

<<十年徒步中国>>

图书基本信息

书名：<<十年徒步中国>>

13位ISBN编号：9787503171390

10位ISBN编号：7503171391

出版时间：2012-11

出版时间：中国地图出版社

作者：雷殿生

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<十年徒步中国>>

### 前言

在路上当我实现徒步十年走遍中国的梦想时，当人们得知我是目前世界上连续徒步时间最长、行程最远、遍访过中国五十六个民族集聚地和成功徒步穿越“死亡之海”罗布泊的唯一一人时，都不禁会问我相同的问题：你为什么要徒步行走十年？

是什么动力支撑你走下去的？

你又是怎样坚持下来的？

面对这样的问题，短时间内我常常无法作出回答。

十年的历程，有雄心壮志，也有灰心丧气；有快乐，也有痛苦；有面对死亡的恐惧，也有战胜自我的从容；有面对善良关爱的感动，也有遭遇冷漠歧视的委屈和愤怒……十年的历程，华夏历史的厚重、山河的壮美、人间的冷暖、民族的多样、自然的灵性……我所经历的一切，犹如山间清澈的泉水，一次次洗涤我的灵魂，不断丰富我的人生。

十年的历程，我搜集了约两吨重的资料，拍摄了近四万张照片，写下了近百万字的日记。

我无法确切地说出这里有多少人生的答案，只能把我经历过的真实故事讲述给大家。

……

## <<十年徒步中国>>

### 内容概要

他，是一个现象！

他，就是用十年走遍神州、史上首次徒步穿越罗布泊的勇士雷殿生！

他从未停顿，执着坚毅，实现了用步履铸人生的伟大壮举！

一路上，他多次涉险，却总能全身而退；他差点儿成了大山深处的“上门女婿”，却与恋人失之交臂；他在山海关下为陌生人所感动，也曾乔装打扮救人于困厄之中；他迫于饥饿，生食土拨鼠，本人却是一个坚定的动物保护主义者。

他这十年丰富而真实，磨难重重却愈挫愈勇。

试问，如此阅历还有谁能拥有？

今天，徒步勇士雷殿生倾情讲述精彩人生，以飨读者。

与《十年徒步中国》相伴，你得到的将不仅是壮美的山河、厚重的历史，更有十年淬励下的世态人情和战胜自我的心路历程。

与《十年徒步中国》相伴，你的野外旅行将更加容易。

作者徒步十年，风餐露宿，野外生存技巧屡试不爽，这必将成为你徒步时攻坚克难的不二法门！

如此佳作，岂能错过？

## <<十年徒步中国>>

### 作者简介

雷殿生，男，1963年生，汉族，黑龙江哈尔滨呼兰人。

1987年，中国邮政发行的徐霞客邮票，让他萌生了成为一名徒步旅行家的梦想，1989年，与“当代徒步旅行家”余纯顺的不期而遇，更坚定了他的想法。

1989 - 1998年，他精心准备，蓄势待发；1998年10月 - 2008年11月，他步履不辍，成就梦想。

两个十年，一种人生。

2004年，他被评为首届“感动哈尔滨十大人物”；2007年，被评为首届“中国十大徒步人物”；2008年，成为“感动龙江十大人物”、北京奥运会火炬手；2009年，荣膺“建国六十周年龙江英才”。

“我只是匆匆行走的一个过客，追寻着一个梦”，他却对自己奇迹般的徒步生涯如此轻描淡写。

“也许，我这辈子就算做成了这一件事也好。

”正是他的执着和坚持铸就了一段不平凡的人生。

## &lt;&lt;十年徒步中国&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 向着梦想进发 一、坎坷童年路 二、艰难的创业 三、梦想的诞生 四、十年磨一剑 五、临行倒计时

第二篇 1998年：万事开头难 一、102国道零公里处 二、开弓没有回头箭 三、神奇的疗法 四、品味善良 三篇 1999年：走路也是一种修行 一、壶口脱险 二、“为壮士喝彩” 三、卫生巾的妙用 四、冰火两重天 五、高僧禅语 六、“仗义”的抢劫者 七、同命相怜，同忧相助 八、探秘神农架 九、洞庭湖抗洪 十、罗霄山巨蟒惊魂 十一、夜斗劫匪 第四篇 2000年：简单就是快乐 一、走进香港 二、捐赠器官 三、豪华酒店和雨中帐篷 四、陌生人家的温暖春节 五、寻访萧红墓 六、天之涯，海之角 七、穿越五指山 八、中国唯一的海洋民族 九、遭遇泥石流 十、大山里的“姻缘” 十一、寻找大熊猫 十二、汶川印象 第五篇 2001年：生命因行走而充实 一、五天里三遇劫匪 二、都是玩笑惹的祸 三、独龙族文面女人 四、活着，真好！

五、从云南到西藏 六、一顿吃了27个馒头 七、雅鲁藏布江的渡江滑索 八、走进圣湖纳木错 九、天下第一道班 十、寻找长江源 十一、可可西里的两个“朋友” 十二、饮血喝尿，绝处逢生 第六篇 2002年：漫漫朝圣路 一、被利用的善心 二、差点死在藏族老人的刀下 三、高原上的“暖”与“寒” 四、简陋装备登珠峰 五、极险之路 六、生吃土拨鼠 七、神山圣湖——朝圣者的天堂 八、夜战群狼 九、巧遇司令员 十、行走世界屋脊之上 十一、我的“老伙计” 十二、失而复得的笔记本 第七篇 2003年：古道天籁伴我行 一、吹草笛的老人 二、达坂城 三、穿越火焰山，走近艾丁湖 四、渴饮天山水，饥餐干馕饼 五、一睡过去便是永别 六、猎杀与感恩 七、乔装算命先生救人 第八篇 2004年：亲情守望的归途 一、无辜受辱 二、一天“工作”18个小时 三、六年后走向故乡 四、芦苇荡遇险 五、兄弟重逢 六、从地狱到天堂 第九篇 2005年：心在最远处 一、在大兴安岭深处 二、走到北极村 三、鄂伦春族的手艺人 四、太阳最先升起的地方 五、长白山的野山参 六、他乡遇故知 七、“追”出来的生日 第十篇 2006年：走出最纯粹的自己 一、走进“象牙塔” 二、一次袒露心声的对话 三、珍惜生命之源 四、浓浓故友情 五、“大肚汉”诞生记 六、那一场风花雪月的事 七、食物中毒 第十一篇 2007年：最后的历练 一、探访福建土楼 二、意外的惊喜 三、邮政情缘 四、中暑是件要命的事 五、南下西沙永兴岛 六、神奇的防蛇秘方 七、差点付出截肢的代价 第十二篇 2008年：生命如歌 一、百年不遇的雪灾 二、醉在台湾岛 三、成为奥运火炬手 四、穿越罗布泊

<<十年徒步中国>>

章节摘录

插图：经过十年的精心准备，1998年10月20日清晨，我迈出了徒步中国的第一步。

皖峰方丈意味深长地对我说：“走路也是一种修行啊！”

什么是幸福——幸福就是一瓶过期的啤酒、两袋方便面、一包榨菜、一盒鱼罐头……风餐露宿才是我旅途中最真实的生活，在大自然面前，我常常感到人的渺小……一个连死都不怕的人，还有什么东西不能放下呢？

举目远眺，远处那些在我眼里曾经巍峨雄伟的高山，现在竟然变得那么渺小，整个世界仿佛就在我的脚下。

一路走来，在我身陷困境和绝望时，正是因为得到了无数热心人的无私帮助与鼓励，使我感觉到了人间的真情与美好，也给了我继续行走下去的勇气。

在那纯净、悠远、宛若天籁的曲调中，我仿佛随着它在美丽的喀纳斯群山与湖水中徜徉。

这一夜，我几乎不敢入睡，生怕一睡过去便是永别。

在这个秋天里，家乡的一切比任何时候都让我眷恋。

站在黑龙江江边，极目远眺，江对面俄罗斯的村庄清晰可见，在落日余晖中，是那样的神秘和安详，透着一种隐隐约约的亲切。

我所到达的陆地最南端在海南省的天涯海角，最西端在新疆乌恰县境内的伊尔克什坦，最北端是在中俄边境的漠河县北极村，最东端是乌苏镇。

行走改变了我的内心世界。

我觉得现在比八年前更加真诚，也更能坦然面对自己了。

我看到了别人看不到美景，感受到了别人感受不到的东西！

为了完成心中的梦想，一路上的艰辛和磨难，是常人难以想象的，虽然数次差点付出生命的代价，但每次我都咬紧牙关坚持了下来。

一株腊梅正在风雪中傲然挺立，凌寒而开的黄色花瓣中央，粉红色的花蕊被晶莹剔透的坚冰包裹着，就像是琥珀中被瞬间凝结的昆虫，努力地绽放着自己的生命，留下了美丽而永恒的瞬间。

徒步十年之后的生活，也许是另一种方式的徒步，是另一种修行……

## <<十年徒步中国>>

### 编辑推荐

《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》编辑推荐：作者准备十年，徒步行走十年，完成了个人徒步中国之旅，行走81000余公里，相当于绕地球赤道两圈，打破了徒步行走世界记录。

在目前国内户外探险和徒步圈中享有盛誉，各大媒体争相采访。

十年风雨行，他先后走掉了19个脚趾甲，穿烂了52双鞋，遭遇19次抢劫；他探秘神农架，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……正是他的执着和坚持铸就了一段不平凡的人生。

《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》由著名作家陈忠实题写书名，杨利伟、斯琴高娃、倪萍、滕华涛倾力推荐，天涯同名热贴日点击量超过20万人次！

《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》设计独特，用地图逐步揭示作者十年徒步历程，用“小知识”一一揭开读者心中疑惑，用“小贴士”为读者提供独家野外生存技巧，同时《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》故事性极强，具有很强的市场潜力。

在新华网和中国图书商报联合举办的“2012年度中国影响力图书”评选中，《十年徒步中国》被评为“中国十大影响力图书”。

## <<十年徒步中国>>

### 名人推荐

十年徒步中国，艰难险阻尝遍；中华民族骄傲，时代励志楷模。

——航天英雄 杨利伟 你虽然是血肉之躯，但有着与众不同的顽强精神，用自己的灵魂和一颗坚定不移的心，一步一个脚印，十年独步神州……令人震撼，让我折服！

——著名表演艺术家 斯琴高娃 看看人家雷段生的语法儿，我们就知道自己该怎么话了！

——央视著名主持人 倪萍 即便梦想是一片充满荆棘的处女地，也阻挡不了真正有梦想的人前行的步伐。

感谢殿生，用人生的旅途谱写由一曲梦的交响乐章！

——著名导演 滕华涛 要拥有多么强大的内心，才能做出如此的壮举，您运行的背影永远是我仰望的梦想！

——天涯网友 欧罗巴密码

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>