

徒步环绕溇湖、太湖后，退休教师吴坚中又完成了一个“小目标”——

# 49天，1152公里，从常州走到了北京

白天走路晚上直播，最近很多常州人都刷到过他

■本报记者 汪磊 受访者供图

6月29日下午3时30分，吴坚中出现在常州北站出站口，孙女一下子蹦到了他怀里，儿子连忙走上前来接过了登山包。老伴在一旁嗔怪道：“两个月，走了一千多公里，腿吃得消吗？”

最近两个月，很多常州人都刷到过吴坚中的视频和直播。今年61岁的他，5月6日离家出发，徒步1152公里到了北京。这是他完成的第三个“小目标”，2017年和2018年时还曾徒步环绕溇湖和太湖。虽然家人反复叮嘱他“悠着点”，但老吴已经在心里规划着第四，甚至第五个“小目标”：“有可能的话，走两条线路：红色之旅，走到江西井冈山；再去海南环岛走一圈。”



徒步中的吴坚中

## 白天走路晚上直播，最近很多常州人都刷到过他

“这一路上，中间虽然有小困难小挫折，总的来说身心愉悦，留下了很多难忘的记忆……”6月30日晚上8时许，吴坚中在抖音直播间，和粉丝们聊着徒步北京的感受。最多的时候，直播观看人数几百人。徒步两个月，他直言身体一点没有问题，腿都不酸，仅仅是晒黑，还有瘦了一点。

5月6日出发，6月25日到北京，总共51天，因为找广告公司做旗子和换登山包在宝应停留一天，以及高温在山东庆云县修整一天，吴坚中每天坚持步行20公里以上。“毕竟1000多公里，必须规划好，我一般是白天6时出发，中午到下一个目的地，找好住宿。”吴坚中坦言自己是

穷游，住的旅馆一般80元左右，最便宜的只有50元。吃饭大部分时候就是一碗面，平均一天开销100元，最高不超过150元。下午是休息，晚上写日记并将上午拍的视频剪辑好，然后开一个多小时的直播和粉丝互动，回复一些视频的留言。

徒步第五天吴坚中走得有点多，他从江都市区出发，下午2时左右走到高邮车逻镇，8小时33分钟行程38公里。当天晚上直播时，家里人都进了他的直播间。“老婆是我的忠实粉丝，我每天直播她都带着孙女进我直播间，为我点赞。小外甥在直播间不停地刷礼物，小外甥媳妇陪着我老母亲看直播。”吴坚中知道这次徒步北京，家人担心他一

个人在外不安全，身体吃不消。“出发前反对，但我出发了，他们全都变成了我的粉丝。”

徒步第22天，吴坚中从临沂市沂南县双墩镇出发，一直走到了蒙阴县城，10小时多走了40公里，累计走了569公里，走完了一半路程。因为没有找到旅馆，他下午也没有休息，抵达蒙阴县城一家旅馆时已经凌晨，还是坚持写日记剪视频。这也是吴建中49天里走得最累的一天。

今日头条发文、抖音发视频、在线直播，也让吴坚中成了这段时间常州比较火的网络博主之一，很多常州人都刷到过他。“很多老同学、老朋友都给我留言、加好友，这是意外之喜。”

## 徒步环绕溇湖、太湖，让他有了走到北京的底气

吴坚中是牛塘中学一名退休教师，喜欢运动，四十多年来一直没有停止过锻炼身体，跑步、毅行、打拳、跳舞、游泳……2014年，他参加了一次慢跑秀比赛，全程慢跑了一十七公里，比赛结束没有觉得太累。这给了他信心，让他喜欢上了徒步毅行。

2017年2月6日，吴坚中徒步环溇湖行，历时1天半，走了95公里。“第一次远距离毅行，一点没觉得累。”2018年2月5日到12日，他又历时8天，环绕太湖整整一圈，途经我市、无锡、湖州、苏州等四市十四县区，总行程305公里。那次出发前，他穿了一双新鞋，中午刚到宜兴界，脚上就磨起了水泡，不得不在路边休息。一位清洁工看到他脚上的水泡，问他为什么不坐公交，吴坚中笑着回答，“我是专门来走路的。”

吴坚中咬牙把水泡挤破，忍痛继续行走，天黑前赶到宜兴市区。几位同学为他接风，大家看到他脚上的水泡，都劝他回头。一位同学提出开车送他回家。但吴坚中坚持要走下去，脚疼一直持续到第4天才缓解。

“除了脚疼，就是孤单。”吴坚中回忆，大多数时候走在路上，身边只有汽车经过，往往几十里都不见行人。住宿也是一个问题，有一次天快黑了，吴坚中走到长兴的一个太湖度假区，一问度假区酒店价格太贵，就花2元钱坐车到湖州城区找了个便捷酒店，第二天花2元从湖州坐车回到原处，继续出发。那一次次徒步期间，吴坚中每天都把他沿途见闻、照片分享给朋友圈里，引来上百人围观点赞。两次徒步经历，让吴坚中有了走着去北京的底气。

## “做自己喜欢做的事，过自己喜欢过的生活”

退休一年后，感觉时机成熟，吴坚中决定完成第三个“小目标”。让他没有想到的是，家里人全部表示反对，就连88岁的老母亲都打电话劝儿子别去。一千多公里的路，亲朋好友、老同学都为他担心。

“大多数人都认为我在做傻

事。其实，我不是心血来潮，而是一直想做这件事。2018年11月，我被查出右小腿静脉曲张，不敢出去走路了。现在退休，右小腿静脉曲张也很稳定，完全可以实现自己的愿望。虽然反对的人多，但我还是决定做自己喜欢做的事，过自己喜欢过的生活。”吴坚中说服了家人，决定在今年五一假期后出发。

吴坚中的装备很简单，一个水杯、一个背包、一根自拍杆和换洗的衣服，一面“常州走路到北京去”的小旗子，还是旅途中做的。5月6日早晨6时，他从牛塘镇教工楼准时出发。



吴坚中一路上吃的很简单，面和鸡蛋是标配！

## 徒步“孤旅”一路收到无数鼓励

6月10日，吴坚中从山东省滨州市阳信县流坡坞镇出发。在等一个红绿灯时，旁边停着一辆电动车，上面坐着的两个小男孩被他的旗子吸引。他们听了吴坚中从常州走到北京去的故事，非常佩服他。骑车的小男孩竖起大拇指，高声对他说：“叔叔，你是真正的男子汉！”“我的年纪都可以当他爷爷了。”吴坚中心里美滋滋，本来当时他一直出虚汗，体能有点够不上，收获小男孩的鼓励后又充满了力量。这样的鼓励，吴坚中一路上收到了不知道多少次，这也是他前进的动力之一。

徒步的过程中，吴坚中只在河北沧州游玩了一个景点。在这里，他遇到了一位有趣的河北老板。6月15日早晨，他从沧州沧县旧州镇出发，走了十几公里后，觉得太



和旅馆老板相见恨晚

阳晒得热，通过地图来到了一家快捷宾馆。宾馆柜台里是一个满脸络腮胡子的老板，得知吴坚中要走到北京去，他竖起大拇指，说自己非常佩服徒步的人，觉得徒步是最高级的旅行，“我给你住最好的房间，房费给你优惠，50元就行了。中午咱俩一起吃饭。”

吴坚中跟老板白国强一见面如故，有共同的话题、相同

的观点，谈得非常投机。白国强跟他科普了4种羊汤，和沧州铁狮子怎么生锈的。因为沧州铁狮子与旧城遗址公园和宾馆很近，吴坚中走过去玩了一下，“铁狮子高大威猛，但锈迹斑斑，下面用许多铁棍子支撑。”

6月21日，在河北廊坊永清县里澜城镇，吴坚中在一个公交站台捡到了一个手机。不久，手机主人打来了视频电话，希望拿回手机。在附近一个集镇，他将手机还给了机主，还拒绝了对方递过来的两盒香烟。这让来拿手机的两个河北汉子感动不已，表示记住了吴中坚，常州人是好样的。

4天后，他进入了北京，来到了天安门广场。这时，咕咚运动App显示，全部行程是1152公里。“我在天安门拍了一条抖音视频，有1000多个赞、五六百条回复，还有几个粉丝写了诗歌，感觉粉丝们比我还激动。”吴坚中自己反而很淡定，“完成了挑战，更自信了。回去不走路了，坐高铁吧，毕竟家里人担心的。”



吴坚中成功抵达北京天安门广场