

2025年6月7日  
星期六  
理论评论部主编  
责编 潘伟倩  
美编 陈炜  
校对 张家梁

有本版新闻线索  
请扫码加群报料



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国道上坡陡险路的“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,创下一个高原超跑纪录。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。

### 丧妻之痛

## 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 王隽杰  
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。而许多人却要求对他逝去的亡妻“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。”

### 再陷低谷

结发妻子离世后,痛不欲生的聂建文日日酗酒消愁,只有借助酒精的麻痹,枕着妻子生前的衣服才可睡去。

然而,生活必须向前,为了两个儿子和母亲的生计,聂建文料理完盈盈的后事后,重新回到上海开车,每每经过和妻子生前一同游历的地方,他都心情低落,情难自已。由于孤身离乡,常年开车,聂建文生活中没有几个知心朋友,为了排遣愁绪,他只能开直播与网友聊天倾诉。

聂建文告诉记者,当时他虽一直沉溺在丧妻之痛中,但心中已有了再向前一步的想法。那是在妻子离世

后,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,她能得到好的治疗和休息,

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。”

聂建文回忆,张梦或许看到他有

百万粉丝,以为是个有钱人,但他为

盈盈治病早已掏空家底,甚至转给她的

几万元都是靠网贷借来的。聂建文

气不过,多次在直播间喊话让张梦

还钱,却无回音。直到一天,一位七

八岁左右的小女孩主动打电话给聂建文,聂建文也把她视作恋爱对象。

令聂建文奇怪的是,张梦从来拒

绝在直播间出镜,也不想陪他一起拍

视频。后来一次偶然的机会,聂建文

发现张梦竟有两张身份证件,他在直播

中提及此事,网友们纷纷提醒他是上

当受骗了。

就在聂建文最脆弱的时候,张梦

# 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度过这一辈子,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,再加上这一年北京申奥,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

## 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,他想在明年再一次速攀珠峰,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,“运动肯定是要力而行,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看客,每次挑战都有人不断加入陪跑一程。这次从广东跑向西藏,他途经各异的风景,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。



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,渐渐熟悉起来。不久后,聂建文发布了一条卡车坏了的视频,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,他也应该有追寻幸福的权利,“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,总要向前看、朝前走,凡事做到问心无愧就好。”

(文/张梦为化名)



那时,妻子离世后,聂建文常落泪