静公园亭下露营。简简单单炖一锅骨头
69	寒冬骑行阿勒泰，第一摔成就达成！抵达铁热克提，历经千难万险，奈何不能再往前了
70	寒冬骑行阿勒泰，艳阳高照，雪山尽显，风景纯享送给你们。抵达塔依索依干村，无奈入住村委会
71	寒冬骑行阿勒泰，白哈巴我来了！零下16度，出发白哈巴！黑夜将至，终寻一处无人交通服务点
72	零下20度，户外露营！公安值班同志担心安危，只好连夜搬家，感谢村委会的暖气房给我一夜的温暖
73	零下21度！大风不止积雪难消，自行车环阿勒泰，西北最后的县城。哈巴河县，寻一处避风角落，做一个辣椒炒肉
74	寒冬自行车环阿勒泰，寒潮来袭，雪天野外露营炖一锅大盘鸡
75	冬季自行车环阿勒泰，布尔津童话小镇？冰雪小镇！手机直接冻关机。期待鹅毛大雪中骑行喀纳斯。
76	冬季自行车环阿勒泰，额尔齐斯河冰封，钓鱼未果。寻一孤村煮狗鱼
77	冬季环自行车阿勒泰，冰雪王国，零下十七度！荒野坏车孤房露营。感谢小房子给我一夜的安全感
78	冬季骑自行车环阿勒泰，零下十五度，天寒地冻！寻一完美弃房露营。做一顿辣椒炒肉拌面
79	自行车冬行阿勒泰，下雪了下雪了！冰天雪地寻到一处工地弃房。相机坏掉了，正好在这里等新相机
80	骑自行车去阿勒泰过年，不知能否扛过极寒，又是寻弃房避寒的一天。新一波寒潮即将来临，祝我好运吧！
81	骑自行车去阿勒泰过年，有惊无险避寒潮，戈壁风光无限好。旧石器时代遗址，跨越时间与空间的交流
82	骑自行车去阿勒泰过年，碰今年最强寒潮，零下14度，十级大风。不知道我顶不顶得住
83	骑自行车去阿勒泰过年，离开戈壁滩无人区，碧空如洗，净人心魂。晚上抵达和什托洛盖镇
84	骑自行车去阿勒泰过年，戈壁滩无人区探弃房，红色字体令人心惶惶。骑行以来最诡异的露营地

序号	内容
85	骑行去阿勒泰过年，停足乌尔禾白杨河畔，落叶秋雨，露营氛围拉满。红烧草鱼吃的我心花怒放
86	骑行北疆，观克拉玛依百里油田，发愁找露营地，竟捡到废弃检查站。茫茫戈壁，桥洞都见不到，感谢上天垂怜！
87	骑行北疆，白碱滩区炖大盘鸡香辣入味太美味，还有小猫咪陪我。露营地既美又隐蔽，简直了
88	骑行北疆，克拉玛依钓鱼，终于是让我吃上鱼了，哈哈哈哈哈。
89	骑行北疆，克拉玛依金龙湖钓鱼，实在是给了我大大的惊喜。
90	骑行北疆，冒雨也要离开戈壁滩，没补给了，我可不想留下喂狼。
91	骑行北疆，戈壁滩无尽荒凉，还好有这么一处信号塔给予庇护。
92	骑行北疆，离开独山子到达胡杨河，找个公园长廊炖骨头，美滋滋！
93	结束独库骑行，独山子找个隐蔽小角落过个节，嘿嘿，大家节日快乐
94	骑行独库公路，最后一座达坂，雪景静人心，催眠视频，大家好梦。
95	骑行独库公路，感谢熊哥放过我，翻越玉希莫勒盖，风景太治愈。
96	骑行独库公路，雪后仙气飘飘，晚上露营巩乃斯河边之熊哥别找我。
97	骑行独库公路，巴音布鲁克草原，帮大叔一家拆蒙古包被热情招待，只好停留一天，第二天抵达巴音布鲁克镇
98	骑行独库公路，人生不过三万天，所见所得皆是独一无二。很庆幸选择独库封路前夕过来，相比生机盎然的绿
99	骑行独库公路，大小龙池旁摊位竟每日都被熊光顾，之前都没听说。感谢商店老板帮忙找的小房间
100	独库公路简直太美，你们确定不看吗，晚上露营小树林，很美悠闲。
101	出发北疆，独库公路初体验，好一个隐蔽的露营地，完美
102	骑行南疆 前往独库公路 抵达库车 修车被围观 做饭也被围观
103	骑行南疆，离开阿克苏前往库车，茫茫戈壁，差点渴交代在这里。
104	骑行南疆，终于住上豪华桥洞，辣椒芹菜炒肉将疲惫一扫而空。以后桥洞就是我的新家！
105	骑行逃离南疆，出发库车，长亭下，国道边，美食香遍天。
106	逃离南疆前往库车，刚走几公里爆胎，顺天意打道回府搞美食。停下来在营地享受美食也不错
107	阿克苏营地搞生活，烧大盘鸡！公园钓鱼现钓现吃，椒盐小鲫鱼，简直不要太好吃！
108	一百二十公里抵达阿克苏，在这休息几天，明天搞生活自制大盘鸡。
109	南疆百公里戈壁无人区之旅，辽阔荒凉美，两人疯狂补胎换辐条，修理师傅体验卡一张，满满成就感。
110	骑行逃离南疆，不是扎胎就是扎胎的路上，晚上露营废弃医院。一路一百公里戈壁滩，今天我老实了。
111	骑行逃离南疆，给我热懵了，新疆的盆友说话都好像有意思好喜欢。大热天的，今天露营地很满足了
112	逃离南疆，离开喀什 80 公里抵达格达良乡，感谢小姑娘的热情。农历 16，月圆之夜，异乡亦有情
113	逃离南疆三，抵达喀什古城，一天不进食就为了这一顿吃到爽。三个人还是快乐的，奈何即将分别。
114	骑行逃离南疆二，三傻大扎南疆路，补胎的一天也挺有乐趣。今天吃到好吃的羊肉串也满足了。
115	偶遇两队友，骑行逃离南疆，南疆太热了顶不住了，第一次吃大盘鸡。最近南疆太热，全是沙尘，待我去往北疆再带你们看美景
116	骑行新藏线圆满结束，日行 150 余公里抵达叶城西夜迷城露营地。七个月总算抵达心中的目的地，让我好好规划下新疆线路吧。
117	骑行新藏线，爬新藏线最陡麻扎，一路吃灰抵库地，尝新疆美食。28 公里全程烂路，帮大家探路了
118	骑行新藏线，风景不够风来凑，抵达麻扎驿站，露营后院做饭吃。还是自己做饭香
119	骑行新藏线，饮昆仑神水，给小病初愈的我大大的力量。都说这最后到叶城的三百多公里无景可看
120	骑行新藏线，终于穿越无人区抵达大红柳滩，穿行昆仑山谷间。茫茫荒漠，与自然和自己对话，听从内心的声音
121	骑行新藏线，探索死人沟，抵达甜水海，感谢干部给的小角落露营。下午的风太狂躁了，人都站不稳
122	骑行新藏线，穿越阿里无人区第二天抵达死人沟，感谢社会主义赏饭
123	骑行新藏线，三百五十公里无人区穿越第一天，这晚霞可称绝美呢？90 公里上坡，顶着大逆风爬坡
124	骑行新藏线，抵达多玛乡，穿越无人区倒计时也是离开西藏倒计时。这次旅途第一次也应该是最后一次喝甜茶吃藏面了
125	骑行新藏线，绝美班公湖畔露营，小飞机在这刻值了，风景纯享。早听说这边有狼群，晚上我左手菜刀，右手柴刀，安全感满满。
126	骑行新藏线，抵达西藏最后一站日土县，露营公园长廊做腊肉吃。今天早上吃药睡梦中骑了 70 公里，一顿腊肉一块大西瓜
127	骑行新藏线，离开狮泉河前往班公湖，荒山美出新高度。拉梅拉达坂，叔叔阿姨给的罐头和从新疆带过来的馍很好吃，谢谢
128	骑行新藏线，阿里地区狮泉河找露营地躺平两天，晚上煮火锅吃吧。没人打扰的隐蔽角落太合心意

序号	内容
129	骑行新藏线，出发狮泉河，野驴野马野兔全让我看到了，野人呢？晚上露营藏村，深度体验民风
130	骑行新藏线，天上阿里美景可还满意，做回亭长，肉末茄子贼好吃。不知道什么时候能让我见到藏羚羊藏原羚
131	骑行新藏线，告别冈仁波齐抵达门士乡，孜然排骨做的深得我心
132	骑行新藏线，狂风凌乱终抵神山，露营巴嘎乡连排空房吃排骨啦。神山脚下祝所有高考学子金榜题名
133	骑行新藏线，重装阿里之行，日行一百二公里登海拔 5211 垭口。逐渐领略天上阿里之美，晚上露营霍尔乡广场
134	骑行新藏线，终是抵达天上阿里，刚到营地天降大雪太会卡点。今天做一个好久没吃的青椒炒腊肉，满足
135	骑行新藏线，八九级狂风中领略荒凉，感谢超美小姐姐救我于水火。后知后觉哈哈，若不是小姐姐的水，我怕是只能饿肚子了。
136	骑行新藏线，在四千六百米的高原领略到沙漠的辽阔与荒凉美。晚上露营和三个骑友挤在一个铁皮房
137	骑行新藏线，四千七海拔骑行 80 公里抵达仲巴县，露营地标小角落。一顿土豆片炒腊肉就能感到满足
138	骑行新藏线，眼睛在天堂，风雪岂能阻我，只会让我更享受更自由。有些人生来就该在旷野
139	骑行新藏线，萨嘎村露营，做饭被一群藏族小可爱们围观。感谢他们给我带来短暂的童真。
140	骑行新藏线，闪现萨嘎县，好大的冰雹啊，躲在铁皮房做好吃的
141	骑行新藏线，抵达拉孜县，广场露营还不错，今天的吃播甚合我心
142	骑行新藏线，风太大露营地帐篷都被吹飞，做一顿大餐犒劳自己。顶风骑行太难受了，好在风景还不错
143	骑行新藏线，终于让我找到远离人群露营地，做一顿“美食”吧。今天的夕阳有点美
144	骑行新藏线，离开日喀则，晚上露营做饭引围观，但是骨头很好吃。感谢驿站工作小姐姐的收留。
145	骑行新藏线，抵达日喀则，感谢阿姨给的一份温饱，胃饱心更暖。露营公园停车场，准备在日喀则休整一天。
146	骑行新藏线，完美露营地，草坪溪流牧羊人，那就做一顿美食吧。明天继续前往日喀则。
147	骑行新藏线，前往日喀则，晚上借宿红色驿站感谢藏族小姐姐接待。也太热情了，晚上做饼子小乱炖，贼好吃
148	骑行新藏线，登卡若拉冰川遇大风雪，晚上露营五千米铁皮屋。感谢藏族小哥带我住房子，稍稍狼狈。
149	骑行新藏线，环羊卓雍措，唯美景美食不负我，眼睛身体皆在天堂。第一次有了净化心灵的感觉，别错过
150	骑行新藏线，露营五千海拔羊卓雍措山口，美景尽收眼底不虚此行。感谢来自浙江夫妻俩的物质，由衷感谢
151	骑行新藏线，拉萨休整完直奔羊卓雍措，晚上简直五星级露营地。
152	骑行西藏，九九八十一难终抵拉萨，扎胎爆胎也休想阻挡我的脚步。满圈的刺，途中连爆两次胎，也只是给我的考验罢了
153	骑行西藏，骑行百公里之断辐条吃风沙，辗转数十公里找到铁皮房。九九八十一难之八十难，明天就到拉萨啦
154	骑行西藏，九九八十一难之七十九难抵达山南，今天也太精彩了。晚上大风呼呼吹只能在山南公园公共卫生间躲一晚
155	骑行西藏，今天的风景不得迷 s 你们？探弃房，感谢施工大哥收留
156	骑行西藏，感谢大哥的投喂，露营国道边爱心驿站芹菜炒肉还挺香
157	骑行西藏，逆行雅鲁藏布江，路边的公共卫生间不错就在这露营吧。
158	骑行西藏，雅江河谷独特风光，转遍朗县终在广场角落找到露营地。感谢大姐送的菜，还有帮我们指路找露营地的你们。
159	骑行西藏，逆行雅鲁藏布，享受骑行，露营一处荒废三四年的荒园。
160	骑行西藏，继续往山南出发，晚上被党群服务中心干部小姐姐收留。
161	骑行西藏，山南之行风景人文我都爱，露营雅鲁藏布江边做腊肉吃。
162	骑行西藏，林芝空房休整，做腊肉办边防证，改走山南去拉萨咯。这个地方太舒服了，住到不想走
163	骑行西藏，色季拉山南迦巴瓦，林芝风景似江南晚上整几杯呗。感谢河南大车司机大哥的招待。
164	骑行西藏，抵达鲁朗镇，寻露营地误入荒园，打探一番就此露营。沿路雪山依旧魅力不减，夕阳竹林太唯美
165	骑行西藏，离开通麦一路沿帕隆藏布逆流而上，江边绝美服务区露营
166	骑行西藏，你们看看这风景美的像话（画）吗，晚上留宿点也太舒服了
167	骑行西藏，出发波密桃花沟，一路风景美如画和小伙伴捡到豪华木屋。晚上桃花园木屋做一顿美美的饭菜。
168	骑行西藏，拖车去波密修车现实人在困途。晚上露营帕隆藏布江桥底。太舒服了，住的不想走。
169	骑行西藏，离开八宿前往波密修车，318 路边藏族大伯加水棚露营。虽然车坏了，但是很幸运有这样的屋檐给我借宿一晚
170	骑行西藏，抵达八宿县，有水有电又隐蔽的营地，简直社恐人的福音
171	骑行西藏，业拉山顶风光无限好，下怒江 72 拐前段享受后段受罪。出发以来遇到最烂最险的路况。
172	骑行西藏，邦达广场露营被围观，4500 多米海拔露营吃火锅。

序号	内容
173	骑行西藏，雪景太美大饱眼福，晚上露营邦达广场正中心太社恐了
174	骑行西藏，露营玉曲河边广场，雪山河流星空夜色美的让人心醉。在河边美美的吃一顿排骨，人生该当如此
175	骑行西藏，离开左贡出发八宿，途中绝美风光，后遇绝美露营地。晚上用柴火炉做个小火锅吧。
176	骑行西藏，翻越 5138 米东达山，体感零下十多二十度夜下东达山，到左贡县城露营。雪景简直了
177	骑行西藏，出发东达山路遇一车贼可爱的藏族小朋友，绝佳露营地吃排骨咯。
178	骑行西藏，遇觉巴山东达山沿线大雪封山，无奈只好折返如美镇。重回五星级营地，明天再出发
179	骑行西藏，那天摔车后没看到的风景如此美，晚上露营如美镇毛坯房。哪里跌倒哪里爬起来，虽然心里有点怕怕的，但是该面对的不会退缩。 #风和自由 #318 川藏线 #西藏
180	骑行西藏，在芒康等了一个星期快递，终于把车修好准备明天出发。买好物资，做好准备，哪里跌倒哪里爬起来
181	骑行西藏，初上川藏 318 直接劝退，先颠掉充电宝后又摔车，太惨了吧。只好折返芒康修车，哈哈哈
182	骑行滇藏线，本想露营绝美黑曲河滩，却遇天气突变狂风暴雪。自行车都给冰封了，太爽了，这是我爱的自由。
183	骑行滇藏线，翻越红拉山，晚上借宿 4300 米海拔的护林员小屋。今天的云配上雪山格外的好看，赶夜路似乎也没有那么辛苦
184	骑行滇藏线，澜沧江边观千年盐田，遇藏族小妹妹带去泡温泉。晚上露营长亭下，简直完美
185	骑行滇藏线，竟遇落石塌方，摩托小哥太热情想拴着我带我一程。晚上露营澜沧江盐田边，简直太舒服，明天挑战盐井加加面
186	骑行滇藏线，澜沧江山崖边找露营地探弃房，差点湿裤子。一路惊险刺激，是我爱的风和自由
187	骑行滇藏线，梅里雪山日照金山太美。晚上与路人小哥小姐姐搭伙做饭，相谈甚欢，实在难得。日照金山太难遇，我也遇到了
188	骑行滇藏线，飞来寺一观，露营梅里雪山观景台，迄今见过最美的景观。风 阳光 雪山 经幡，抑制不住的激动
189	骑行滇藏线，在德钦做入藏最后准备，明后天给你们放大招喔，期待住。
190	骑行滇藏线，露营雪山咖啡营地，一方冰雪世界。轻松抵达德钦县
191	骑行滇藏线，痛苦 29 公里爬坡，晚上露营雪山咖啡营地，太美了。路遇路人小哥哥小姐姐投喂，山间温度很低，但心很暖。
192	骑行滇藏线，美得窒息，雪地撒欢此刻风和雪都是我的爱人
193	骑行滇藏线，带青旅外国小哥逛松赞林寺，中式英语说的溜，哈哈哈哈哈
194	骑行滇藏线，第一次扎胎，小菜鸟狂推三十公里上坡，终是在晚上 9 点多抵达香格里拉
195	骑行滇藏线，在虎跳峡镇峡谷附近露营，晚上做个红烧鲫鱼。风景美，鱼美，我的心也美。
196	骑行滇藏线，离开了完美露营地，居然又找到一个，简直了，跟纳西族大哥聊天一小时，恨不得给我安排老婆了，吓得我都不敢录视频
197	骑行滇藏线，晚上露营绝美小树林，再配上自制腊肉，舒服。滇藏线不颠能叫滇藏线吗，给我颠晕了（减速带，路还是很好）
198	骑行滇藏线，在大理过完年，终于又踏上了前往西藏的路途。离别的时候又一次体会到安和桥里，我知道那些夏天，就像青春一样回不来。
199	骑行滇藏线，在大理过年，自行车轻装环洱海，途遇两个超酷超可爱的骑摩托的小姐姐。一路风景依旧，只是少了那一群人
200	骑行滇藏线，在大理城遇多年不见的雪，只好躲在青旅过年啦，今年热闹似乎与我无关，但是没关系，我见到了一路的美景
201	骑行滇藏线，没想到一脚油门 80 多公里直接到了大理古城。看到了超美七彩祥云，祝大家除夕快乐，一定要身体健康大家
202	骑行滇藏线，菜鸟挑战重装骑行山路 90 公里，着急赶往大理过年咯，沿路的野果子真多
203	骑行滇藏线，在爬 11 公里连续上坡途中，居然碰到野瓜，晚上和瘦肉一起煲汤试试。奈何错把龟瓜当宝贝
204	骑行滇藏线，找露营地总是如此悲伤，为什么每个房子里面都有这东西呢，跟它杠上了
205	骑行滇藏线，在国道 320 途中参观了滇缅公路及山坡遗址，情绪久久不能平息
206	骑行滇藏线，320 国道禄丰至楚雄段真是美的让人心醉，虽然稍微险了点，今天就静静看风景吧
207	骑行滇藏线，继续向大理出发，途中遇超级豪华露营地和超级好的奶奶 #身体和灵魂总有一个在路上
208	骑行滇藏线，头一次碰到可以露营的桥底，那还说啥呢，睡它呗
209	骑行滇藏线，今天是结束实习期之后转正骑行滇藏线的第一天，感觉还不错，就是找露营地也太难了
210	在贵州耽误了几天，算了下时间不太够在过年前横穿贵州到云南，所以决定坐车直接去云南，准备从昆明出发，走滇藏线入藏
211	骑行云南，大雪纷飞，停留在铜仁路边的废弃棚烤火吃火锅。
212	重装骑行云南大理中，路遇废弃棚，今天就在这休整吧！绝美夕阳啊，美景作伴，唯美景与美食不可负。
213	骑行云南，路过贵州铜仁，没想到能让我遇到这么豪华的露营地，晚上的雨如期而至，感谢它为我遮风挡雨
214	离开凤凰，继续骑行向云南出发，今天又让我露营到山景房咯，晚上做个茼笋炒肉吃吃，还遇到了金星伴月

序号	内容
215	骑行云南途至凤凰，逛逛凤凰古城夜景，但是好像也不是记忆中那个凤凰了，不知道是不是物是人非
216	终于是到达了心心念念的凤凰古城，不知道还是不是我记忆中那个凤凰，下馆子吃湘菜咯
217	骑行云南途中，虽急去凤凰，但是旅途遇美景，再怎么赶路也想记录下来分享给大家#骑行
218	骑行云南，抵达吉首，终是离凤凰古城只有一步之遥，实在太累骑不出市区了，找了一个 29 的小公寓休息一晚
219	骑行云南，向凤凰古城方向行进，途中居然捡到山景客栈，简直不要太舒服#让骑行成为一种生活
220	终于是抵达神秘湘西，晚上找露营地被摄像头驱赶，只好到当地人家门前搭帐篷，美美吃上一顿猪肉炖平菇
221	骑行不过就是享受一路的美，这山陲小镇真是给我治愈了，晚上又吃牛肉小火锅，美翻了
222	骑行云南，被公厕绊住了脚，只好留下来陪它一天，再来一个，公厕边的美食
223	好好的小伙骑行云南就爱厕所做饭，吃个牛肉小火锅还怪香
224	骑行云南途中至张家界景区，听说有赶集，正好补充一下物资，感受一下当地风情#骑行
225	骑行云南经张家界景区，没有露营地，只好找了一个小旅馆休息，第一次体验卫生间做饭
226	继续出发我的向滇行，有时候孤独的旅程大多数时间都是自说自话，碰到大爷聊聊天很开心小助手 #热点宝
227	向张家界方向前进，一路风景越来越好，我也越来越坚定
228	人生过了小半，想出去看看，想减减肥，想看看祖国，顺利抵达石门县

https://www.douyin.com/user/MS4wLjABAAAAvso_dQCNSo9DJd1qlxxjn_PyioO5mw8xG5sB_zWAyRAcL4aVtni0pUiiljJ7wT7f?from_tab_name=main&vid=7668992838059708837