

封面头条

极寒、伤病、饥渴……过去的40天，徒步爱好者周杨和张治国无时无刻不被他们向往的塔克拉玛干沙漠折磨。“感谢它放过我们。”2月11日，37岁的重庆男子周杨在朋友圈写下这句话。前不久，他和来自安徽合肥的张治国一起完成横穿塔克拉玛干沙漠的计划，累计步行1004公里。站在新疆喀什麦盖提县N39沙漠探险基地，他们的背后是无边无际的沙丘，前方是鲜花与欢呼。

塔克拉玛干沙漠是我国境内最大的沙漠，被称为“死亡之海”，在维吾尔语中的意思是“进去出不来”。以最长横轴穿越塔克拉玛干沙漠的越野路线，是无数徒步爱好者眼里的“终极目标”，亦是顶级越野路线中难度极高的一条，被业内人士称之为N39穿越。

2月14日，华西都市报、封面新闻记者对话当事人周杨，听他讲述“极限穿越”背后的故事。

1

极寒天气下
“一度感觉可能会截肢”

2024年12月21日，周杨和张治国分别背着100斤的背包进入沙漠。尽管此前已做了充足准备，但计划永远赶不上变化。出发第三天，周杨出现了低血糖症状。“体能消耗超出了预期。”周杨说，此前他和张治国走过近千公里的沙漠，考虑到塔克拉玛干沙漠的沙质更松软、沙丘较多，“原本评估速度只会下降20%至30%，食物和水也是按照这个标准准备的。”



出发前，周杨负重116斤爬106层楼进行体能训练。

然而，远超预期的实际情况，使他们的行进速度比计划中慢了不少。要在食物和水耗尽前抵达下一个补给点，他们必须按照既定计划完成每日行程。“第一天下来，整个人全身酸痛。”周杨说。

在两人计划中，此次横穿分为5段路程，途中有4个补给点，均为当地乡镇或服务点。这是一次无后援、自补给的超长距离徒步穿越。

“走完第一段路程时，我一度感觉可能要截肢。”周杨说，夜晚的温度在零下25℃左右，白天最高温度也只有零下5℃。极寒天气下，鼻子被自己挠破，脚趾被冻到没有知觉，周杨在第一个补给点休息了3天，脚麻的症状也没有缓解。

2

白天温度飙升
险些在沙漠中断水

有了第一段行程的经验和教训，第二段行程相对顺利。然而在第三段行程，气温来了个180度大转弯，白天温度飙升到10℃至15℃。负重加上不断翻越沙丘，周杨和张治国在控水上出现了问题。“如果在沙漠里断水，整个行程就基本宣告失败，和张治国意识到这个问题后，我们几乎是咬牙一路跑着走。”周杨说，原本计划11天走完的路程，只用了8天。

长时间的行走，让周杨和张治国的脚底和后跟磨破，每走一步都是煎熬。

2月7日，两人走到距离终点营地不到50公里的地方后，手机终于有了信号。给关心自己的爱人、朋友们报平安，是周杨做的第一件事。“那时候知道自己基本算是成功了，心情特别好。”

最后一天，剩下的29公里几乎都是平缓的沙地，周杨心中胜利的喜悦早已胜过伤痛。

2月8日下午，离终点还有两三公里时，周杨和张治国便看到爱人和朋友们拿着花前来迎接。

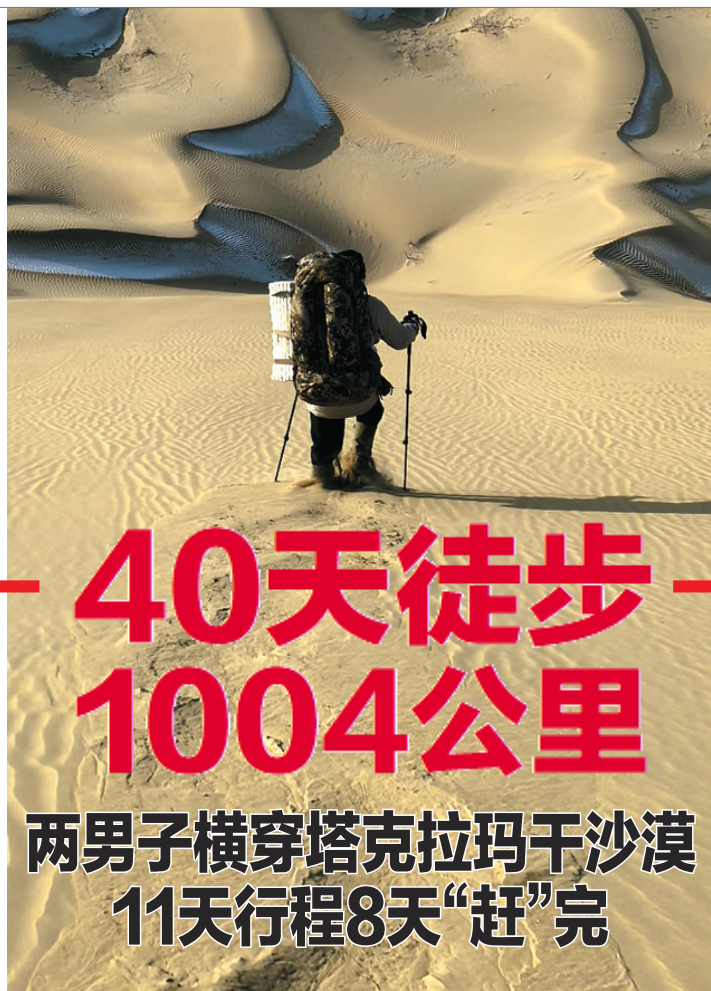
3

丈量祖国壮丽山河
“极限旅途”要有专业充足准备

37岁的周杨是重庆人，11年前，受电影《转山》的影响，他决定要去这个世

界走走看看，丈量祖国壮丽的山河。这一走，便一发不可收拾，成为一名职业徒步者。“每年有一大半的时间在各个地方徒步，这是我的工作，也是我的爱好。”周杨说，从为期一两天的行程，到后来长达一两个月的挑战，他走的线路越来越难。

横穿塔克拉玛干沙漠是周杨2017年定下的“终极目标”。从那时起，他便开始为这个计划做准备。“首先是体能储备，这不是短时间内能积累的。”周杨说，7年来，自己每一天的努力、每一次的出发，都是为“终极目标”打基础。“最疯狂

40天徒步
1004公里
两男子横穿塔克拉玛干沙漠
11天行程8天“赶”完

2月8日，周杨（左）和张治国抵达麦盖提县N39沙漠探险基地后，亲友送上鲜花。

的时候，从家到公司往返40公里，我是用跑的。有兴致的时候，还会通宵走重庆南山，带着一个充电宝、一部手机、一瓶水就出发。”

即使有了长期储备，在此次出发前，周杨还是进行了为期一个月的突击训练：负重116斤爬106层楼。除了储备体能，为了防止意外发生，他此次共携带了3部卫星设备——2个卫星电话和1个北斗信使。出发前，他还做了一次尿液净化实验。“虽然出发前会计算好用水量，但如果遇到突发情况，水提前用完，必要的时候就得喝尿、净化尿。”

此次穿越途中的水、食物、露营装备、炊具、服装等，全都要周杨和张治国自己背，整个行程每人的背包都在85斤至100斤重，其中一半的重量都来自水——矿泉水、电解质水、蜂蜜水、维生素水。“蜂蜜水是补充能量的，矿泉水是烧开后泡方便粉的。”周杨说，这次主要食物是五谷杂粮粉，另外还有风干牛肉、鱼干、虾干、糖等，按情况补充能量。

4

徒步战绩耀眼
每次长距离徒步都像人生缩影

“长距离的线路会让人非常安静，非常接近自己内心，在最苦最难的时候，总会想到幸福的瞬间。”这是周杨在朋友圈写下的一段话。在广袤无人的环境下日复一日地行走，他从未觉得枯燥和无聊。“长距离徒步有明确的目标，每天的行进是为了完成目标所做的努力，这何尝不是一个缩小版的人生。”

在周杨社交媒体账号的首页简介里，记录着他的“荣耀战绩”：2019年和2020年两次徒步横断山脉3500公里，2024年徒步千公里级太行山脉，并荣获第十四届金犀牛最佳探险奖、第十六届金犀牛最佳团队提名。

接下来，周杨想要挑战《中国国家地理》杂志上的“中国长距离步道”。这是一个呈大十字的构造格架，即中央造山带与南北构造带在陕甘川三省接壤地区相交构成的十字形构造带，预计全程14000多公里。

“我想告诉大家，要勇敢、要拼搏，你只要有信念，没有什么事情是做不到的。”周杨说。

5

户外探险要求高
专家提醒须量力而行

“妈妈，人生是旷野”“再不出发就老了”“世界那么大，我想去看看”……近年来，出游、旅行、徒步受到越来越多人的青睐。然而，在享受自然风光、挑战极限之余，徒步遇险、迷路被困的事件偶有发生。

据媒体报道，2月3日，登山爱好者被困天山深处寻求救援；2月8日，福建宁德一男子登山试图抄近道，不料“进退两难”；2月11日，湖南张家界一女教师在七星山徒步时坠崖……

四川省登山户外运动协会会长刘建提醒说：“徒步活动中需要很专业的能力，尤其是充足的后勤准备，且有许多潜在风险，对于不熟悉环境、缺乏经验或没有充分准备的人来说，事故发生几率极高。因此，不要盲目对比那些专业大咖的成绩，每一次徒步活动前，参与者都应充分了解路线、天气和自身能力，确保安全。”

华西都市报·封面新闻记者 姚睿君 受访者供图