



十年徒步中国



探秘神农架，生吞蛇肉充饥；罗霄山路遇巨蟒，
惊险逃生；夜宿西藏阿里无人区，孤身战群狼；
茫茫戈壁，靠喝血和尿求生……十年艰辛，百味杂陈。

雷殿生 著



十年徒步中国

雷殿生 著



图书在版编目 (CIP) 数据

十年徒步中国 / 雷殿生著. -- 北京: 中国地图出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5031-7139-0

I. ①十… II. ①雷… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241676号

策 划 池 涛 石忠献
责任编辑 石忠献 李 军
编 辑 马 隆
审 校 邹 婧
终 审 余 凡

宣传策划 张书龙 刘秋杉
封面设计 张亚群

十年徒步中国 Shinian Tubu Zhongguo

出版发行	中国地图出版社	经 销	新华书店
社 址	北京市白纸坊西街3号	印 张	20.5
邮政编码	100054	版 次	2012年11月第1版
网 址	www.sinomaps.com	印 次	2013年1月北京第2次印刷
印刷装订	北京画中画印刷有限公司	定 价	39.00元
成品规格	170×230mm		

书 号 ISBN 978-7-5031-7139-0/I·4

审 图 号 GS(2012)1822号

如有印装质量问题, 请与我社发行部联系, 联系电话: 63533909, 如有图书内容问题, 请与本书责任编辑联系, 联系方式: dzfs@sinomaps.com。



出发

1998年10月20日清晨，哈尔滨102国道零公里处，我终于迈出了十年徒步中国的第一步。



壶口瀑布

1999年1月，我到达黄河壶口瀑布。冬天的壶口瀑布雄伟壮观，滚滚黄河之水在此一壶收。



陕北印象

陕北黄土高原上的老人仍然在用碾子磨米，过着纯朴而简单的生活。



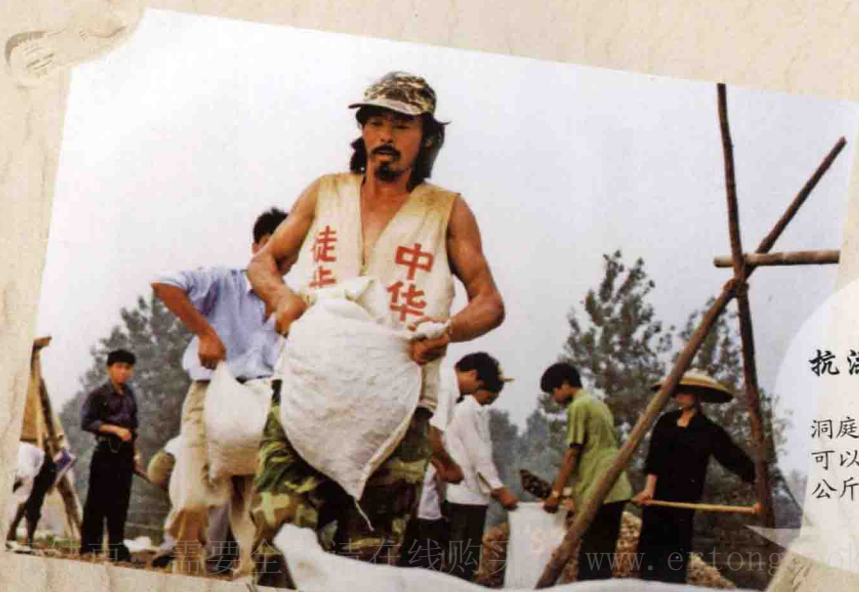
高僧禅语

1999年5月，在安徽省安庆市迎江寺巧遇高僧皖峰方丈。他的一句“走路也是一种修行”，成为支撑我十年徒步的精神力量。



柯家四兄妹

1999年5月中旬，途经湖北阳新大德乡水源村，借宿柯有勇家。从此，我与四个孩子结下了不解之缘。



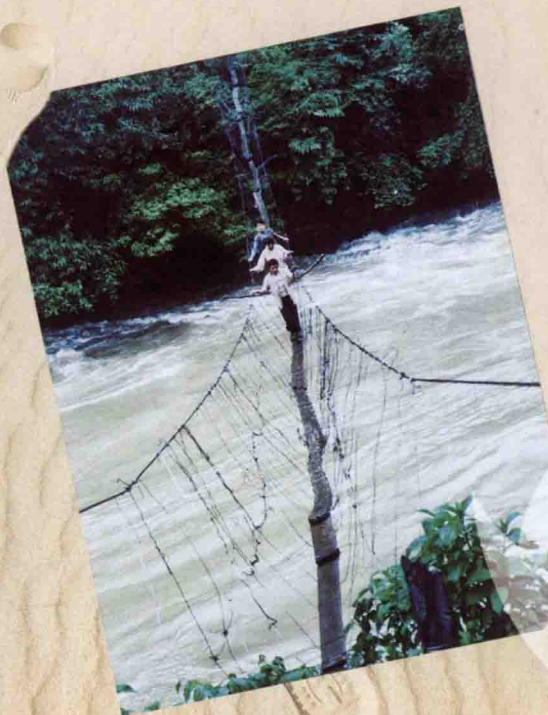
抗洪抢险

1999年7月，我在洞庭湖畔参加抗洪抢险，可以轻松背起四五十公斤重的沙石袋。



苗王

在贵州省黔东南山区，德高望重的苗王象征着威严与权力。照片中苗王右手所持的长剑既是权力的象征，也可以用来驱妖斩魔。



吊桥

云南贡山县独龙江上的简易吊桥，走上去晃来晃去的。此处交通极不发达，有些住在这里的人，一辈子都没有走出过大山。



走进汶川

2000年12月末，我到达四川汶川县城，如今这一切只能从照片中去寻找了。



文面女

独龙族文面女人的面部图案，是文在脸上的图腾。过去只有最美丽的女人才有资格文面，现在的年轻人已基本不再文面了。



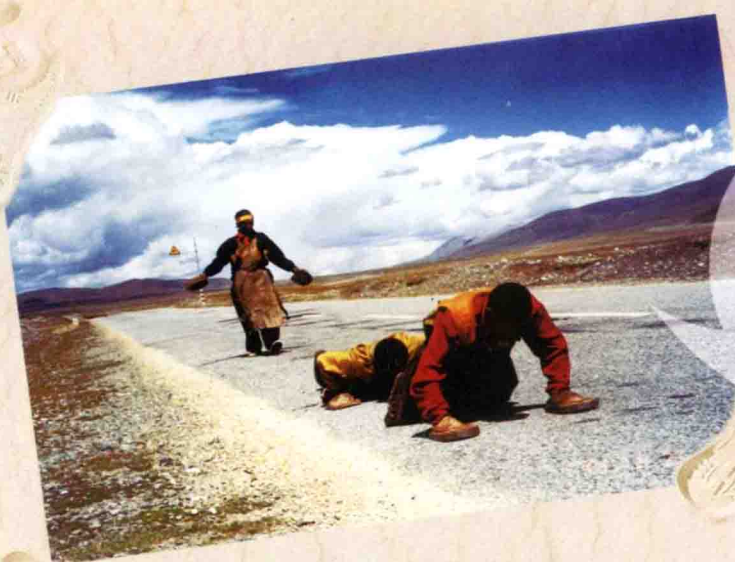
路遇

2001年7月，在云南中甸（今香格里拉）境内，我路遇骑单车从新疆喀什到北京的法国人司徒夫。

墨脱的阳光

西藏墨脱深山里可爱的孩子们，正在尽情地享受着阳光的沐浴。





虔诚的信徒

2001年9月，在青藏公路上，我遇到前往西藏拉萨朝圣的信徒。他们一路上三步一叩，态度极其虔诚。

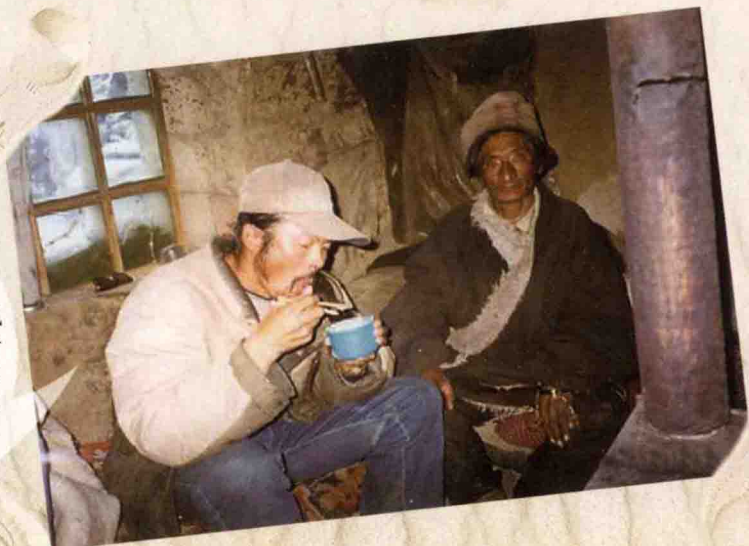


行走在柴达木戈壁

2001年11月，一连几天行走在茫茫的柴达木戈壁。由于长时间缺水，最后，我不得不靠饮血喝尿求生。

我与藏族老人

2002年4月，在西藏无人区高原草场，准备借宿在藏民家中。因语言不通产生误会，我差点死在这位藏族老人的刀下。



挤羊奶的藏族男孩

2002年4月，途经西藏嘉黎县境内时，我看见一个藏族小孩正在挤羊奶。他看见我风尘仆仆的样子，二话没说，就挤了一碗热腾腾的羊奶递给我。

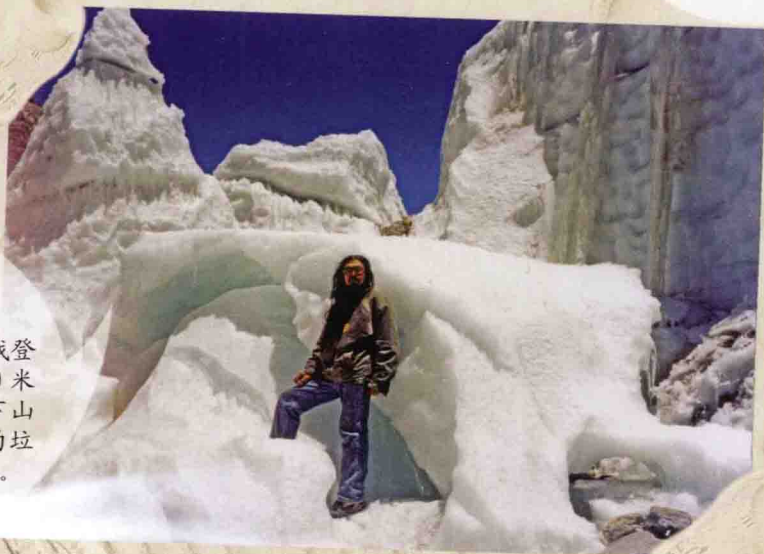


辛酸的教育

这是西部偏远山区的一所小学，校舍非常简陋，孩子们甚至没有纸和笔，只能在木板上练习写字。

登上绒布冰川

2002年5月，我登上了珠峰海拔7000米左右的绒布冰川。下山时，我把沿途捡到的垃圾全都背回了大本营。





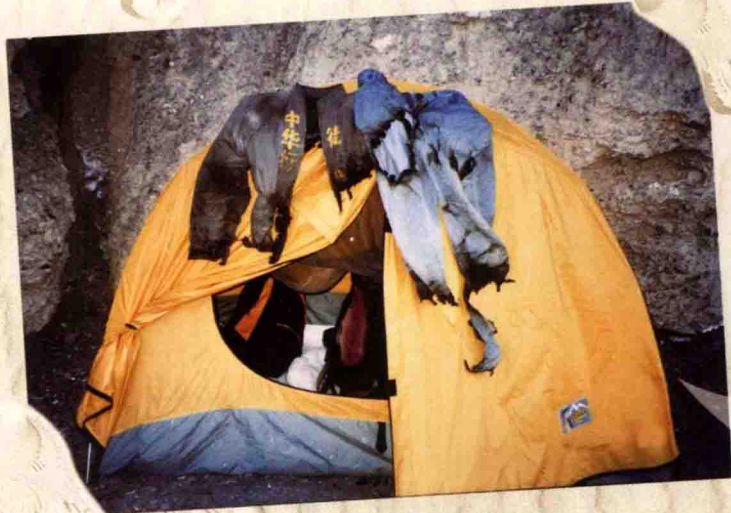
冈仁波齐峰

冈仁波齐峰似金字塔状，峰顶常年白雪覆盖，在白云的掩映下，透出神秘的色彩。



玛尼堆

青海境内通天河畔的玛尼堆，是附近藏族百姓经过数百年的时间逐渐堆起来的巨大石堆，石头上雕刻着经文，祈愿吉祥如意。



帐篷和烧过的衣物

2002年7月12日深夜，在西藏阿里无人区夜宿于帐篷内，被20余匹野狼包围。我靠烧衣服、放鞭炮和喷杀虫剂拼命抵抗，才幸免于难。



班公错

班公错一半是咸水，一半是淡水。湖中有一处鸟岛，成千上万的红嘴鸥给这片人迹罕至的土地增添了无限生机。

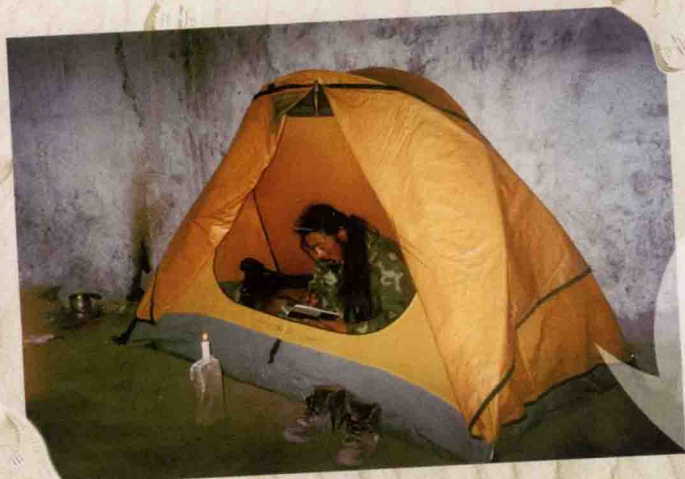
界山大坂

界山大坂位于新疆与西藏的交界处，由于此处自然条件极其恶劣，对于徒步穿越者是一个巨大的考验。



秉烛夜书

在帐篷内秉烛夜书，记录当天的行程和感受，这是我徒步十年每天必做的功课。





闻香

新鲜出炉的馕坑饼，散发出诱人的香气，让人垂涎欲滴。



走出“死亡”之海

“没有荒凉的人生，只有荒凉的沙漠。”在这辆独轮车的陪伴下，我走出了“死亡”之海——塔克拉玛干沙漠。



吹草笛的老人

2003年6月，在新疆喀纳斯湖区附近的图瓦人村庄，听叶尔德西老人用自制的草笛吹奏天籁之音。



夜宿古尔班通古特沙漠

2003年6月，夜宿于新疆古尔班通古特沙漠。因为长期在野外暴晒，我的双手和脸部被晒成了古铜色。



艾丁湖

2003年7月，我抵达新疆吐鲁番的艾丁湖。这里是中国海拔最低的地方，海拔-154.31米。

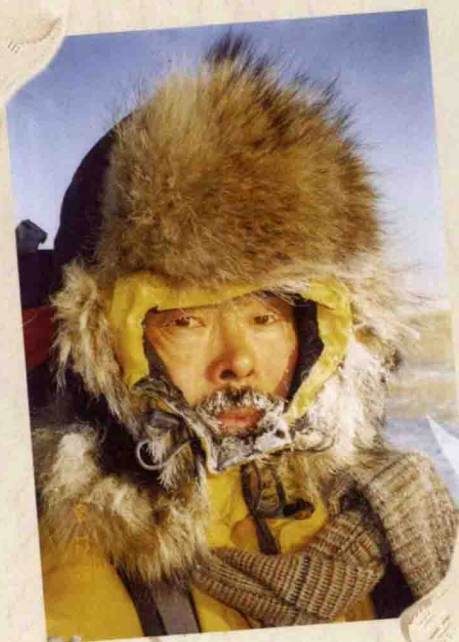


“苦水”

新疆境内的苦水因水苦而得名。这一带常年干旱缺水，人们对水的期盼，已经到了望眼欲穿的地步。哪怕是“苦水”，也能满足人们对水的渴望。

难忘的乌固诺尔

2004年12月，在内蒙古一个叫做乌固诺尔的地方，我真正体味到了从地狱到天堂的感觉。



严寒

大兴安岭的天气非常寒冷，这里的最低温度达到零下53℃。在户外待上一小会儿，我的帽子和胡子上就挂满了白雪和冰霜。



体验极限

2005年1月，我忍受着零下39℃的低温，在中俄边境黑龙江冰面上打坐近20分钟，体验人体承受寒冷的极限。



天涯海角

2000年3月，我到达中国陆地的最南端——海南省三亚市的天涯海角。

神州北极

2005年1月，我走到中国版图的最北端——黑龙江省漠河县的北极村。



西界碑

2002年9月，我行至新疆维吾尔自治区乌恰县境内的伊尔克什坦。中国境内的最后一缕阳光从这里落下！



东界碑

2005年5月，我来到中国版图的最东端——黑龙江省境内乌苏里江畔的乌苏镇，江对面便是俄罗斯。





我是“大肚汉”

2006年5月，在杭州西子湖畔的一场“奇人绝技啤酒大赛”中，我击败专业选手，荣获“大肚汉”奖杯。



泰顺廊桥

浙江省泰顺县境内，有众多保存完好的古代廊桥。每当看到廊桥，就不由得想起那部经典的老电影，也许这里也曾发生过几许浪漫的爱情故事？



意外的惊喜

2007年2月，当选为“首届中国十大徒步人物”。这对我而言，既是鼓励，更是鞭策。



登上西沙永兴岛

2007年5月，我终于登上了西沙永兴岛。照片中的奥运旗帜，长、宽各2008毫米，从北京申奥成功第一天起，一直到北京奥运会结束，盖满了沿途各省、自治区和直辖市的邮戳，共计2008枚。

走进台湾

2008年5月，台湾之行，我到达台湾岛风景优美的“天池”——日月潭。



奥运火炬手

2008年7月，成为奥运火炬手。那一刻，我感到无比的光荣与自豪。