

银川15岁山地车少年的极限世界

记者 王敏 图片由受访者提供

2026年2月初的银川，冬日的寒意还未完全褪去，午后阳光斜照在银川文化城古朴的阶梯上。一个少年骑着山地车，在阶梯顶端短暂凝神，随后重心后移，车轮稳稳压向下一个台阶。冲击、颠簸、操控……车与人和谐地起伏，仿佛一道流畅的轨迹，掠过一层又一层阶梯。当最后一级台阶在身后远去，前轮轻盈地触碰到平坦地面，一个完美的弧线，他稳稳地停了下来。少年玛俊哲回过头望向那串刚刚被征服的阶梯，脸上洋溢着灿烂的笑容。

这就是15岁的玛俊哲的日常。在山地车技术骑行的世界里，楼梯、土坡、碎石路不是障碍，而是释放激情与磨练技巧的舞台。这项看似“玩命”的运动，在他口中，是“在有限情况下挑战自己的极限”，充满了方法、热爱与思考。

01 被短视频点亮的车轮梦想

故事开始于三年前的秋天。2023年国庆假期，玛俊哲通过短视频，看到本地骑手“冰糖”的视频：山地车从银川熟悉的街角楼梯一跃而下，在公园的土坡划出流畅弧线，车手与车辆仿佛合为一体。那一刻，少年平静的日常生活被“咔嚓”一声点亮。“内心的激情一下就被点燃了，”他后来这样形容。

没有专业教练，没有训练场地，最初的探索充满了少年人特有的莽撞与热情。玛俊哲和几个同样被吸引的同学组成了小团队，他们的“训练场”是学校附近能找到的所有楼梯、缓坡和空地。“我们就对着抖音上的视频，一点一点模仿，一点一点摸索。”摔跤是家常便饭，手肘膝盖上的淤青像是成长的勋章。但每当成功完成一个动作，那种纯粹的快乐让所有疼痛都变得值得。

最难忘的突破发生在2025年9月。面对文化城那段颇具挑战性的长楼梯，玛俊哲在起点深呼吸了三次。前轮压下的瞬间，心跳声在耳边放大。冲击、调整、控制——车轮在台阶上奏出急促的鼓点。虽然中途在平台处稍有停滞，但落地后的他眼睛亮得像星星：“那是我当时接过最大的楼梯！虽然没完美通过，但感觉自己又突破了一点边界。”



成功。



被定格的飞跃。

02 安全是“飞翔”的前提

山地车技术骑行常被外人视为“危险的游戏”，但玛俊哲有自己的“安全准则”。这个看似大胆的少年，其实是个谨慎的实践者。

每次出发前，他都会执行一套自己的“安全检查单”：绕着场地走一圈，观察哪里可以刹车、哪里需要加速；检查地面有没有碎石或障碍物；确认没有行人会突然经过；仔细检查车辆——刹车灵不灵？轮胎气压够不够？螺丝有没有松动？他还坚持要有“安全员”制度：“我和朋友们轮流当安全员，一个人骑的时候，其他人就负责观察和提醒。”

关于护具，玛俊哲有自己的

心得。“全套护具大概1500元就能搞定，”他认真地分享，“头盔最重要，1000元左右可以买到很好的国产品牌。护膝护肘选好时光的，500到600元。”他特意强调不要买那些看起来酷但没认证的产品，“安全不能将就”。

当被问到摔车经验时，这位“老手”传授了他的秘诀：“千万别死死抓着车把！第一时间要松手跳车，尽量让身体蜷起来向前滚。”他边说边比划，“我们教练说过，摔车时要像足球守门员扑救那样，用肩膀和背部着地。”说完自己笑起来，“当然，最好是别摔啦。”

03 给新手的实用指南

随着越来越多年轻人被这项运动吸引，玛俊哲经常被问到“该怎么开始”。对此，他总结了一套清晰易懂的入门指南。

“千万别一开始就挑战大楼梯或飞大坡，”他认真地说，“应该从最基础的平地动作开始。”他推荐银川的悠阅城和阅彩城泵道公园作为最佳起点：“那里有专门设计的波浪道，特别适合练习压抬动作，能找到骑车‘弹’起来的感觉。”

关于选车，这位少年展现了超出年龄的认知。“不是所有看起来帅的山地车都能玩技术动作，”他指着自己的车解释，“要选轮子27.5或29英寸的，通过性才好。车架一定要适合自己身高——脚能稳稳踩地最重要。”他特别提醒要避免某些“陷阱”：“那种装着紫色三刀轮、超级夸张燕把的车，看起来很拉风，其实强度根本不够，容易出危险。”

针对不同预算，玛俊哲给出了实在的建议：“3000元左右可以买不错的国产硬尾车，比如眼镜蛇、extension这些品牌。5000元以上可以考虑入门级全避震车。但千万记住，5000元以下还带后避震的车尽量不要买，那种避震基本都是摆设。”

“最重要的是，”15岁的少年说出像教练一样的话，“不要看到视频就头脑发热去模仿。每次尝试前问自己三个问题：我的车行吗？我的技术够吗？如果失误会怎么样？想清楚再行动。”

04 骑出青春的轨迹

玛俊哲的“骑行地图”上标记着银川各处有趣的地点。海宝公园和日新公园是他常去的练习场，“那里的楼梯高度正好，土坡形状也合适”。周末有空时，他会和朋友骑到更远的大武口北武当庙，“那里的碎石路和长楼梯特别考验控车能力”。

“我特别希望更多人能了解这项运动，但更希望能改变一些误解。”他提到有些不错的练习点因为少数事故视频被过度宣传，最终被封锁，“其实我们非常注重安全，每次练习都作足准备。这不是玩命，是在可控范围内挑战自己。”

玛俊哲说，也许以后自己会尝试更专业的比赛，也许这只是青春里的一段热爱，但无论如何，这段骑着车、迎着风、挑战自己的日子，自己会一直记得。夕阳把他的影子拉得很长，连影子的轮廓都透着朝气。前轮再次对准熟悉的台阶，少年深吸一口气，下一刻，连人带车融入银川初春的光影里。车轮还在旋转，而属于玛俊哲的故事，正沿着自己选择的轨迹，奔向更远的地方。