

# 雷殿生 十年独行 徒步中国

文 王小柔



## 雷殿生

中国探险协会副主席，  
两项徒步世界纪录保持者；  
世界上徒步距离最远的人、首位  
独立徒步穿越罗布泊的人。被誉为“当代徐霞客”  
“中国阿甘”。

裤和床褥收拾干净，扶着墙走出去，在小饭铺买了一份快餐。想到这一路上遭受的自然灾害、野兽袭击、身体病痛，他把泪水和着饭菜吞进肚，又在旁边的食杂店买了几根冰棒。他知道不能吃的，可还是想刺激一下自己的大脑和肠胃。

这次严重的胃肠病和头痛，差点儿让雷殿生徒步全中国的计划止步于朔朔。他说：“我不愿因此动摇信念，所以哪怕身体特别不舒服，只要能站起来，就不会停下脚步。”

2000年5月，雷殿生行走到广西大瑶山。那里的蛇非常多，一天能碰上几十甚至上百条。有时走着走着，突然脚下软，发现踩在了蛇的身上；有时夜间在山路上行走，蛇会不知不觉地从草丛爬到他的脚面上，缠住他的双脚；有时蛇还会像绳子一样从树上垂下来，如同树枝，荡来荡去。一般的蛇没有毒，即使被它缠住，也不会有生命危险，最可怕的是毒蛇，一旦被咬，很可能在短时间内毙命。

最可怕的，还是被雷殿生遇到了。在行走中，他不小心踩到了一条蛇，左小腿立刻被咬了一口，伤口剧痛，冒出黑血。他曾看过一本野外生存的书，写到被毒蛇咬后如何快速处理伤口，否则，等毒液随着血液流到心脏，就很难救治了。

雷殿生立即选择最简单粗暴的办法——剜肉自救。拿出应急包里的刀片、云南白药、纱布、白酒及橡胶管，把伤口的上下部位勒紧，防止毒液扩散。取出小刀，在没有任何麻醉的情况下，把被蛇咬的那块肉剜了下来，露出了小腿骨膜。顾不得钻心的疼痛与恐惧，用力把血往外挤，为了防止毒液残留，吃力地将嘴巴凑近伤口，把血和毒液吸吮出来。直到血液变成鲜红色，又用白酒消毒，撒上云南白药，用纱布包扎好伤口。极强的野外生存能力和心理素质，让他的伤口在几天后顺利康复。

当他走到湖南省永州市地界，想起唐代文学家柳宗元那篇著名的《捕蛇者说》：“永州之野产异蛇，黑质而白章，触草木尽死……”他从永州市行至东安县舜皇山国家森林公园，这一带气候温润，非常适合蛇的繁衍。相关资料显示，我国共有200多种蛇，永州境内就有70多种，常有五步蛇、银环蛇、眼镜蛇、竹叶青、烙铁头等毒蛇出没。雷殿生在途中自己研制了一种防蛇水，有了它，在蛇区再没遭到过蛇的攻击。

## 在无人区看到海市蜃楼 喝尿饮血自求生

2001年10月27日，雷殿生走到一条用盐铺成的公路上。它位于柴达木盆地南部察尔汗盐湖之上，长33公里，路基底下大多是结晶盐，两旁是一望无际的卤水和盐洞。远远望去，整条公路仿佛一座浮在盐湖上的桥，俗称“万丈盐桥”。在阳光照射下，雷殿生看见前方出现一座座高楼大厦，附近隐隐约约还有人群。他大喜过望，朝这座神秘的城市走去。然而走近一看，却只有茫茫卤水。他意识到，自己遇见了海市蜃楼。

柴达木盆地是干旱荒漠地带，盛产铁、铜、锡、盐等矿物，故被称为“聚宝盆”。这里人烟稀少，美丽的湖泊都是咸水湖，几天几夜没水喝，他在湖旁挖了个一米深的坑，坑底放一个能接水的塑料盒

子，上面蒙着塑料薄膜，四周用土盖严。塑料薄膜中间放上几块石子，让它凹下去，把整张塑料薄膜利用早晚温差蒸馏出来的水珠集中在一起。收集的水虽然有味道，不好喝，但能暂时救命。

雷殿生还在戈壁滩上找蚂蚁解渴充饥。他说，在野外，如果抓到蚂蚁，可以用舌头舔一下它的尾部，它会瞬间释放出一种叫蚁酸的物质，能刺激人的腮腺分泌唾液，从而达到解渴的目的。等抓到几十只时，一起放进嘴里吃掉，既解渴又充饥。但这种方法只是权宜之计，为了解决饮水问题，他按照地图上的标识，先后找到了两片清澈的湖泊。看到湖水时他喜出望外，一路小跑，在岸边掬起一捧水，但不敢直接饮用。根据自己多年徒步的经验，在野外，水和食物都要通过实验，确定无误后才能入口。

雷殿生闻了闻那捧水，没有异味，用舌尖舔了一下，舌尖瞬间泛起一层小白泡，咸中透苦。他知道，这湖水中肯定含有对人体有害的物质，喝下去肠胃也许会被腐蚀。万般无奈，只好把自己的尿接进水壶里，放上净水药片，过滤后喝下去。因长途跋涉，多日断水，尿液黄且气味刺鼻，但如果不喝，恐怕会渴死。

为了求生，他先后几次喝自己的尿，但没过几天，连尿液都没有了。因严重缺水导致嘴唇干裂，他把渗出的血水舔进嘴里，带着腥味，润润口腔。后来，嘴唇肿了。他知道再持续下去就得渴死，把心一横，用刀尖割开手指，看着鲜血流出来，赶紧吮吸，滋润一下干渴而肿胀的喉咙，再把伤口包扎好，防止感染。虽不能解渴，但可以暂时让喉咙变得湿润，呼吸能顺畅一些。就这样坚持着在柴达木盆地行走，几天后，小柴旦湖进入了他的视线。在罗布泊，雷殿生与外界失联51个小时。漫无边际的戈壁滩上光秃秃的，没有任何可以遮阳庇荫的地方，他在空旷的沙漠上任凭烈日暴晒。喘息声越来越大，脚下越来越烫。他感觉体内的水分正在散发，快成木乃伊了，意识也渐渐模糊。“难道我也要像彭加木先生和余纯顺大哥那样永远留在无人区吗？”他问自己。

水不多了，还有半瓶尿液，压缩饼干倒是足够吃几天，靠这些水和食物，怎样才能继续走下去？雷殿生把帐篷、铲子和各种可以直立的東西插进沙地，把衣服挂起来，搭建一个阴凉处，挖了个足够把自己埋进去的沙坑。他躺在沙坑里，用沙子一点一点把身体盖住，只露出脑袋。刚挖出的沙子凉凉的，盖在身上，很舒服。但他不敢睡，因为一旦睡过去，这个沙坑就是他为自己挖掘的坟墓。

当太阳渐渐西斜，雷殿生果断地从沙坑里爬出来，口渴和饥饿仍困扰着他。他决定连夜出发，晚上气温低，水分散失得慢，可以多走些路。荒原的夜漆黑寂静，风很硬、很凉、很燥，他的心中只有一个信念——活着走出去！一个小时、两个小时、三个小时……终于，一座铁塔出现了，这就是目的地坐标铁塔。又是一次劫后余生！



雷殿生

## 雷殿生访谈

### 分享十年徒步经历 让爱继续传递下去

王小柔：如此挑战人类极限的徒步路线，从心理到体能，您居然能坚持十年。在路上，您是如何驱散孤独的？

雷殿生：在徒步中国的这十年中，我的行囊里有三件宝贝，或许它们就是抵御孤独的能量。最重要的一件宝贝是中华人民共和国国旗。从1998年10月20日我从102国道零公里处出发的那一刻起，一直到2008年11月8日我成功穿越罗布泊到达终点罗布泊营盘古城遗址，这面国旗一直陪伴着我，陪我走过了祖国的名山大川、名胜古迹、边境线、海岸线，甚至无人区。每到一处地方，尤其是在边境线的界碑处，我都把国旗拿出来，用相机自拍，留下影像记录。

王小柔：我知道您靠中国邮政的邮戳标记自己去过的地方，这也算一宝吧？

雷殿生：接近。我的第二件宝贝，是《中华人民共和国成立五十周年——民族团结》邮票。1999年10月1日新中国成立五十周年之际，我正走到福建省三明市。国家邮政局发行了这套邮票，每枚面值八角钱，56枚一套。我从凌晨开始排队，当终于拿到这套邮票的时候，爱不释手。此后，我每到一个民族聚居地，就贴上一个民族的邮票，盖上当地的邮戳。56个民族一个不少！第三件宝贝，是一面白布做的印有“太极五环”申奥标志的旗帜。从2001年7月13日北京奥运会申办成功当天盖盖邮政日戳，到2008年奥运会开幕式和闭幕式两天的邮政日戳，这面旗帜上总共有2008个邮政日戳。

王小柔：这三件宝贝确实有巨大的能量，您的行走得到了升华，不再只是单纯的个人行为。

雷殿生：国旗我背了十年，“民族团结”邮票我背了九年，奥运旗帜我背了七年。它们在我的背包里包裹了一层又一层，无论遇到泥石流、沙尘暴还是雪崩，都没有毁损，甚至我在遭受抢劫、野兽攻击等威胁生命的时刻，也会保护它们，视它们如生命一样珍贵。

王小柔：除了给大家分享徒步经历，您还在继续行走吗？

雷殿生：2020年年底，经相关部门批准，我用了七天时间，徒步穿越了位于阿尔金山国家级自然保护区内的世界上海拔最高的沙漠——库车库内沙漠，该沙漠海拔在3900米至4700米。

王小柔：回归正常生活后，您在做什么、想什么？

雷殿生：我会经常想起行走途中遇到的那些孩子，尤其是偏远地区的孩子，他们的眼睛像山间的清泉，清澈透亮。他们虽然生活贫苦，但充满了对世界的好奇和对知识的渴求。特别在西藏嘉黎县夏玛乡，有一个给了我两杯热牛奶的小男孩，我一直记着他。我想再去看看他们。我跟身边的企业家朋友分享了个想法，他们都觉得这是一件很好的事情，很快又有一些爱心人士加入我们的队伍。我们一起扶贫，让爱继续传递下去。（图片由雷殿生提供）

听过了雷殿生的故事，就会明白什么是英雄主义。一个人、一双脚、8.1万公里的孤独苦旅，用人类最古老的方式，丈量出十年时光的距离，积累下两吨重的资料和四万多张照片，完成了一场徒步史诗。

从1998年到2008年这十年间，雷殿生负重48公斤行囊，先后磨掉了19个脚指甲，穿烂了52双鞋，双脚起了233个血泡，40多次遭到野兽，历经泥石流、雪崩、沙尘暴和龙卷风，数次险些丧命。探秘神农架，生吞蛇肉充饥。在罗霄山原始森林遭遇巨蟒，惊险逃生。夜宿西藏阿里无人区，被群狼围攻。茫茫戈壁，喝尿吮血求生。一路上写过两封遗书。

十年，雷殿生途经5000多家邮局，留下了7000多个邮政日戳：“我是中国邮政日戳收集第一人！”他的脚步北至黑龙江省漠河市北极村，南至海南省三沙市永兴岛，西到新疆维吾尔自治区乌恰县伊尔克什坦口岸，东到黑龙江省抚远市乌苏镇。他走遍了祖国的四大盆地和所有山脉，穿越了所有沙漠和无人区，只身徒步穿越“死亡之海”罗布泊，同时走访了56个民族聚居地。

雷殿生是个神奇的存在。他的偶像余纯顺离奇死亡，彭加木神秘失踪，而他，为了顺利完成自己徒步中国的梦想，变卖家产，出发前要求医生不打麻药给自己切除阑尾，去理发店削发明志，发誓不走遍全国绝不理发。如今他已剪去1.2米长的头发，生命中最孤独的十年，足够他给人们分享很多年。

## 出发是生命的全部意义 徒步中国挑战身体极限

上世纪80年代，热衷集邮的雷殿生买到一套邮票——《明代地理学家、旅行家徐霞客诞生四百周年》，让他对旅行和探险产生了浓厚兴趣。1989年夏天，他正在大兴安岭图强林场建筑工地干活，一个穿着迷彩服、身背旅行包的人从他眼前走过，背包上面写着“徒步环行全中国”几个大字。他过去搭讪，得知此人是立志徒步中国的余纯顺。望着那渐行渐远的背影，雷殿生深受鼓舞，豪迈之油油然而生。

1998年10月20日，雷殿生穿着红色上衣，头戴长檐黑色棒球帽，背包上的红色条幅格外醒目，“跨世纪孤身徒步全中国——雷殿生”。

## 路途中的困难是修行 从死扛到研制蛇药

当雷殿生走到广西阳朔高田镇，瞬间被秀美的山水打动。他在路边一家小饭铺吃饭，饭后不久上吐下泻，只好到县城找家旅馆住下。腹泻伴随头痛，不到20分钟就要去一趟厕所，一夜基本没睡觉。第二天早上，他强打精神起床，吃了片药，继续出发。几小时后觉得浑身无力，每走一步都在摇晃，赶忙找到一家旅社住下，倒在床上，不知不觉昏睡过去。

睡了30多个小时，醒来时，他发现竟然大小便失禁了。挣扎着从床上爬起来，勉强把衣

## 讲述

## 非虚构作品《成长记》，呈现孩子从幼年到成人的有趣时光 孩子的成长 母亲的人生

本报记者 何玉新

近日，“他的成长，我的人生——《成长记》首发式”在北京图书大厦举办。本次活动由北京十月文艺出版社主办，《成长记》作者程青、作家林特特、北京十月文艺出版社总编辑韩敬群和现场观众一起分享了关于成长的话题。

程青毕业于南京大学中文系，著有长篇小说《盛宴》《湖边》《回声》《最温暖的寒夜》，小说集《穆康叔叔》《十周年》，散文集《暗处的花朵》等。曾获老舍文学奖等文学奖项。在《成长记》中，作为母亲的她记录了儿子张弛从两岁三个月到初高中，再到清华预科、赴美留学、毕业归来的生活片段。这些真实生活的点点滴滴，像旧相片一般珍贵、有趣，不光是孩子的成长记录，更是作者对人生意义和生命价值的思考。

## 从孩子两岁三个月动笔 《成长记》写了十几年

张弛小名天天，1988年出生，作为母亲的程青写道：“我未经本人同意就生下了他，之前除了定期去医院检查，大致知道他的健康情况之外，其他一无所知，既不知他的性别，也



不知他的相貌，更不知他的性格、性情、才华、能力。他有出生许可证，但没有相关的使用说明书，所以其后的几十年，我对他一直是摸黑养着。”

最早动笔写《成长记》，要从张弛两岁三个月算起。“某天早晨，我抱着他去托儿所，路过天桥时，他望着浅蓝色的天空，不动声色地说出了他人生中的第一首诗——月亮拿着橘子，跑到天空的怀里，让它剥皮。”当时，天上有淡淡的白色月亮，月亮旁边有一颗微明的星星。回到家，程青迅速拿起笔，把这首诗记了下来。

《成长记》这本书，程青写了十几年，写得停停，不时被别的事情和别的写作计划打断。有很长时间，她甚至忘记了这件事，也没有刻意想写成一本书的。2006年，博客兴起，她也开

了博客，随手写写自己的孩子。不少朋友通过看她的博客熟悉了张弛。那会儿张弛在首都师范大学附属中学上学。那是海淀区很有名的中学，入学门槛很高，但学业的压力并没有压垮张弛，每天他心情轻松地去上学，课余时间打篮球、听歌、上网、打游戏，一样儿也不耽误，让程青由衷佩服他出色的心理素质。

程青也曾反复叮嘱：“上高中了，要抓紧了。”而张弛的回答永远是沉着冷静的三个字：“知道了。”三年过去了，他始终不急不缓地给班级压阵殿后。程青盼望高考能有奇迹发生，可是，张弛在高考中发挥得很正常，随后，他主动提出想出国留学。程青说：“张弛遇事有办法，他总能为自己找到更好的路径，甚至是捷径，至于如何达成心愿，他并没有太多的纠结和困扰。在我看来，这样的孩子是很容易融入社会、在社会上找到自己的位置的。我认为，我们的社会不光需要会读书的人，也需要会做事的人。”

让孩子出国留学，程青顶着巨大的压力。离得那么远怎么管理？到了国外能否把书读好？能不能顺利毕业？家庭内部也有质疑的声音，最大的问题是钱。最后，程青还是认定出国读书对张弛而言是最好的选择。“有句话说，道路是曲折的，前途是光

明的。另类的路线或许山高路险，荆棘丛生，走起来更加困难，更加需要耐力和恒心，但达到的境地一样是绚丽多姿，风光无限。我心里也做好了赌不赢的准备，也许正因为输得起，所以才能赢。”

## 父母也需要被教育 在家里谁对谁错的

《成长记》这本书分四个部分，分别记录了张弛不同阶段的生活片段，都是一些小事情、小细节，以及一些即兴的对话。程青说：“回头看看，曾经的一颦一笑，是那样明媚鲜活，不写下来，或许就会被淹没在时光中。”

张弛属龙，也正因为属龙，那年出生的孩子相对较多，如果晚两三年生，竞争压力会小一点。程青说，自己是属于比较松心的家长，孩子考试考得好一点也好，差一点也好，她都不愿意给孩子增加压力。“因为我小的时候，父母是老师，对我要求很高，我很难得到他们的认可和表扬，我什么时候没学习，他们就觉得我是在浪费时间。所以等我有了小孩，我就希望他能轻松一点。但这又给孩子‘挖了好多坑’，因为他要去面对社会竞争，就像打游戏一样，要通关。我跟他讲，你慢一点，慢一点，这种提示不一定对，但我想让他放松。不管怎么说，我还算是内核稳定的那一类家长，不会出尔反尔。”

程青感慨：“我没有经过孩子的同意，就把他带到了这个五彩缤纷、却也荆棘丛生的世界，我希望我有能力保护他，所以也不遗余力地给他创造好的环境。”她鼓励张弛遇到困难时多和父母交流，“对于孩子而言，父母是最值得信赖的。让孩子少走弯路，

这也是父母应该坚持给到孩子的。”

在程青看来，自己那一代人在成长过程中还是具有传统精神的，“我小的时候不可以感受父母顶嘴。”但到了她成为母亲，面对自己的孩子时，已经完全不同了。“我跟孩子经常强调的一句话是，父母也是需要被教育的，如果你发现我们做得不对，你说说，你不能不说，你得告诉我哪儿做得不对，哪儿做得不好。所以我们特别平等，谁对谁错的。”

程青从上大学时开始写小说。“小说是虚构的，不仅要给自己设定一道题，还要解出来，或者说，是自己在一条路上埋雷，还得一个一个挖出来，也不知道炸干净没有，你自己去走一遍，万一被炸了，那还是没完成。”

而《成长记》是非虚构作品，写了张弛的成长，更主要的是写妈妈跟孩子共同成长。“因为所有的事情都真实发生过，所以写作的难度对我来说没那么高。读起来也很轻松，没有那种特别刻意的东西，更像生活本身。”

## 父母跟孩子一起成长 让孩子把父母当成朋友

在写《成长记》的漫长过程中，程青逐渐在新的层面上认识了自我、孩子、母子关系、家庭关系、生命延续、文化传承等问题，更加清晰地理解了成长这个概念。在《成长记》首发式上，她总结说：“在孩子的成长过程中，父母也跟着孩子一起成长。”

程青说，父母要学会跟随孩子的步伐不断进行自我提升，“不能让孩子觉得我是个一无所知的人，这个念头促使我读更多的书、看更多的电影，跟更优秀的人学习。这样会让孩子觉得，你除了是一个妈妈，还是一个朋友。”

谈起对孩子的培养，程青认为，让孩子学会写东西十分重要：“除了可以记录生活中大大小小的事情，更重要的是，能通过写作把他对这个世界的感受传递给别人。写作、或者说书籍，所传递的不只是知识，还是由心到心的力量。很多小朋友写作文的时候不知道写什么，当年，我的小孩也问过我这个问题，我说太简单了，你怎么说话，就怎么写。”

韩敬群以家庭对他自身成长的影响，来对照《成长记》这部作品：“每个时代都有不同的学习方式，每个家庭也有不同的情况。在我的成长过程中，父母之间相扶相携的感情、父亲与兄弟姐妹间相互扶持的亲情，以及父亲克己奉公、兢兢业业的工作态度，都是父母和家庭留给我财富。”他还认为，培养孩子的文素养至关重要：“人类的感知能力、思考能力、审美能力、共情能力，都是人工智能无法取代的，这也正是文学、哲学及其他具有人类独特思考和审美的领域所特有的优势。读起来也很轻松，不管将来从事什么职业，人文素养都特别重要。”

林特特也说到自己的人生经历：“无论我作出怎样的选择，我的父母总是给我兜底，所以我也给我的孩子兜底。我觉得，一定要把自己最擅长、最喜欢的事情，做到自己能力范围内的最好；而不喜欢、但又必须去做的事，要坚持做完。很多事情要做到完美，但更多的事，完成比完美更重要。”她分享了自己和两个孩子共同成长的小事。一方面，操办孩子生日会的经历，启发她创作出关于职业女性职场智慧带到家庭的新书；另一方面，与孩子谈论生死观的过程，也让她不再害怕离别。她认为，父母与孩子能成为一家人，是一种双向选择，这种血缘于水的关系与爱是永恒的。“相爱的人根本不会离开，这是孩子教给我的，是一种共同成长。”