



白斌在珠峰高程测量纪念碑前拍照留念

文/羊城晚报记者 谢小婉  
图/受访者供图

近期，国内极限耐力跑运动员白斌又取得新成绩：历时54天，从广东深圳一路跑到珠穆朗玛峰大本营，路程总长4200公里。

这对白斌来说，仅是完成了一个目标，而对于普通人甚至有一定跑步经验的运动员来讲，则是一个难以企及的极限：平均每天跑步近78公里，这相当于跑完一个全程马拉松，再继续多跑30多公里。

联系上白斌时，完成这一目标后的他仍在接着训练，保持状态，向下一个目标进发。过去25年里，白斌从未停下奔跑的步伐。

## A 创造三个高原耐力跑纪录

3月2日，55岁的白斌迈开脚步，从深圳大鹏半岛国家地质公园出发，计划途经广东、广西、贵州、四川，之后到达西藏，一路跑到珠穆朗玛峰大本营。“其实按最短路线，不用到贵州，从云南进藏是最方便的，但贵州是我家乡，我就绕了一下。”白斌解释道，“去看看我们那儿的‘村超’。”

出发前，白斌计划每天至少跑80公里。但开跑第三天时，天公不作美，接连下起大暴雨，他想挑战就是要风雨无阻，在雨中跑开后感冒了，于是开始每天吃药。“其实状态不算很好，第七天时脚就跑肿了，随后我发现按照原有的目标，越跑每天花的时间越长，坚持到第十天时，花了16个小时。”白斌提到，“我继续每天都在跑，但开始全面调整自己，减慢速度，很快就调整过来。”

一路上，有房车跟随白斌，车上有厨师、医生、摄影师等人，为他提供补给、记录行程。4月6日，白斌一行从四川进藏后，团队里不少人出现高原反应。而在缺氧、严寒的高海拔地区跑步，白斌反而越跑状态越好。他翻越海拔五千多米的东达山，抄

近道途经318国道上坡陡路险的“天路七十二拐”，又爬过色季拉山等雪山，在4月24日这天，他迎来了目标的最后一程。

当天6时50分，白斌从日喀则市定日县出发，跑向珠峰大本营。许多跑友都在关注这一程，有人提到：“这是在海拔最高5200米的地方跑步，白斌在跑到某个垭口时还遭遇了八级大风，人人都站不住，但他顽强地顶了过去！再次创造了人类极限挑战的纪录！”

这一纪录是指，经过15小时多的顶风前行、爬坡过坎，在当天22时08分，白斌跑完最后88.48公里，成功抵达珠峰大本营，创下三个高原耐力跑纪录。至此，他的“从深圳0海拔到8848世界之巅挑战”中的超跑部分顺利完成，共历时54天，总路程4200公里。

“其实是顺便创造了三个高原纪录，我想通过我在高原奔跑这件事，给人带来一些勇气，给我们的青少年带来一些力量。”白斌说道。除上述纪录外，4月19日，他在拉萨连跑四个半程马拉松；4月30日开始，他在日喀则市每天跑100公里，连跑5天。这两个纪录，同样难以打破。

# 54天，4200公里 从广东跑到西藏

## B 30岁“半路出家”去跑步

白斌被称为中国耐力跑的领军人物，但他并非专业运动员，属于“半路出家”。

毕业后，白斌在IT行业工作，行情好时，一天能赚不少钱。三十而立之际，站在人生十字路口，他回顾过往：“我好像找不到生活的重心，我开始想到底要怎样去过这一辈子，我想过得更充实、更有意义，想干点出彩的事儿。”

在农村长大，自小练习武术，每天都要活动一番筋骨，白斌喜欢运动，再加上这一年北京冬奥，他萌生了参加奥运会的想法，在人生的第二程选择运动，像是自然而然的事情。他从跑马拉松开始，因为“对年龄要求不高，开跑

就成”。“那时也很天真，想着锻炼好身体，跑出成绩，就会被选送去参加奥运会。”白斌回忆道，他放弃原有工作，去了西藏。

在西藏，白斌每天坚持跑步。2001年元旦，因经验不足、准备不充分，他在雪山上冻了两天两夜，险些被截肢，但康复后他并没有放弃，而是继续跑，还尝试骑自行车、划皮划艇、铁人三项等项目，各种“折腾”下，他的耐力不断提升。

“后来我赶上了一个好时候，2005年户外极限运动多项赛在国家推动下，被列为正式开展的项目，有前面的锻炼积累，我拿了全国首届户外运动锦标赛的冠军。”在白斌的描述里，从那以后他跟

“开了挂一样”，夺得国内多项户外运动挑战赛第一，比如全国首届山地运动会多项混合组冠军、国际户外公开赛亚洲第一、八百流沙极限赛冠军等。

2011年，在官方推动下，白斌与来自台湾的极限跑者林义杰从土耳其伊斯坦布尔出发，沿着丝绸之路，以徒步奔跑的方式，一路跑到西安，以历时150天、总行程10000公里的纪录，完成“跑步回中国”这一人类壮举。

“在跑第一次时，就会想下一次。我当时每天跑七八十公里后，还要去做一千个俯卧撑。”白斌说道，“我觉得还有余力，不够尽兴，我还想再跑。”

## C 跑步是一种“休息”

成预定目标。

此外，白斌一直还有一个遗憾：“2001年我带着预祝北京申奥成功的旗帜，从拉萨骑行到珠峰大本营，并没带任何设备徒手快速攀登了珠峰，就想把旗帜插高一点。但到7000多米时，还是下来了。”

因而，从广东深圳跑到珠峰大本营，只是白斌计划里的超跑部分，他想在明年再一次连攀珠峰，真正完成“从0到8848”。

“我觉得我的身体还处于一个高峰状态，这么多年我没有什么运动损伤，一方面是我将武术中的气功用在跑步上，或许在跑时就形成缓冲，不然这么跑人肯定受不了；另外就是我常年训练积累，不断开发自己的潜能，我对自己的身体感知也很敏锐，能在运动中快速调整错误的地方。”在抵达达多个人类极限之后，白斌认为自己从来没有刻意往“极限”去冲刺，“运动肯定是量力而行，循序渐进的，我会保证一定安全性再去跑，按照自己的节奏去享受

运动，长久的积累会让你自然而然拿到冠军、完成挑战。”

白斌的种种挑战，外人光听就觉得“累人”，他自己却觉得跑步是一种“休息”：“完全沉浸在里面，在体育里，在运动中，你是身心愉悦的。”与其认识20多年的好友杨女士回忆道，疫情在家期间，她发现白斌的微信步数高达五万多步，“我一问才知道，他就在自己家里往返跑！我不信，还让他给我拍个视频证明。”

多个短程来回折返，白斌也不会跑晕自己，他非常专注，“在我眼里都是直线，我也不听音乐，我的脚步声比音乐好听，我听着感觉真的享受。”

在过去25年里，白斌创造了多个耐力跑纪录，多次超越人类极限，他的精神鼓舞了很多观众，每次挑战都有人不断加入陪跑一程。这次从广东跑向西藏，他途经各异的风光，与路上热情的人们分享运动的乐趣，传递不惧高原、不惧困难的力量，他越跑越远，越跑越高，25年过去，白斌仍在路上。



白斌在路上

# 送别偏瘫亡妻后，网红货车司机聂建文开启新生活

文/羊城晚报记者 王集杰  
图/受访者提供

去年，货车司机聂建文为病故妻子收拾遗物时，睹物思情、嚎啕大哭的视频感动了无数网友。他在妻子曹盈盈不幸偏瘫后，尽心照料、相伴厮守的爱情故事让人动容。他曾告诉羊城晚报记者：“要怀着对妻子的思念，努力生活下去。”

今年3月，聂建文在网络上公布了自己的新恋情，谁料招致了铺天盖地的攻击与谩骂，部分网友不理解他开启新生活的决定，骂他虚伪、薄情寡义。

聂建文自认在妻子生前尽心照顾，“对得起亡妻”，但人不能沉湎于过去，总得朝前走、向前看。而许多人却要求他对逝去的亡妻“情深不改”，全然不顾他在现实生活中的苦痛与挣扎，聂建文对此觉得委屈。

6月初，记者再次联系到聂建文，他刚刚告别货车司机颠沛流离的生活，来到河北一家驾校负责招生工作。人生几经起落，聂建文已显得淡然：“人生在世，做到问心无愧就好。”

## 丧妻之痛

聂建文和曹盈盈都来自甘肃陇南，他们是初中同学，也是彼此的初恋。聂建文从小生活在一个收养家庭，曹盈盈的父亲同样在她幼时早逝。两人相似的身世让他们彼此珍惜。或许是因为从小特殊的成长环境，聂建文对妻子、对家庭有着强烈的责任感。

为了挣钱养家，聂建文来到江浙一带开货车送货，拼搏多年，他在2019年买了属于自己的货车，生活在向好时，谁料曹盈盈突发脑溢血，晕倒在上班途中，幸好此次聂建文的母亲及时照料，并无大碍。

2020年5月，曹盈盈的病突然复发，被送往隔壁天水市做了开颅手术，术后右侧身体偏瘫。由于母亲年老，孩子太小，曹盈盈独自在家无人照料，万般无奈之下，聂建文决定带着盈盈同去上海跑车。

由脑血管疾病引发的偏瘫，术后三到六个月是恢复的黄金期。聂建文和时间赛跑，不分白天黑夜地干活，工作一个月，攒够了钱后就带着盈盈到河南郑州的康复医院治疗一个月。背盈盈上下车，也是聂建文每日必做的“功课”。最开始时，盈盈使不上一点力气，聂建文用两张床单将她绑在背上：一条托着盈盈的臀部，绑在自己的腰上；一条从

盈盈腋下穿过，只能挂在他脖子上，每次绑好之后，床单总会勒得他的喉咙喘不过气来……

出于记录生活的目的，聂建文开始在社交平台上记录自己和妻子的日常，聂建文对妻子不离不弃、悉心照料的情义吸引了大量粉丝关注，也有不少人对他们施以援手。

2024年1月4日晚，曹盈盈再次突发脑溢血，不幸离世。聂建文自认对得起妻子，但难免伤心自责：“她一辈子跟着我吃苦，如果经济条件允许，她能得到的治疗和休息，而不是跟着我在货车上风餐露宿，或许她就不会这么早走了。”

## 再陷低谷

“百日”之前，聂建文独自在杭州开车运货，一天凌晨3点左右，聂建文在睡梦中被疼醒了，强撑着打的去到医院时，他已经疼得无法动弹，是在一位好心人的帮助下才能去急诊看病。聂建文得的是尿结石，如若手术，需要有人照料，他只得先吃些药，咬牙硬挺，配了一车货开回甘肃老家，在母亲的照顾下做完了手术。聂建文有些唏嘘，自己已是40多岁的人了，如果在外一人发生意外，家中老母和孩子都会无人照应，确实是该往前一步，再找个知冷知热的人了。

就在聂建文最脆弱的时候，张梦

闯入了他的生活。张梦自称上过大学，身世家境与聂建文相仿，每天都陪伴聂建文聊天直到深夜，两人的关系逐渐拉近。2024年年中，聂建文回老家给盈盈迁坟，张梦随他一起回了老家。此后，张梦以考研需要生活费等理由从聂建文处先后要了近8万元，聂建文也把她视作恋爱对象。

令聂建文奇怪的是，张梦从拒绝在直播间出境，也不想陪他一起拍视频。后来一次偶然的机，聂建文发现张梦竟有两张身份证，他在直播中提及此事，网友们纷纷提醒他是上当受骗了。



如今的聂建文和孟小红

## 重启人生

“命运为你关上门，却总会再替你打开一扇窗。”这句“鸡汤”俗语，却也是聂建文人生的真实写照。在聂建文陷入人生低谷时，孟小红拉了他一把。

孟小红本是聂建文直播间的普通粉丝，她在2022年就关注了账号，看着聂建文一路服侍、照料曹盈盈直到离世，她早在内心告诉自己，这是世间难得的好男人。

2024年底，孟小红从湖北去甘肃寻找货源，正好就在聂建文的老家附近，两人在直播间联系上后，第一次线下见面，渐渐熟络起来。不久后，聂建文发布了一条车坏了的视频，孟小红知道聂建文经济拮据，还欠着网贷，直接给他转了两万元应急。

刚被骗不久的聂建文在心里嘀咕：“她不怕被我骗吗？还是说她也想再来骗我？”但持续相处之后，聂建文发现孟小红和他是一类人，善良、热心又容易相信别人。相识不久后，两个孤单的人心底都涌起情谊，确定了恋爱关系。

今年3月，聂建文兴奋地在网上分享新的恋爱消息，没想到招致了大量的谩骂与批评：“薄情寡义”“妻子才走一年就找新欢，之前的人设都是假的”……

聂建文心里委屈，在妻子生前，他已经尽完了丈夫应尽的责任，妻子已经离世，他也没有追幸福的权利，“我是人，不是神，我要过自己的生活，不能活在网友的期待里”。

去年年底，孟小红曾陪着聂建文回老家，见了他的母亲和孩子，还有曹盈盈的弟弟，获得了两家人的祝福。此番她也没有被恶评吓倒，陪着聂建文一起走了过来。

如今，又是三个月过去，由于货车生意难做，聂建文转行到河北新乡一家驾校负责招生工作。生活有了新变化，他的心态一如从前：“人生在世，总要想向前看、向前走，凡事做到问心无愧就好。”（文中张梦为化名）



那时，妻子离世后，聂建文常落泪