

他被称为“刀锋战士”，
带着三枚心脏支架，
从黄河三角洲到青藏高原，
11天半顽强骑行2155公里，爬高11121米，
完成了绝无仅有的
极限挑战！

shengming

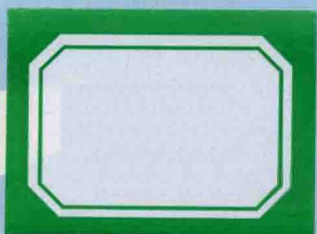
de

qiji

李辉◎著

生命的骑迹

三枚心脏支架伴我单车挑战极限



shengming

de

qiji

生命的骑迹

三枚心脏支架伴我单车挑战极限

李辉◎著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

生命的骑迹:三枚心脏支架伴我单车挑战极限/李辉著. — 北京:北京理工大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5640-8616-9

I. ①生… II. ①李… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第290540号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京恒石彩印有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/16.5

字 数/242千字

版 次/2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定 价/39.80元



责任编辑/刘汉华

文案编辑/刘汉华

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

排版设计/飞鸟工作室

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序 一

用一己之躯叩问生命

吉狄马加

这本纪实文学集，讲述了一个做过心脏支架手术的青年诗人，如何挑战生命极限，完成了用时11天半，骑行2155公里^①，爬高11121米，从黄河三角洲到三江源头，从鲁北平原到青藏高原千里单骑的感人故事。

作者李辉曾是豪情满怀的激情诗人、运动铁人、工作狂人，但一次心脏支架手术，使他一度背上了思想包袱。

在一般人眼里，接受过支架手术的冠心病患者基本上就成了永远的“病人”，甚至“半个废人”。心脏功能正常的冠心病患者，究竟能否像正常人一样，进行正常的体力活动和体育运动呢？莫说一般人持怀疑态度，就连医学专家也众说不一。

李辉以一个诗人对生活的感慨和担当，选择了挑战极限。他要创造一项接受支架手术后的冠心病患者一次连续骑行距离最长、累计爬升最高、速度最快、运动强度最大的纪录，让人们不再戴着变色镜看待数以千万计的冠心病患者；让冠心病患者放下包袱，轻装前进。他要用一己血肉之躯，叩问生命的答案。

他不顾众多亲朋好友和绝大多数医学专家的反対，义无反顾地踏上了征程。像当年的红军长征一样，他靠着崇高的理想，坚定的信念，顽强的毅力，历尽千辛万苦，最终取得成功。

在他身上，充分展示了个体生命坚韧不拔的顽强拼搏精神和中华儿女自强不息的奋斗精神，倡导了全民健身的运动理念和低碳出行的环保理念，开创了冠心病患者接受支架手术后进行高强度运动的先例。作为一名诗人，李辉这次

^① 1公里=1000米。

骑行挑战体现了他对生活的态度。一个作家和诗人，就是要热爱生活，敬畏生命，勇于担当。李辉靠自己的身体和顽强的意志，从低海拔骑行到青藏高原，这11天半的骑行是神奇的挑战，是诗人在用实际行动完成对生活的感慨。青海是三江源头，李辉把青海湖选作他挑战极限千里走单骑的目的地，说明他对青海和三江源头有一种特殊的感情和不解之缘，他的脉管里永远流淌着母亲河奔腾不息的血液。

书中，李辉以心脏支架手术和千里单骑、挑战极限为主线，把人生真实的亲历和深刻体验一一呈现。他勇敢地把刀锋挥向自己，深度剖析自我，向世人展露身心曾经的创痛。疤痕的背后，我们看到了金玉其内，一颗炽热之心的顽强搏动。

这个坚毅的中华儿女用实际行动证明，在这个世界上，没有比心更高的山，没有比腿更长的路。这次骑行挑战，蕴藏着意义巨大的正能量。

这不是一部常规意义上的文学作品集，这是一本励志明目的好书。《生命的骑迹》存在的价值远远超出了文学本身。

（吉狄马加，当代著名诗人、作家、书法家，中共青海省委常委、宣传部长、中国少数民族作家学会会长。作品被译成英、法、日、西、罗马尼亚等多国文字，在国内外出版诗集二十余部，获俄罗斯肖洛霍夫文学纪念奖章及证书，保加利亚作家协会诗歌贡献证书，多次荣获中国国家级文学奖项。2007年创办青海湖国际诗歌节，担任组委会主席和“金藏羚羊”国际诗歌奖评委会主席。）

序二 一次惊心动魄的攀登

王勇峰

如果是一个职业自行车运动员，11天半长途奔袭2155公里，爬高11121米，从零海拔的黄河三角洲骑行到3300米的青海湖，我们可以笑着说“真是一次不错的拉练”；若是一位自行车爱好者完成这次骑行，我们就有了略带惊讶的表情和赞许。

而现在的真实情况是，一位身高1.72米，体重曾经超过100公斤^①，多次受伤，做过心脏支架手术，三次与死神擦肩而过的冠心病患者、青年诗人，完成这次极限挑战，那么作为一个登山家，我不得不说这是一次惊心动魄的攀登。

近年来，随着经济的发展，国力的提升，自行车不再只是国人的交通工具，骑行健身成为运动时尚。从繁华都市到偏远小城，从数百公里的城际到跨省越区、动辄一两千公里的长途跋涉，从东部沿海平原到中部蜿蜒起伏的丘陵高坡再到西部高山林立的川藏、滇藏线，到处活跃着骑行爱好者矫健的身影。

而李辉这次骑行有着与众不同的特殊意义。首先，他是一个冠心病患者，他带着三枚心脏支架完成了这次挑战，达到了这样快的速度，创造了一个医学奇迹。在众多长途奔袭的骑友中，他是唯一的。其次他又是一名诗人，他不但身体力行了这次骑行，并且以生动的文笔，留下了这部纪实文学集《生命的骑迹》，让我们领略了一个特殊的骑士一路上险象环生、乐在骑中的难忘历程，并且，他勇于自揭其短，坦陈自己三劫不死的人生亲历，特别是深刻剖析支架手术后身体和心理的双重压力。然而就是这样一个曾经一度心灰意冷的冠心病患者，最终却以这种挑战极限的方式，表达了对困难的不屑一顾和对生活的强烈渴望，彰显了顽强的个体生命力。

^① 1公斤=1000克。



在我30年的攀登经历中，遇到过无数次险情。与死神最近的是1993年5月5日，在成功登顶珠峰下撤途中，我被挂在8700米的冰壁上，与指挥部失去联系整整28个小时，虽然付出了因严重冻伤被迫截去三个脚趾的代价，但最终幸运地在别人遗弃的营地里找到几个残留的氧气瓶，得以死里逃生。而最重要、最光荣的一次“出差”，是2008年5月，以登山队长的身份参与奥运圣火珠峰传递活动，让祥云火炬在世界最高峰熊熊燃烧。

每次历尽艰险从山上下来，地面上的每一棵绿草都让我感动。有时真想紧紧拥抱一棵大树，甚至觉得在街上骑自行车的人是幸福的。生命最可贵，平安最幸福。经受的死亡考验越多，对此的感受便越真切。因此，我们应该让有限的生命活得更有意义。

李辉这次“惊心动魄的攀登”正是敬畏生命的体现。病痛不可怕，困难不足惧，可怕的是你自己的惰性和懦弱。正如他所说，每个人的躯体里都蕴藏着巨大的能量，一旦爆发出来，任何困难都将灰飞烟灭。

无限风光在险峰。“山在那里”，千万不要停下攀登的脚步。只要下定决心，付诸行动，你一定能登上自己人生的高峰。

（王勇峰，中国登山协会副主席、中国登山队队长、国际登山健将。首个登上七大洲最高峰的中国人，徒步到达南、北两个极点，完成了“7+2”的壮举。）

序 三

一副治病的良方好药

陈韵岱 郭 军

居然有这样一个人，在大庭广众之下，毫不留情地解剖自己，对着围观的人们说：“看，这是我肉体的伤，这是我灵魂的伤。”

这个人就是李辉，一名冠心病患者。2009年7月1日，我们向李辉的心脏血管植入三枚支架。

在我们接触的病人中，李辉具有某种代表性：当时冠状动脉病变已经很重，但症状并不明显，他甚至还在一周前踢了场足球；手术前存在种种风险，他却满不在乎，我行我素；手术后危险已经排除，他又变得十分焦虑，时常电话“骚扰”我们；有两年时间，他本已销声匿迹，后来又突然找上门来，要求做造影，理由竟然是要去千里走单骑挑战生命极限。

的确，随着近年来人们生活方式的变化，冠心病呈现加速多发的趋势，从肉体 and 心灵上摧残、折磨着越来越多的病患。其实，冠心病属于可治之症，即使病变严重者大多数也可以进行介入治疗。防治冠心病的关键是要养成并保持良好的生活习惯，严格戒烟，加强锻炼，控制体重，平和心态，将血压、血脂控制在合理范围之内。介入术后，心脏功能正常者，完全可以进行正常的体育活动。90高龄的华裔选手高如山就在2011年全美老年人运动会乒乓球比赛中拿到三枚金牌，他的心脏装有六枚支架。

但即使这样，对于李辉计划十几天骑行2100多公里，完成从零海拔到3300米，从黄河三角洲到青海湖的千里单骑，我们还是感到了无限担忧。距离之长，速度之快，强度之大，身强体壮的正常人都很难做到，对于一个心脏里装着三枚支架的冠心病患者来说，无异于穿越生命的雷区，确实充满了太多未知和风险，没有这样的先例啊！



因此，面对李辉恳切、坚毅的目光，我们的内心充满了矛盾。显然，他的这次运动强度远远超出了“正常”范畴，我们不希望他有任何意外；但另一方面，看到李辉能有如此的决心和意志，我们又希望他尝试一下，创造一个令人振奋的奇迹。慎重考虑，我们决定支持他进行这次挑战，并嘱咐一些注意事项。2013年5月3日下午，我们在医院心内科病区见到李辉，我们对他说：“不论你是否顺利到达目的地，你能有如此决心和行动，你都已经挑战成功！”

忐忑中，没想到喜讯来得如此之快。5月22日下午，获悉李辉竟然提前好几天顺利到达终点。作为心血管专家和他的主治医师，我们感到无比震撼。不仅仅因为他的植入支架的心脏经受了超负荷运动的考验，更因为一个曾经接受介入手术的冠心病患者实现了自我心理的超越。他确实创造了奇迹，他的成功绝不仅仅属于他自己！

我们身边，与病魔抗争、同逆境决斗者不乏其人，但李辉尤其让人感动。他不仅赢得了抗争和决斗，而且作为一个诗人，他拿起母语锋利的手术刀，深刻剖析自己，完整地再现了摄人心魄的决斗过程，让我们看到一个真正的角斗士，曾经的脆弱和贲张的血性。

我们为有李辉这样的病人而骄傲。我们是医生，用双手给人治病，治的是人身体上的病。而李辉不仅进行了这次极限的挑战，并且写下了这本书，这是一本“治病”的书，给予患者心理上的良方、好药。

从这个意义上讲，挑战极限的千里单骑，是李辉给自己打的“试验针”；而这本纪实文学集《生命的骑迹》，则是李辉献给广大冠心病患者的“定心丸”。

[陈韵岱，三〇一医院（解放军总医院）心内科主任、教授、博导、主任医师，北京市冠心病重点学科主要专家之一，全军心血管内科专业委员会副主任委员、中央保健会诊专家、中国医疗保健促进会心血管分会副主任委员、中华医学会心血管病分会委员兼女性心脏学组组长、中华预防医学会循环预防医学专业委员会副主任委员、美国心脏病协会会员（FACC）、欧洲动脉粥样硬化学会委员、著名心血管专家；郭军，三〇一医院心内科行政副主任、医学博士、副主任医师、副教授，2009—2010年赴美国哥伦比亚大学医学中心（美国心血管研究基金会）学习交流1年。]

自序

绝无仅有的极限挑战

奋力翻上又一个高坡，我坐在路边，喘着粗气。这里的海拔是3250米。我干脆把面巾拉下来，尽情地呼吸着高原上仿佛过滤了的清新的空气，全然不顾紫外线辐射和面部皮肤的微微灼痛。我从腰包里拿出腕式血压计，摆好姿势，按下按钮——从前天离开定西前往兰州开始，我每天都要测量至少三次血压，上午、下午和晚上各一次。一阵小小的轰响之后，屏幕上显示出令人放心的数据：血压125/81，心率每分钟136次。此时已是下午4点，从8点钟离开海拔2270米的西宁，我和老慕已在高原上拼搏了整整8个小时。

摸摸坚硬的胡茬，我拉上面巾，抖擞精神，向着最后的目的地进发了。我感到青海湖清冽的微风正翻过日月山，迎面扑来，欢迎远方虔诚的来客。起伏的丘陵、像纽扣一样缝在草原上的牦牛、珍珠般散落在丘陵上的羊群、半躺在草地上惬意的牧羊人，在蓝天白云下，是如此的宁静、和谐、自由自在。一片触手可及的云彩从头顶飘过，让我本来因极度疲惫而波澜不惊的心，变得愈来愈激动。我仿佛乘着一匹快马，在青藏高原上纵情驰骋。骑过高地，骑过草坡，离目的地越来越近，沙岛的沙丘也越来越明显。登上最高的坡顶，蔚蓝色的湖水远远地映入视野。

2013年5月22日下午5:50，注定是我的生命长河中，浪花翻腾的壮美时刻。我拖着疲惫不堪的身子，如愿以偿地站在青海湖畔沙岛的标志石前。我伸出早已僵硬麻木的右手，一遍又一遍地抚摸不老石光滑圣洁的躯体，感受他的神圣与力量。我把爱车高高举过头顶，向着蓝天展示自己的成功。

产自台湾的自行车码表显示，11天半，我累计骑行2155公里，爬高11121米，平均每天骑行187公里，爬高967米。



按照约定，我拨通了三〇一心血管专家郭军的电话，报告了挑战成功的消息。电话那端，正在法国参加学术会议的郭军难掩内心的激动：“祝贺你历经艰辛挑战成功！你的成功不仅是体力上的，更是心理和精神上的超越；你的成功不仅属于你自己，更属于广大接受了支架手术后的冠心病患者，意义重大。必定会激励和鼓舞更多的患者，在手术后能够再次回归正常的工作和生活，继续做他们喜欢的事情，谱写精彩的人生。没有这样的先例，你绝对是第一人，绝无仅有！再次祝贺你挑战成功！”

我对青海卫视和一路随行的记者们说：“我自始至终都坚信，凭我的体力和意志力，只要不出意外，挑战成功是必然的，而且时间之短、速度之快远远超出了预期。作为一个冠心病患者，我就是要用我的行动告诉广大病友，冠心病并不可怕，只要心脏功能正常，你完全可以像正常人一样，进行正常的甚至超常的体力活动和体育运动（本人不提倡效仿类似的挑战活动）。我还想说，对于任何人来讲，只要有信心和毅力，就没有克服不了的困难。你的躯体里蕴藏着巨大的潜能，一旦爆发出来，任何困难都将灰飞烟灭。关于海拔，我觉得有两种：一种是地理上的海拔；另一种是精神上的海拔。在这个世界上，没有比心更高的山，没有比腿更长的路。你的救世主其实就是你自己。”

精神亢奋的我甚至还想来一个鲤鱼打挺，被青海卫视记者江熹媛和李格军坚决制止了。壮美的夕阳里，我推着爱车，来到湖边，和着微风，和着微微荡起的水声，朗诵了自己的主题诗《千里单骑》。而我的思绪也随着青海湖浩淼的水波，飘向了远方……

5月11日清晨6:30，在家乡——山东滨州美丽的中海太阳岛景区，我踏上了漫长而艰险的挑战征程——我要骑一辆公路自行车，完成用时十几天，从黄河三角洲到三江源头，从鲁北平原到青藏高原的极限挑战，创造一项接受支架手术后的冠心病患者一次连续骑行距离最长、累计爬升最高、速度最快、运动强度最大的纪录。

而这一切的起因，源于三枚微小的心脏支架……



第一章

从支架阴影到千里单骑之梦

挥之不去的支架阴影 /2

惊魂长白山 /3

三枚支架 /5

都快成“祥林嫂”了 /9

人生的“三枚支架” /14

痴心不改的“运动铁人” /15

足球：三次鼻骨骨折的“美好记忆” /15

围棋：诱人的黑白世界让我暂时忘却忧伤 /17

网球：莎拉波娃的喊叫驱走烦恼 /20

激情诗人：诗歌的光芒能融化一切坚冰 /22

工作狂人：44岁，终于学会了“走路” /26

千里单骑之梦 /28

西夫拉克，还是德莱斯？ /29

骑行：奇特的定律 /31

野心的膨胀：单骑青海 /35

玩儿命的极限挑战 /40

你准备好了吗？ /46

再进三〇一 /47

拆除“定时炸弹” /49

时隔21年，再尝70公斤滋味 /50

北线？还是南线？ /54





艰难的抉择：山地车？公路车？ /56

这些袋子里是什么？ /58

想买份保险，难！ /59

第二章 六虎拦路：激情第一阶段

2013年5月11日，第一天：踏上征程 /64

惊人的巧合 /65

“史无前例”的采访团 /67

强力搭档：老慕 /68

“十送红军” /70

“老虎2”粉墨登场 /75

奢侈的午餐 /76

疲惫不堪 /80

第一次见识“大坡” /81

唯一的晚餐 /83

5月12日，第二天：惊魂一刻 /85

灵光一闪 /86

发现怪坡 /86

一个公路人，面对“老虎3”的无奈 /87

爱地球，爱家园，爱黄河，爱母亲 /88

惊魂一刻——“老虎1”初露峥嵘 /91

第一次加码 /92

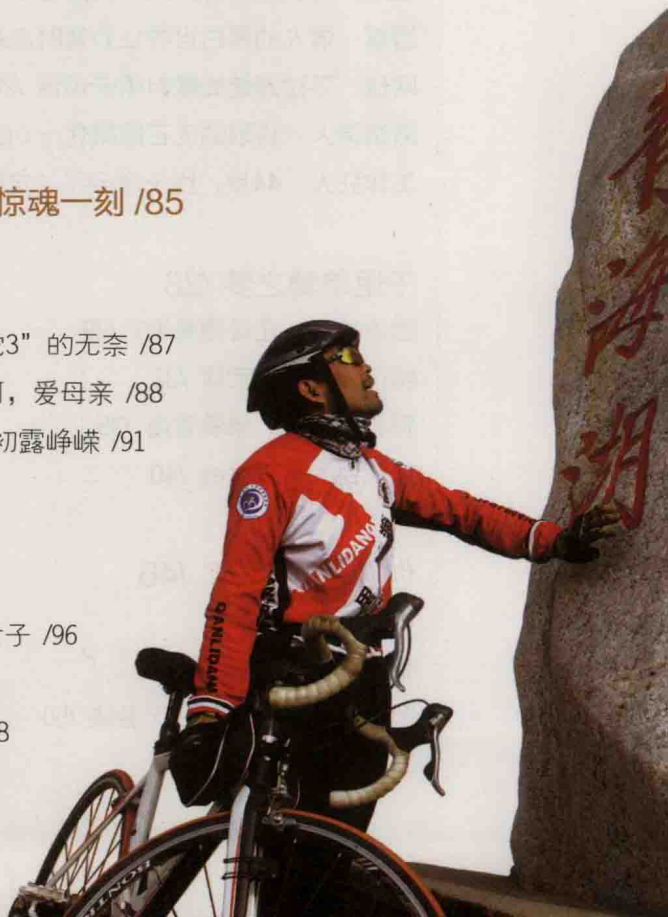
第四只拦路虎 /93

两个男人的吵架 /94

惊鸿一瞥：身材绝好的女子 /96

四分五裂的晚餐 /97

对付“老虎5”的秘方 /98



5月13日，第三天：加码，一再加码；意外，连着意外 /101

“新乡飞利浦，一片冰心在玉壶” /102

惊心动魄的人鸡大战 /103

花园口，一个泣血的名字 /105

遭遇“十万大山” /106

必须去医院 /108

纸上谈兵的短信 /111

5月14日，第四天：疲惫不堪 /113

面对“老虎7”：老慕的建议 /114

下坡比上坡更可怕 /115

五脏六腑都被掏空了 /118

5月15日，第五天：刀锋战士状态勇，五日抵达西安城 /121

冰火两重天 /122

1000公里桩号 /123

止不住的泪水 /126

临汾“独行侠” /127

对名胜古迹说一声：Sorry! /129

第三章 极度疲惫：梦魇第二阶段

5月16日，第六天：红旗，还能打多久？ /132

疯狂的代价：“老虎8”降临 /133

“火气”生财？ /135

“怪坡”，从此不怪 /136

你到底是干啥的？ /137

冬天里的一把火 /139



5月17日，第七天：第九只老虎，终于来了 /141

穿越“死亡巷道” /142

惊魂长武 /145

泾川街头的感动 /146

人车共浴 /149

菠萝，味道好极了 /150

5月18日，第八天：翻越六盘山 /151

对“老虎10”的恐惧 /152

两块蛋糕的幸福 /153

泣不成声过六盘 /155

老虎的尾巴又扫过来了 /162

5月19日，第九天：吃错药的代价 /164

吃错药的代价 /165

红色会宁 /167

看不懂的“情侣骑手”？ /170

又一个大上坡 /171

血压井喷，夜赴急诊 /173

5月20日，第十天：中盘结束，抵达黄河之城 /176

山西老夫妻 /177

1700公里，第一次扎胎 /178

错误的决定 /180

黄河之城——兰州 /181

十六个鸡蛋的晚餐 /184



第四章 驰骋高原：完美的收官

5月21日，第十一天：一再加码，三进山城 /188

又添新伤 /189

第二次扎胎 /190

三进山城 /195

与美女记者共进晚餐 /199

5月22日，第十二天：完美收官 /201

精神的力量 /202

“你简直就是个疯子！” /203

在那遥远的地方 /204

驰骋高原 /206

最美的湖泊 /212

绝无仅有的极限挑战 /220

后记 人生如骑行

这是我走过的路吗？ /228

最后的晚餐 /228

劳损综合征 /230

申报吉尼斯 /232

西行的味道 /232

那些难忘的感动 /246

