

单骑走神州

浦东新区上钢新村街道办事处 编

刘 弘 执笔

学林出版社



浦东新区上钢新村街道办事处 编

刘 弘 执笔

单骑走神州



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

单骑走神州 / 浦东新区上钢新村街道办事处编. —上海: 学林出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80730-772-3

I. 单… II. 浦… III. 纪实文学—中国—当代 IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021900 号



单骑走神州

编 者——浦东新区上钢新村街道办事处

执 笔——刘 弘

特约编辑——陈毓庆

责任编辑——吴耀根

封面设计——徐蔚桦

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路81号1楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海市印刷七厂有限公司

出 版——890 × 1240 1/32

印 张——8

字 数——20 万

版 次——2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-80730-772-3/K · 53

定 价——25.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

目 录

第一章	向往路上	1
	向往单车“丈量”祖国山河	1
	战争年代萌生的愿望	2
	朱俊贤的第一次远征	3
	老夫常发少年狂	4
	从自愿到志愿，从志愿到志向	6
	岁月流金：朱俊贤日记	8
	相关链接	13
第二章	ARE YOU READY?（你准备好了吗？）	19
	体质锻炼与意志磨炼	19
	先利其器	21
	秣马厉兵	22
	处险不惊	26
	骑游策略	28
	第六个阳光超级骑行设想	30
	坚实强大的后援团	32
	岁月流金：朱俊贤日记	37
	相关链接	47
第三章	西部，我来也	49
	壮哉，西部	49
	美哉，西部	51



大西部，我为你呼唤	53
艰难骑车行 情重川藏路	55
岁月流金：朱俊贤日记	58
相关链接	65

第四章	今生倾注奥运情	69
	为了这一天，我们又等了八年	69
	宣传奥运我能行	71
	单骑独行302天	74
	点燃奥运圣火 梦想成为现实	77
	朱俊贤：梦想成为奥运火炬手	80
	点击支持朱俊贤老人成为奥运火炬手	80
	欢迎“单骑英雄”朱俊贤凯旋归来	82
	岁月流金：朱俊贤日记	85
	相关链接	96

第五章	天路走单骑	100
	青藏，神奇而美丽的地方	100
	青藏，我魂牵梦绕的向往	102
	四次进藏，我的嘴角微微上扬	105
	单骑进西藏	108
	藏民不忘“金珠玛米”	110
	走中尼国际公路	112
	岁月流金：朱俊贤日记	113
	相关链接	120



第六章	为世博加油	128
	世博会能给我们带来什么	128
	我能为世博会做些什么	131
	骑行在宣传世博的路上	133
	世博伴我行	136
	在茶马古道上宣传世博	138
	岁月流金：朱俊贤日记	144
	相关链接	150
第七章	在路上	160
	谁是最可爱的人	160
	鸭绿江边访故友	162
	投宿陷黑窝	164
	遭藏獒袭击 得战士关爱	165
	志愿军老战士骑行路遇战友女儿	169
	岁月流金：朱俊贤日记	172
	相关链接	180
第八章	我是上钢社区的志愿者	182
	“老上海人”朱俊贤	182
	“新上海人”朱俊贤	183
	创造精彩就在现在	185
	来自【上钢社区】网站的报道	188
	我是上钢社区的志愿者——朱俊贤的自述	189
	致朱俊贤——上钢社区的献歌	193



岁月流金：朱俊贤日记	196
相关链接	202

第九章	最美不过夕阳红	214
	忆童年 话沧桑 展未来	214
	情满三千里 恩重长白山	218
	东方双轮飞向世界	221
	为了孩子	223
	申奥孤骑万里行，宣传奥运我能行	224
	踏遍青山人未老	225
	岁月流金：朱俊贤日记	226
	相关链接	231

附录

附录一	朱俊贤第一次进藏路线图	237
附录二	朱俊贤第二次进藏路线图	238
附录三	朱俊贤第三次进藏路线图	239
附录四	朱俊贤第四次进藏路线图	240
附录五	1999年青藏段骑行图特写	241
附录六	北上鸭绿江和南下香港骑行图	242
附录七	朱俊贤部分荣誉证书摘录	243

后 记		245
------------	-------	-----

第一章

向往路上

——晚霞之所以绯红，是因为有向往；人生之所以精彩，是因为有追求。

◎ 向往单车“丈量”祖国山河

生活像一条静静的河流，平淡却又不可抗拒地向前奔走。

你是否会努力让这河流表面多一点小小的浪花，让路上多一些向前的动力？你是否愿意让这河流载着你的人生之舟，驶向你的理想的港湾？你是否有魄力有勇气让这河流改变河道，给自己唱响一支激荡的歌？

只要你有向往，只要你有追求，就可以静水深流。

一位老人，从花甲之年走向古稀岁月，生活的河流静静

地流淌，前行的脚步却不曾停息。怀里揣着走遍神州的热望，胸中装满老骥伏枥的向往，一个人，一辆单车，十数年心系山河，情系祖国，踏遍祖国长城内外，大江南北。九州的山山水水记住他的脚印，祖国的边陲山寨知道他的车辙，长白山脉、内蒙草原、天山南北、青藏高原、天涯海角、香港澳门、四次进藏、两赴朝鲜……行程总里程竟可绕地球两圈有余！

莫道桑榆晚，为霞尚满天。

老人的名字叫朱俊贤。

朱俊贤老人说，他一生唯一的爱好就是骑自行车，“用自



● 骑行天路

行车轮丈量祖国的壮美河山，是我从小就有的梦想”。这个爱好支撑着他，对路上的向往催促着他。数十年来，为了这个向往，为了这个梦想，他暗暗地做准备，悄悄地做功课。他不张扬，他不声张，从年幼到年轻，从中年到老年，此心依旧，此念不息。

◎ 战争年代萌生的愿望

朱俊贤 1935 年 1 月出生在上海松江，1937 年淞沪战争爆发，他家的松江云间第一楼西

侧振丰酱园店所有房屋被日军炸毁，朱家被迫背井离乡，后有抗日游击战士来其舅舅家驻扎。

儿童时期的经历，在他心中播下爱国和抗击外辱的种子。

1950 年，朱俊贤参军，在军校学医。在抗美援朝、保家卫国的号召下，朱俊贤奔赴硝烟弥漫的朝鲜战场，在三八线铁原郡前沿做团直属队卫生防疫工作，一心争取为毛主席立功，为祖国争光。在战壕

● 1953 年志愿军战士朱俊贤在朝鲜蓬莱湖



里，战友们不忘畅想未来。年轻的朱俊贤笑着对战友说：“战争结束后，我要骑上自行车，带上礼品，进北京城，拜见毛主席！”

好一个美好而幸福的愿望！这美好的愿望渐渐成了一个梦，这漫长的梦想渐渐成了朱俊贤毕生的追求。

数十年来，为了梦想成真，为了圆梦，虽然工作生活多有变

动，他不改初衷；虽然事务繁忙无法抽身，他依然锻炼准备着。

◎ 朱俊贤的第一次远征

朱俊贤的第一次远征是为了骑车进京贺亚运。那一天是1990年9月25日。在亲朋好友的相送下，在上海松江法院领导和同志们的欢送下，为了圆梦，朱俊贤出发了。在10月10日上午8时，历经周折，他在

● 1990年10月10日在巍巍将军家中做客



亚运会组委会五洲大酒店 7115 号房间，拜见了时任北京市副市长张百发，张副市长欣然为他的壮举题词：“感谢朱俊贤同志千里迢迢赶到北京祝贺亚运会胜利召开。”并颁发参加第十一届亚洲运动会纪念证，赠送亚运会纪念品。此次，张百发副市长的接见，给了朱俊贤巨大的鼓舞，给了朱俊贤一展宏图的信心。

从 1990 年 9 月 25 日，骑上那辆早已准备好的变速赛车，在车头上插着“赴京庆贺第 11 届亚运会在北京隆重举行”旗帜，从当年工作单位松江县人民法院大门口出发，朱俊贤开始了近半个世纪以来一直追求的单骑走神州的行程。往返 3100 公里的北京之行，圆了他朝鲜战争时期就萌生的夙愿。

从此，朱俊贤的骑行天下的脚步就再也没有停息，从此，朱俊贤的向往路上的心绪就越发强烈，从此，朱俊贤的老骥伏

枥的信念就越发坚强。

◎ 老夫常发少年狂

路上的感觉，是痛并快乐着。

古今中外许多有所作为的人，都是有吃苦耐劳的精神，74 岁的朱俊贤老人就是其中一个。生命不仅仅在于摄取他的拥有，而更重要的是他给别人带来了什么，为他人付出了什么，为后人留下了什么，为人类创造了什么。

精神的力量往往在无形之中给有形的众生态以强烈的冲击，特别是具有积淀的精神。朱老几次完成了“不可思议的任务”，完全没有什么物质方面的驱使，仅仅是为了挑战自我，为了圆年轻时的梦想，出发，再出发，一次次将中华的河山再遍览，将中华的历史再阅读，将中华的文明再传播！

几万公里的行程，绕地球两周有余，自行车轮每滚一圈都会有意想不到的事情发生，



● 1999年庆建国五十周年，骑行到唐古拉山口

泥石流、滚石、洪水、野兽……面对这些随时可能出现的险情，唯有心中不惧，脚下才能踩出不惧的力量。

一个古稀老人能有如此壮举，仅用“老夫聊发少年狂”是不够的，朱老的“少年狂”不是“聊发”，而是在他的心中，永远有一个年轻的梦想！

单骑走神州，风雨一肩挑。一路骑行，一路豪迈。朱俊贤老人矢志不改，以苦为乐，乐此

不疲。他一路骑行，一路欣赏，一路拍摄，一路采访交流，一路写下日记。

十几年来，周游全国，四次进藏、两赴朝鲜，他留下日记五六十万字，点点滴滴，方方面面，细水长流，蔚为壮观。读他的日记，如临其境，壮阔美景，风俗人情，历经的磨难，道路的艰难，一幕幕，一天天，一件件，一桩桩，都展现在眼前了。

走进朱老的日记，就是走



● 骑行在柴达木盆地的沙漠戈壁中

进朱老的内心。那种对路上的向往,那种对前方的追求,那种旅途的豪情,那种人生的放歌,尽在其中了。

最难能可贵的是,他以古稀之年,不惧艰险,笑傲人生,挑战世界屋脊,潇洒走几回!

◎ 从自愿到志愿,从志愿到志向

一切都源自心中的向往。
一切都是自愿。

自愿单骑前行,自愿风餐

露宿,自愿承担风险。

2001年9月2日,星期日,晴转雨。这日,在海拔3800米,朱俊贤骑行150公里。在中尼公路拉孜县城(415公里处)和中尼公路日喀则(265公里处)途中,一队外国自驾游的三菱牌吉普车迎面而来。朱俊贤扯着“申奥旗帜……”在强劲的风力下吹得哗哗响。老外可能好奇,他们自驾越野车停在朱俊贤的前面,并微笑地向朱俊贤走来。他们拿着新闻采访相

机,数架相机镜头同时对准朱俊贤和旗帜。朱俊贤跳下车让他们拍好这组照片。他们还把朱俊贤的“申奥旗帜”正面拍摄了好几张照片。有的用“宝丽来”一次成型照片又拍摄了好几次。虽然拍了这么多,但还是没有满足要求。他们两男两女拿着朱俊贤的“申奥旗帜”要朱俊贤帮助其拍摄这张有纪念性的照片。三位外籍游客拉着朱俊贤,让朱俊贤扯开“申奥”旗和他们一起合影。

当照片拍摄后,其中年龄较大的一个外国人拿出200美元要买朱俊贤这面盖满各地政府的国徽大印的旗帜。朱俊贤打着手势表示不同意,口中讲着“NO...NO...”同时朱俊贤拿出在阿里收集到的“庆祝北京申奥成功”贺旗送给那个外国人。那个外国人明白朱俊贤的意思,收起了200元美元。

朱俊贤怎么能把旗子落到外国人手里呢?这面旗子是朱

俊贤信念和追求结晶,是朱俊贤理想和追求的积累!

道路延伸,岁月流淌。朦胧中,朱俊贤觉得应该把这种单骑走神州的自愿变为志愿。

同样的一路单骑前行,同样的一路风餐露宿,同样的自我承担风险,自愿变为志愿,让他认识开阔,让他路途变宽。他认为,从自愿到志愿,虽然只是一字之差,但是人生的境界不同了,前行的动力更强了。

他的想法得到了家人的理解,得到了同事朋友的理解和支持,得到了街道的支持,得到了社会的赞誉。于是,他志愿把自己的单骑走神州与时代的进步共脉搏,与社会的发展共前进。他一发不可收拾,“阳光单骑万里行”,单骑万里庆贺中国民族运动会召开,单骑万里前赴朝鲜为增进中朝友谊祭扫当年战友,单骑万里庆祝青藏铁路顺利通车,单骑万里庆祝建国50周年、澳门回归,单骑万里为北京申



● 朱老在松江法院工作

办奥运会呐喊，单骑万里为上海申办世博会助威……

阳光老人，骑行天下，他的神奇的经历，他的不可复制的“夕阳红”，越来越得到社会的肯定和赞誉，越来越得到当代

● 手持火炬



人的瞩目，得到数十家新闻媒体的报道。

不知从几何时，朱俊贤，这位上海市 203 号北京奥运会火炬手，觉得应该把这种“阳光单骑万里行”的志愿变为志向。从志愿变为志向，同样的，虽然只是一字之差，但是朱老认为这一字之改，改变了自己人生的坐标，激发了不服老的豪情，添加了道义的责任。

◎ 岁月流金：朱俊贤日记

朱俊贤老人一路骑行，一路宣传。在可可西里，他既遇到险阻，还遇到好奇的外国友人。他的日记这样写道：

1999 年 7 月 17 日 星期六
晴天 今日骑行 57 公里
居地海拔 4250 米
里程表 4201 公里 4258 公里
纳赤台兵站 109/2829 公里
昆仑山口输油管道泵站 109/2886 公里

挺进可可西里

我冒着朦胧天色，开始上路，向昆仑山河上游前进。在骑到昆仑桥墩时，传来轰轰隆隆仿佛流水声。眼前一片戈壁，哪来的流水声呢？我怀着好奇心走下坡路。但见在乱石堆里有似地震撕开的一条地缝，只有一步之宽，一道耀眼白光从沟地底部反射映入眼里。我定神察看，深不可测，让人胆寒心惊，目眩头昏，——脚下竟是昆仑河。我取出相机，摄

下了这个奇特地貌。

我继续向昆仑山口挺进，一辆三菱越野车挡住路。一位操着西宁口音的中年人，他作了自我介绍并告诉我，车上德国籍客人前往拉萨，一路随尾跟着，看着你骑行在海拔4000米路段感叹不已，客人要求采访你。我觉得这是一个极好机会，让外国客人了解中国，了解青藏公路通过媒体传到国外，告诉世人。我积极配合，徐翻译热情为中德人民之间友好交

● 骑行格尔木西大滩



往穿针引线，当采访结束时，我们四人在热烈庆贺第六届少数民族运动会在拉萨隆重举行旗帜前合影。分手时，我举起红旗，挥舞相送，直到车影消失在雪山中。我骑上自行车赶路，穿行秃山荒原上，公路在起伏大地上延伸，左弯右拐进入西大滩。

我眼前西大滩已初步形成小集镇，有多家餐馆，小商店，住宿点，来往车辆可以在这里休息吃饭或投宿，还可以检修车辆和加油等服务项目，而24小时服务已成为习惯制度。在这里一切服务项目价格要比格尔木高些，但在途中，在需要时能获得这种服务也是不容易。在这里有养路段和部队驻军。确有安全保障。

路东垒着一段50公分高的挡雪墙，远处昆仑山玉珠峰高6178米，矗立在我的眼前其尖塔形峰顶被皑皑冰雪所盖，在阳光下闪烁着寒光，雪山银峰

风光让我流连忘返。

朱俊贤老人从来不感到自己老了，他敢于突破生命禁区，这实在令人佩服，在突破海拔5010米的风火山口“生命禁区”时，他的日记这样记着：

1999年7月21日 星期三
晴天 今日骑行83公里
里程表4379公里 4462公里 海拔5010米

五道梁兵站109/3007公里
二道井十二工区109/3088公里

又一次突破“生命禁区”

五道梁兵站部长那股军人情谊，我将铭记在心。他在晚上8时专门找我聊天，给我具体介绍沿途寒冷缺氧，本地区含氧量不足55%，骑车翻越前面风火山，任务更艰巨，据他介绍风火山口海拔5010米实属“生命禁区”。风火山以小气候恶劣而著称。该山十级以上大风四季常在，气温可上升到摄氏50余度，在酷暑烈日下气温滑坡，一下降