

# 11天半,从黄河三角洲到三江之源

## 李辉千里单骑挑战成功,彰显了顽强生命力和时代精神

本报记者 赵树行 通讯员 赵秀丽



2013年5月22日下午五时五十分,滨州诗人李辉带着心血管里三枚微小的支架,在历经11天半的艰难跋涉后,终于到达梦寐以求的青海湖,标志着他这次挑战极限圆满成功。在29日举办的新闻发布会上,李辉的主治医师郭军说,“李辉的成功不仅是体力上的,更是心理和精神上的超越,这会鼓励更多的冠心病患者,在手术后能够再次回归正常的工作和生活。”

征服了六盘山,李辉说还得接着面对下去的困难。

### 挑战极限,跨越精神高原

在一般人眼里,接受过支架手术的冠心病患者基本上被当成了永远的“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?对此,莫说一般人持怀疑态度,就连医学专家也众说不一。

生死关头的病痛经历给李辉带来了更多对运动、对人生的向往与激情。今年5月,他决定利用带薪休假的时间,挑战极限,完成“用时十几天,长途奔袭2100多公里,从黄河三角洲骑行到青海湖”的千里单骑,给出一个“心脏功能正常的冠心病患者,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”的明确答案,并以此为主线创作出版纪实文学集《千里单骑》,深度剖析自己,展现个体顽强的生命力,真实再现自己历经创痛,挑战极限的人生故事。当年为李辉手术的解放军总医院心内科主任、国际著名心血管专家陈韵岱和郭军说:“如果李辉完成这次骑行,那将令人感到震撼,因为没有过这样的先例。”

“我认为有两种海拔,一种是物质上的,另一种是精神上的。在这个世界上,没有比心更高的山,没有比腿更长的路。”李辉感慨说。为了兑现承诺,李辉一年前就开始了精心备战。去年4月,他主动做了阑尾切除术,拆除了慢性阑尾炎这颗“定时炸弹”。今年正月初六开始,他就在冰天雪地中展开训练,工作日,每晚高强度骑行50公里以上,周末则进行长途训练,单日最多骑行316公里;为了应对突发情况,他反复练习自行车修理技术;对骑行路线作了仔细研究,最终决定走滨州→平阴→洛阳→三门峡→西安→永寿→平凉→隆德→定西→兰州→西宁→青海湖路线;出行时间定在5月11日,这时气温明显上升但不至于酷热,风力减弱,白昼增长,雨季尚未来临,正是最佳时机。

### 风雨过后总见彩虹

5月11日清晨,李辉与他的同事慕向阳结伴,在亲人的祝福和车友们的助威声中,从滨州中海太阳岛正式开启了他的挑战之旅。尽管事前准备充分,但骑行过程中经历的困难与挑战远远超出了想象,一个个“拦路虎”横空扑面而来。

在前两天的骑行中,四五级的逆风让李辉比平常要多消耗一倍的力气,尽管精神兴奋,但身体的疲惫让他走起路来摇摇晃晃。原计划最快15天到达青海,为了赶进度,李辉一再追加里程,最高一天追加了100多公里。早饭后是方便面泡菜,午饭是几块压缩饼干加两片牛肉干,晚饭本是补充能量的正餐,但往往吃到很晚,条件所限,只能到夜市上吃点烧烤或

小吃,为了增加“能量”,李辉不得不逼着自己多吃一些。在静宁县夜市上,他一口气吃下30串牛肉串,20串羊肉串,两大盘青菜,一碗米饭,外加一份米粉,一瓶啤酒,把服务员都看呆了。晚上则睡在沿途的小旅馆里,身体的极度疲惫和精神的亢奋常常让他彻夜难眠,身体疲劳得不到有效缓解,但意志力和信念没有丝毫减弱。

在途径雨南时,一路上热浪滚滚,地面温度高达50摄氏度,骑行困难。为补充水分和降体温,路边的小超市和冷饮店就成了他的“补血站”,最多一天,他吃了20多支雪糕,喝下十几瓶冰镇矿泉水和碳酸饮料。“幸亏把阑尾割了。”李辉回忆起来仍不敢相信。

沿途路况复杂多变,意外频发。长时间暴露在充满灰尘的环境下,导致眼睛发炎,上坡路段只能推车前行,下雨天,雨像鞭子一样抽打在脸上。出发第二天,李辉就被一辆违章车辆连人带车撞倒;第三天,在某地回路时,被一只恶鸡啄伤,不得不到医院打破伤风;第十一天,在一处铁路岔口滑倒;车胎被扎破等。一天十几个小时的高强度连续骑行,臀部、腿部、双臂疼痛难忍。双手因长时间握把僵硬,麻木,29日,记者见到李辉时,他的十指仍然无法自然伸直。

出发前,一个自行车教练再三叮嘱他注意应对海拔,到定西时,李辉由于极度疲惫,血压从平时的110/70上升到160/100,到当地医院检查后,他及时调整,5月18日成功翻越海拔2385米的六盘山,之后一直在较高海拔地区骑行,5月22日经过的最高海拔接近3400米。

李辉的码表客观地记下了这次挑战之旅的轨迹。5月11日从滨州至济南平阴县骑行212公里,12日至河南滑县226公里,13日至洛阳262公里,14日至三门峡137公里,15日至陕西西安253公里,16日至永寿县116公里,17日至甘肃省涇川县132公里,18日至静宁县179公里,19日至定西市142公里,20日至兰州市141公里,21日至青海省西宁市207公里,22日至青海湖148公里。11天半,总骑行里程2155公里,累计爬高9976米,平均每天骑行187公里,爬高867米。简单的数字,包含着多少不为人知的艰险、辛酸、坎坷和征服的快感。无论面对怎样恶劣环境的挑战和身体极限的考验,李辉从来没有放弃的念头,反而愈挫愈勇,历久弥坚。

### 诗人情怀的释放

令人神往的青海湖,被誉为“中国最美的湖泊”。这里充满了诗情画意,是诗与歌的摇篮。青海也是三江之源,而滨州位于黄河三角洲腹地,是黄河三角洲开发的主战场,滨州与青海湖处在同一水平线上,从零海拔爬到3300米,具有较大的挑战难

度。这些都是李辉选择青海作为挑战终点的原因所在。

在骑行过程中,李辉忘不了给他温暖和感动的陌生人,他们的关心和帮助让他在长途跋涉中的心酸和煎熬、孤独与寂寞得到释放。翻越六盘山艰难骑行时,一个好心的面包车司机再三坚持要拉他上车,李辉谢绝了他的好意,表示每一步必须靠自己的力量独立完成,但那位好心大哥带给他的感动让他泣不成声;他无法忘记,在海晏县文化广场的王洛宾塑像前,他动情地唱起了《在那遥远的地方》,吟唱中流下了本真的泪水;还有热心帮他补胎的村民,为他指路的居民……夕阳西下,壮美的暮色里,面对魂牵梦萦的青海湖,和着微微漾起的水声,李辉情不自禁地吟诵起他创作的主题诗《千里单骑》。

青海省委常委、宣传部长、著名诗人吉狄马加说,李辉作为一名诗人,这次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,从零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勉励我们,用实际行动完成诗人所承受的对生活的感慨。再次,青海是三江源头,李辉把青海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流。

### 疾病不可怕,生命是美好的

李辉带着三个心脏支架,仅用11天半就取得了挑战极限的成功。对此,他并没有太多的欣喜,他清瘦而坚毅的脸庞上是波澜不惊的平静,他的眼睛里更多的是一种历经风雨后的清澈、坚定、从容。因为他自始至终坚信,凭自己充沛的体力和顽强的意志,成功早已意料之中。

当他在青海湖畔把千里单骑挑战极限成功的消息告诉解放军总医院心血管专家、医学博士、他曾经的主治医师之一郭军时,正在法国参会的郭军激动地说,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。会激励和鼓舞更多的冠心病患者,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!作为一名曾经的冠心病患者,李辉用行动告诉广大病友,放下你们的心理包袱,只要你的心脏功能正常,你完全可以像正常人一样,进行正常的体力活动和体育运动。正如他在出发前所说的:“支架,没啥可怕的!疾病,没啥可怕的!困难,没啥可怕的!人生,是美好的!”

本报爱心公社成员李先生

## “六一”来临之际 到儿童福利院献爱心



本报5月30日讯(记者王泽云) 29日,本报爱心公社成员李先生主动联系本报记者表示“六一儿童节”之前想去滨州市儿童福利院献爱心。30日下午,因为生意忙李先生托自己妻子到滨州市儿童福利院看望了孩子。李先生自己经营的滨州和悦鞋业主要经营拖鞋、布鞋批发。“我们家就是卖拖鞋的,所以想做一点儿自己力所能及的事儿,给孩子们送些拖鞋过去。”李先生说。

30日下午,李先生因为生意比较忙,他特意安排自己的妻子张经理带了50双拖鞋到滨州市儿童福利院送给孩子们。“前几年时就想到福利院看看孩子们,当时只有

这个想法,但是一直没有去做,今天终于能来看看这些孩子们了。”张经理说。3点多到达福利院后,因为天气好,很多孩子在户外玩耍,只有几个孩子在屋里看电视,他们看到张经理送来的拖鞋后非常开心,纷纷抢着挑选适合自己的拖鞋。“你看我穿这个合适吗?”孩子们高兴地问,穿上后还在屋里来回地走,试试合不合适。

“第一次见这些孩子,看到他们后心里酸酸的。”张经理说。张经理向滨州市儿童福利院的护理人员了解了一些孩子的情况,“我觉得他们身体这样,更需要父母的照顾,不过估计那些父母心里也很不是滋味儿。”张经理还告诉记者,她自己有一个2岁左右的孩子,希望以后等自己有能力了赞助一个孤儿,让自己的孩子知道自己的生活是多么幸福,懂得珍惜。

事后,记者通过电话采访到李先生,他告诉记者妻子回家后描述了滨州市儿童福利院孩子们的情况,他和妻子都非常心疼福利院的孩子们,以后会经常去看望这些孩子们。

## 第二届无棣千年古桑 旅游文化节开幕

本报5月30日讯(记者杨青) 30日上午,第二届中国·无棣千年古桑旅游文化节活动正式拉开帷幕,此次开幕式上活动主办细心安排了一场百姓喜闻乐见的文艺演出,让游客们在游览景区、采摘桑葚的同时深深感受到到山海古邑无棣独特的民俗民风。

说起车王镇这片桑葚林,从普通普通的果林发展成今天让成千上万游客慕名而来的千年古桑风景区,最初的发现及建设还有一个机缘故事。原无棣县人大常委会常务副主任郭云鹰有感此事赋诗一首,从中我们可略知一二。

《陌上桑》  
——车王千年古桑树林  
郭云鹰  
车王现桑田,如见秦罗敷。

路沿车止步,行走入村户。  
垂询七十翁,何年有桑树?  
老者捋胡须,需问大祖父。  
终有多少株,此翁不识数。  
可否建游园,老翁问何故。  
“耕者有其田,住者有其屋。  
工者有其厂,商者有其铺。  
叹止今盛世,游客无其数。  
城市多喧闹,正愁没去处。  
风景这么好,闲置不舒服”。

老翁笑开颜,紧问下一步。  
“恰逢好时机,立个大项目。  
直达德惠河,千年古桑树。  
一路一游园,极像宝葫芦。  
美女来踏青,帅哥逮野兔。  
桑间月下会,甚子甜破肚。  
烙饼卷大葱,白菜煮豆腐。  
窝头蘸虾酱,小鸡炖蘑菇。  
烹羊宰牛乐,枣木杠一壶。  
扁舟对君酌,芦苇荡里吐。  
子在川上曰,逝者如斯夫”  
老翁哈哈笑,“致富有门路,  
盼望这一天,托天谢万福”!

## 上半年市区将再添3座公厕

本报5月30日讯(记者张卫建 通讯员李明 蔺玉霞) 30日上午,位于滨州市长江一路与渤海九路交叉处西北角绿地广场的公厕正式投入使用,今年滨州市区共建设公厕3座,其中已建成公厕2座。

据了解,滨州市现有公厕38座,公厕数量少,分布不均匀,老城区公厕数量较多,城乡结合部公厕数量偏少。今年3月,滨州市在渤海九路(黄河十四路至黄河十五路)、渤海十一路(黄河十四路至黄河十五路)建设公厕2座。其中,位于渤海九路(黄河十四路至黄河十五路)的公厕已经建成。3座公厕建成投入使用后,将方便周边市民如厕,改善市民如厕环境。

位于滨州市长江一路与渤海九路交叉处西北角绿地

广场的公厕,公厕周边绿荫环抱,广场绿地种植了各种花木。配备了残疾人设施:在公厕出入口设置防滑的地板,铺设残疾人专用通道,设置残疾人卫生间,安装残疾人卫生器具。公厕管理间配有卫生间、厨房、休息室。砖混结构,具有使用期限长、坚固耐用、抗震性能强的特点。为减少维修次数和维修成本,大便器和小便池采用冲水阀为延时阀手动冲厕开关。为防止公厕漏雨,其屋顶都设置天沟,铺设防水层、瓷瓦。瓷瓦具有美观不褪色、抗风化、强度高、排水顺畅的特点。公厕屋顶结构为尖顶样式,便于瓷瓦上的雨水都汇集到天沟,由天沟排到落水管内,公厕门窗设置防蚊蝇、防盗设施。卫生间窗户多,便于通风、透光。