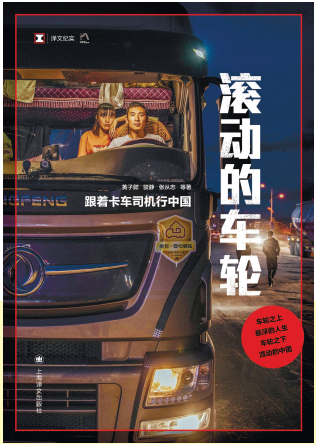




重磅
品荐

两平方米装着卡车司机的谋生悲欢

王小柔



跨越天山途中较为平坦的一段路。 于楚众摄

《滚动的车轮：跟着卡车司机行中国》，黄子懿、驳静、张从志等著，上海译文出版社2026年3月出版。

我们每天拆快递、进超市，享受着四通八达的物资供给，却很少关注公路上呼啸而过的重型半挂车。铁皮车厢装载家电、建材、生鲜百货，串联起城市与乡村、内地与边疆，撑起全国七成以上公路货运量，可手握方向盘的三千多万卡车司机，却长久活在大众的盲区里。

《三联生活周刊》几位主笔耗时五年，钻进两平方米的卡车驾驶室，跟着司机同吃同住、千里同行，路遍寿光蔬菜专线、山西运煤道、青藏天路、中老跨境线，写下《滚动的车轮，跟着卡车司机行中国》。这本书用一帧帧滚烫真实的生活切片，记录一群普通人以车轮为生计的日子。文字通俗质朴，像坐在服务区快餐摊，听司机掏心窝讲一路见闻。滚动的车轮之下，是流动、鲜活、负重前行的生活。

字里行间藏着底层劳动者最朴素的生存逻辑：所有长途奔波，不过是为身后一大家人的柴米油盐硬扛。

一个普通人的全部世界

作者放弃旁观者的疏离视角，真正“住进”卡车狭小的空间，捕捉那些容易被忽略的细碎日常。一辆重卡，驾驶室不过两平方米，一张窄铺、小冰箱、简易调料箱、常备药品、车载音响，拼凑出司机漂泊路上的家。这里没有舒适安稳，却装下他们全部的喜怒哀乐、家庭重担与微薄期盼。

跑青藏线的卡车司机刘军华和妻子，把驾驶室打理得干干净净。铺底藏着自家腌制的腊肉，床下堆着冬瓜，调料瓶比寻常人家厨房还要齐全。夫妻俩常年在路上，大堵车时会下车看看沿途风景，顺路去羊八井泡温泉，128元的门票，一条毛巾一件泳衣，都舍不得丢掉。在外人眼里，他们是日日奔波、满脸风霜的货车司机，可在不足两平方米的方寸之间，他们依旧认真地经营生活的烟火气。

四十二岁的四川司机王世禄，放弃经营二十多年的副食批发，贷款40多万元购入十五米长重卡奔赴青藏线。他的车上常年备着应对高原缺氧的药品；兜里揣着瓜子，困了就不停咀嚼提神；车载音响循环播放着劲爆网络歌曲，驱散长路孤寂。可他又格外谨慎，不少同行习惯全程放音乐，他却只在路况平稳时短暂播放，时刻留心分辨车辆异响，生怕一处小故障，在荒无人烟的高原酿成大祸。看似粗线条的中年男人，心里算得清每一笔生活账：40多万的车，首付10

万，每月还贷15000元，必须两年还清贷款，一旦超过三年，车辆维修成本飙升，整辆车只会亏本。每一次踩油门，每一趟长途运输，都在为车贷、孩子学费、老人医药费精打细算。

寿光女卡车司机宋玉兰，更是把驾驶室当成了漂泊又坚韧的避风港。全国女性卡车司机不足百分之一，她开了二十一年重卡，跑遍新疆、西藏长途绿通线路。常年风吹日晒，皮肤黝黑，可一卸下工装，就换上裙子、高跟鞋，给自己画精致的眉毛，收藏一块蜜蜡吊坠，闲暇时在车上放声歌唱。她独自拉扯十六岁、身高一米七八的女儿，省吃俭用报模特培训班，把全部期许寄托在孩子身上。跑长途时，她既要应对恶劣路况、货主苛刻时效，还要防备同行不怀好意的试探与骚扰，一手握稳方向盘，一手护住自己仅存的体面。书中有一段描写格外戳心：长途路上，雇用的男副手出言轻薄，她当场结清工资，将人赶下车，哪怕独自穿越几百公里无人沙漠，也不愿委屈妥协。在男性垄断的货运行业，她不靠旁人怜悯，凭过硬车技、清醒底线站稳脚跟，驾驶室既是她谋生的战场，也是她守住尊严的阵地。

这些驾驶室里的细节，没有惊心动魄的戏剧冲突，却直击人心。我们总以为长途卡车司机自由不羁，穿行山海，实则他们被困在铁皮牢笼里，日夜被公里数、时效、车贷捆绑。车轮向前不停歇，不是热爱漂泊，是停下就意味着收入中断，家里的开销、贷款、孩子学费都会瞬间压垮整个家庭。流动的车厢，承载的从来不是远方与浪漫，而是普通人无法卸下的生活重担。

高原之上藏着谋生的苦与暖

109国道西宁至拉萨两千多公里青藏线，五道梁冻土、海拔五千二百多米唐古拉山口，氧气稀薄、气候极端，冻土路面坑洼颠簸，冬季零下二十多摄氏度，暴雪封路，是公认的高危运输线。可每年无数司机奔赴此地，只因为偏远地区运价更高，是普通人看得见的增收出路。

书中记录了无数触目惊心的生存险境。网红卡车司机夫妻“开卡车的辉辉”，在五道梁因严重高原缺氧双双离世，离世前一晚还在视频诉说高反折磨；王世禄亲眼见证这场悲剧，往后每途经五道梁，都会反复询问同行身体状况，随身携带的药箱从不空缺。青藏线流传一句扎心实话：这条线路几乎每年都有人出事。爬坡时发动机缺氧动力锐减，全程平均车速仅四十公里，成都往返拉萨需四天左右，来回一趟十到十二天，每日行车十二小时以上；一旦遇上暴雪堵车，动辄被困五天五夜，燃油耗尽、食物短缺，零下低温随时会冻住车辆油路。王世禄曾遭遇唐古拉山口数十公里堵车，每隔三四个小时就要启动车辆防止发动机冻裂，0号、-35号柴油分罐存放，只为熬过极端严寒。

可即便风险重重，依旧源源不断有人奔赴青藏线。2000年西藏公路货运量仅196万吨，2017年暴涨至2147万吨，翻了十倍。安居工程、乡镇水电站、城乡新建民居、边境基建，催生

海量建材运输需求，2019年入藏建材货运量环比增长超两倍。王世禄、刘军华这类老司机，早年入行时行情火爆，30吨货物单程运价近4万，扣除油费和过路费，一趟净赚2万多；如今涌入大量新司机，运价持续内卷，同吨位货物运价跌至17000元，不少新手哪怕低价也接单，只为赚微薄收入偿还车贷。

运价下跌、返程货源稀缺，是所有青藏线司机共同的困境。西藏属于纯输入型物流市场，进藏货物与出藏货物比例高达十二比一，内地家电、快消品、建材源源不断运进，本地几乎没有对等返程货物。早年司机还能拉废金属返程，如今每吨运费仅300多元，不足以覆盖油费，还会刮伤车厢，多数司机宁愿空车折返。于是公路上出现奇特景象：一辆货车驮着另一辆空车同行，业内称为“车背车”，两辆车分摊油费，只收一份过路费，一趟能省下千元成本，是司机们摸索出来的省钱法子。不少司机抵拉萨后，只能空驶一千多公里到格尔木寻找返程货源，漫长路途全部成本自担。

这条天路人烟稀少，车辆一旦半路故障，附近没有维修网点，零件缺失只能从两百多公里外的格尔木调货，仅维修工人上门费用就要近两千元。可素不相识的司机，看到路边有人求助，一定会停车搭手；微信群三百多名卡友互通路况、堵车信息、补给点位置，大雪封路物资短缺时，堵在路上的司机主动分享自带粮食，一句“车上都是粮食，大家随便吃”，消解高原独行的孤单。司机之间会以籍贯划分群体，四川车、河南车、山东车彼此打趣，却不吝吝啬援手；谁身体不适，车辆抛锚，群里一声求助，相隔数十公里的卡友都会想办法赶来帮忙。

曾经的青藏物资运输，完全依靠军队汽车兵团。上世纪90年代汽车兵刘干回忆，当年格尔木三大汽车兵团一万余人，往返拉萨一趟要二十天，路面坑洼，一天只能行驶三十公里，化油器车辆缺氧动力不足，遇上陡坡全员下车推车，雨雪天翻车频发，没有急救车辆，只能等待天气好转再施救。如今社会车辆取代军运，五道梁从当年仅有几间兵站泥棚，发展成沿街三四十家商铺、四家加油站的中转小镇，饭店、超市、住宿一应俱全。这条天路的变迁，既是西部发展的缩影，也是一代又一代普通人负重谋生的见证。

很多初次进藏的“试探性司机”，满怀憧憬而来，满身疲惫而归。河南一对夫妻，放弃内地拉水泥的生意，远赴西藏运送水电建材，卡嫂全程头痛缺氧，抱着氧气瓶瘫在卧铺。他们清楚青藏线苦，却别无选择：家里三个孩子要抚养，内地货运监管收紧，导致无利可图，只能奔赴高原博一份收入。刘军华总会劝身边想来跑青藏线的熟人：单人长途千万不要尝试，路上出事无人搭救，有些钱不能拿。可劝归劝，依旧有人前赴后继，生活的压力推着普通人，主动奔赴充满未知与危险的长路。

普通人的进退与抉择

书中每一位司机，踏上货运行业都不是偶

然，每一次转行背后，都是家庭收支权衡后的无奈选择。他们不是天生适合长途奔波，只是原有谋生路走不通，货车成了兜底的出路。

这些普通人的职业选择，没有远大理想支撑，全部围绕“养家”二字。他们是丈夫、父亲、家里的顶梁柱，车贷、房贷、子女教育、老人医疗，每一笔固定支出，都逼迫他们不断奔赴更远、更苦的运输线路。外界总调侃卡车司机常年在外、收入可观，却忽略几十万购车成本、每月固定还贷、路途损耗、行情波动带来的巨大压力。所谓高薪，是用昼夜颠倒的作息、高原缺氧的损耗、常年与家人的分离、随时可能发生的行车风险换来的血汗钱。

早年国内货运以中转模式为主，货物先汇集西宁、兰州，再转包其他车辆入藏，半个月才能凑齐一车货，多地区货物混装运输，磕碰破损后责任难以界定。随着西藏经济增速连续五年位居全国前三，高速路网持续完善，拉林高速、拉日高速，拉萨至那曲高速陆续通车，本地安居工程、乡镇基建、边境建设催生稳定货运需求，物流公司纷纷开通直达青藏线路，济南顺托物流2013年开通直达业务，如今每月发往西藏十五车次，货运量是开通初期两倍；永昌物流青藏线路货运年增长率超百分之五十，远高于普通线路百分之十至二十的行业均值。拉萨建成区面积从1978年三平方公里扩张至2017年七十七点九平方公里，大型综合建材交易中心落地，四百多家商铺入驻，建材货运需求爆发式增长，成为入藏占比最高的货物品类。

寿光蔬菜专线则见证全国农产品流通体系迭代。作为全国最大蔬菜集散地，每年300万吨蔬菜在此中转，鲜活农产品绿色通道减免高速费，催生大量绿通运输司机。早年农超对接尚未普及，大宗蔬菜依靠长途货车分发至全国批发市场；如今线上电商、产地直送分流货源，传统物流园交易量小幅下滑，倒逼司机调整线路、寻找货源。货运信息获取方式也彻底变革，从前物流园信息部黑板手写订单，货主主动上门；如今线上货运平台普及，货主压价竞争，司机主动寻找低价订单，信息部生意日渐萧条，行业利润持续压缩。

大量从业者涌入导致运价内卷，2014年青藏线红利期“敢来就能赚钱”的时代彻底落幕；新能源、基建周期波动直接影响货运量；长途司机普遍面临家庭缺位，常年与妻儿分离，子女教

育、夫妻感情难以兼顾；女性从业者更是面临双重压力，既要承担高强度体力劳动，还要应对行业内性别偏见与恶意骚扰；高龄司机担忧基建热潮退去后失去生计，年轻人入行背负巨额车贷，一旦行情下行，极易陷入负债困境。

三千八百万名卡车司机，如同遍布全国公路的流动毛细血管，维系商品流通、城乡建设、区域均衡发展。他们运送的建材搭建起边疆新居，运输的生鲜填满城市超市，拉载的设备支撑各地基建。可这群推动经济运转的劳动者，却长期隐身于公路角落，大众只看见呼啸而过的重型卡车，看不见方向盘后一张张疲惫、隐忍、努力生活的面孔。作者五年跟车采访，最大的价值，就是撕下货运行业模糊的滤镜，把隐匿群体的喜怒哀乐、生存困境完整呈现在读者眼前。

平凡人最珍贵的生存底色

他们身上没有惊天动地的壮举，只有普通人面对生活重压时最朴素的坚守：不逃避责任、不丢掉善意、不放弃对生活微小美好的向往。跑急单快递的司机，为避免超时罚款连日熬夜，明知高强度工作会透支身体，可为了多1000元运费咬牙坚持；初次进藏的夫妻，忍受剧烈高原反应，只为赚取支撑三个孩子读书的收入；年近四十的司机，不敢停下车轮，担心车贷逾期车辆被收回，全家失去收入来源。

我们身处城市，时常被工作、生活琐事裹挟，偶尔抱怨人生疲惫。可翻开这本书，看见青藏线上零下二十摄氏度暴雪堵车、高原缺氧头痛欲裂、驾驶室狭小空间日夜煎熬的司机，才明白多数普通人的生活，本就是一场持续不断的负重前行。没有谁的人生轻而易举，只是每个人承受压力的方式各不相同：有人困在写字楼格子间，有人奔波在千里公路之上。

这本书告诉读者：那些奔波在路上的卡车司机，不是模糊的职业符号，是有家庭、有软肋、有喜好、有期盼的鲜活普通人。他们会为运价下跌发愁，会为孩子学费焦虑，会在漫长路途感到孤独，也会因为一顿热饭、一处美景、卡友一句关心心生暖意。车轮滚滚向前，载着一个时代普通人的生存悲歌。

《滚动的车轮：跟着卡车司机行中国》用近二十段横跨五年、走遍全国的跟车纪实，完成一次对底层劳动者温柔而深刻的凝视。厚重的文字之下，是无数平凡人不肯认输的生活姿态。青藏天路的风雪、寿光物流园的晨光、跨省高速的长夜、边境口岸的等候，一条条公路串联起无数家庭的生计，一辆辆卡车承载着普通人对安稳日子的全部渴望。

滚动的车轮没有终点，只有下一个服务区；普通人的谋生之路没有停歇，只有不停向前的脚步。我们行色匆匆路过公路，不妨多一分理解与温柔，那些疾驰而过的重型卡车背后，是一个个扛起全家重担的普通人，他们以长路为业，以汗水换温饱，用日复一日的奔波，撑起人间烟火，也撑起流动不息的中国。

寻常俗世里的美食人生

小柔
荐书

远赴旷野以独行寻真

张家鸿

文健



修饰。正因如此，读者更不得不借助想象力驰骋，想象美食之美的画面，勾勒食客品尝美食的模样。他说：“虾仁之美在表现本色，那种不自然的脆，是可厌的造作。美好的虾仁宛如清秀佳人，色泽淡雅，调味精准，不会装模作样。”他说：“有时独自踽踽街头，边走边吃肉包，浑然不觉市嚣。那麦香，那肉味，伴随着脑海里浮现的人和事，饱满着生活感，带着岁月悠悠的余韵。”他说：“马六甲‘潮州肉骨茶’是我吃过的最好的肉骨茶之一，可能是熬煮的火候足够，汤色清澄，气味香浓，猪肉软糯又暗含弹劲，膂排挽留了鲜甜的肉汁，猪肚、粉肠都滑软可口。”

他深谙文字之道，美味之如何美，更应让读者发挥想象力才是。把话说满，总是过犹不及。不过，偶尔也有按捺不住的时候。那真是爱到极致，爱到无法也不必掩饰了。《论喝汤》中，他写道：“痛风后，其实不太敢喝高嘌呤的肉汤，然则生命难免有义无反顾的时候，我情愿为这碗汤失身。”由此可见，《慢食天下》亦是他的幸福书。美食带来幸福，幸福源于美食。

在焦桐笔下，美食从来不是孤立的，而是与人生经历及处境深深纠缠着的。在《论庖厨》中的末尾，他写道：“我坚信，对食物有多热情，对生活就会有多热情。”撰写一系列美食著作时，便是热情之力的迸发、热情之水的流淌。那些沉淀着美食芳香的时光，特别值得铭记。早餐，以一碗粥伺候女儿，看她享受的表情，自己也心情快乐。之所以怀念在北京享用的烤牛小排，与同桌用餐的好友黄怒波、陈平原有关。每次享用酸菜白肉火锅，便想起相濡以沫、辞世多年的太太。软烂的肉与浓郁的汤先后入口时，半个世纪前喝母亲炖的鸡汤的感觉便涌上心头，如在昨日。因为遯耀东先生在“宋厨”请吃过挂炉烤鸭，而后他便时常在此宴客享用这道美食。

《慢食天下》这本书，饿的时候不要读，读了只会更饿，焦桐享用一道道美食的画面，令人羡慕甚至嫉妒。饱腹时也不要读，憾自己盘中餐不如他的来得讲究、来得入味，遗憾顿时油然而生。那这本书应该何时品读呢？活着且认为品尝美食乃人生一乐的时候读。既如此，这本书就不是可有可无的存在。能够给人带来深刻体验感的书籍，足可确认为值得再三品读的好书。



《荒野寻马》，依蔓著，江苏凤凰文艺出版社2025年6月出版。

当许多人囿于方寸楼宇，被身份、标签、世俗期许牢牢裹挟，在庸常里渐渐遗失本心，青年作家依蔓的长篇非虚构新作《荒野寻马》，完成了一场挣脱尘网的独行，一次向旷野奔赴、向内心回溯的灵魂远游。

2022至2024年，依蔓放下都市职场的烟火与牵绊，只身踏上四段孤旅：恩和的北国草原、伦敦的林间深幽、西班牙的山野古村、蒙古的荒原苍原。她踏雪寻马，逐风而行，与牧民相守，与驯鹿为邻，与山野风雪朝夕相逢。在天地辽阔的荒野之间，以温柔却锋利的文字，写下一场女性的精神觉醒、自我重建与生命重启。

尘世烟火里，人人都活在被划定的轨道之中。依蔓在都市的车马喧嚣里循规度日，她见过职场里周旋逢迎的人情世故，尝过被“乖顺女儿”“安分职场人”枷锁捆绑的压抑，也在三十五岁的人生渡口，撞见无数同龄人共有的惶惑与茫然。2022年沪上春日，街巷沉寂，楼宇封闭，邻里间的争执、市井里的悲欢、日常秩序的骤然崩塌，让她深切感知：世人倾尽一生追逐的安稳与确定，不过是亲手构建的易碎泡影。看似规整有序的都市生活，内心满是疏离、压抑与失控，那些被刻意维系的圆满，从来

经不起世事风浪的冲刷。于是，她决然转身，辞别霓虹楼宇，告别既定人生，向着遥远的边境荒野走去。

中俄边境的恩和草原，是她荒野行旅的起点。漫漫冬日，雪原苍茫，她栖身牧民身旁，相伴朝夕，于凛冽寒风中踏雪找寻走失的马群。书中那一幕人与马的隔空相望，落笔清浅却意蕴悠长：一匹黑马静立缓坡之上莽莽原野，成为地平线上孤独的剪影，坦然望向驱车追寻的来人。人与车绕着原野周旋，马行从容，步履自在，不刻意奔逃，亦不俯首顺从。那般生于荒野、长于天地的野性与从容，恰是被都市樊笼磨去棱角的现代人毕生难求的生命本态。

在草原栖居的岁月里，她看风雪漫过草场，看落日沉向远山，看牧民与马群相依相守，顺应四时，安于天命。草原没有钟表桎梏的匆忙，没有人情倾轧的纷扰，唯有天地节律、草木枯荣、生灵相伴，朴素的生存之道里，藏着最本真的生命哲思。

伦敦埃普森林，她俯身草木，躬身劳作，随志愿者拔除漫生蕨草，守护林间蜥蜴一方小小的栖居之地。密林静谧，枝叶婆娑，远离都市人声鼎沸，只余风声、鸟鸣与草木生长的气息，让浮躁的心慢慢沉静、安放。西班牙北部山野古村，百年传承的野马驯服仪式，在山野间静静上演。乡民围聚，驯服野马，修整鬃尾，古老习俗流淌着山野先民与生灵共处的温良与敬畏。

在蒙俄边境的查坦部落，她策马穿行险象环生的荒原沼泽，追随着最后的驯鹿人，路过积雪漫漫的苍原，奔赴冬日营地。风雪漫途，荒野寂寥，驯鹿人逐水草而居，随四季迁徙，不恋繁华，不贪安稳，以天地为庐，以山野为家。依蔓始终以谦卑之心融入异乡烟火，不做居高临下的旁观者，而是俯身倾听土地的呼吸，感知生灵的脉动，体悟不同地域、不同生灵迥异却同样虔诚的生存姿态。

依蔓的文字，以女性独有的细腻感知山河万物，以通透思索拆解人生迷局，成就一场温柔而有力量的精神破茧。身处流转不定的世间，人人都难免被焦虑裹挟，被世俗牵绊，在庸常中渐渐迷失方向。《荒野寻马》告诉我们，人生从无标准答案，重启人生从来不早晚，心灵的荒野不必远赴山海，若心底存一份坦荡与勇敢，便可随性而行。

路过荒野，寻过骏马，终会懂得，所有奔赴远方的独行，都是为了回归本心；所有历经山河的沉淀，都是为了寻得内心那份笃定与安然。愿我们都能在这本温柔的书里，卸下枷锁，放下执念，于人间烟火里守一份本真，于世事浮沉中拥有随时启程、随时归零的勇气与从容。