

04/01/2016 - 老狐有问题了。老狐走不动了。

昨晚听风听雨，睡得倒是挺香，7点45分才出帐篷，附近扎营的都已经离开了。等我慢吞吞弄好一切准备出发，已经9点50分，整个营地的人早就走光了。

小镇欧文在27英里以外，大家都要去那里休整一下。10英里外有个窝棚，20英里外有另外一个窝棚。多数人都想今天猛赶一天，到20英里（合32公里）那个窝棚过夜，这样明天3小时走完剩下7英里，中午就可以到欧文镇了。

其实我也是这样计划的，天气好，状态好，走20英里问题不大，而且8到9小时走完不是问题。但这两天状态不佳，加上天气预报说下午有雨，于是自己给自己的计划是，如果下午两点以前能走到第一个窝棚，说明状态还行，可以继续走，如果走不下来，就走10英里，在第一个窝棚停下来，明天一口气走17英里到欧文镇也一样。



上路第一个小时还可以，到第二个小时开始爬坡，脚下就不行了。最糟糕的是，脑筋进入不了状态，人整个昏昏沉沉的，没有一点斗志。这是走AT以来还没有出现过的状况。

在温泉镇秤了一下体重，从171磅下降到155磅，减了16磅，即14斤半。虽然减去了许多赘肉，但相信也失去了不少积存的体内能量。所以就想尽量多带点食物，尽量吃饱。但是带的食物太多，背负太重，反而要消耗更多的体能。这3天走得辛苦，昨晚躺在睡袋里揉腿，感觉右膝盖略有肿胀，这让我有点紧张。

再加上过了温泉镇以为最困难的路段已经过去，但这一段，虽然整体上的路不难走，海拔也没大雾烟山那么高，但每天都有大爬升，动不动就是1500到2000多英尺，负重爬坡，脚下经常累得抬不起来。

好在食物在慢慢消耗，背负每天都在减轻。希望明天能好起来。

今天一天，从早到晚，大风就没停过，顶风上坡格外吃力，碰到侧风坡，几次差点把人吹倒。今天白天温度不低，摄氏10度左右，爬山一身汗，只能穿单衣，但风大带走体温，一停就冷得发抖，只能不停的走。尤其是下午翻越照片上那个海拔5400多英尺的草坡山顶，山上一无遮蔽，冷风极速掠过，一下冷得我气喘不过来。穿着单衣的在我甚至不敢停下来放下背包拿出冲锋衣穿上，只是拼命加快脚步往上走，尽快翻过去。这时候，一天昏聩的头脑突然清醒，浮虚的脚步也突然给力，一阵疾走越过去。然后才敢在山谷停下来回头照几张像。美国画家怀斯曾有幅名画，一个少女爬在草坡看着山顶上的一栋小屋 有点类似这样的风景。

下午3点到达第一个窝棚，10英里走了5个小时，按这速度，天黑前我到不了10英里外的另一个窝棚。看看天已经开始下雨，于是决定住下。

这也是因祸得福，刚歇下不到10分钟，狂风挟着大暴雨就来了。真是不早不晚。晚餐给自己煮了一大杯中国面条，放上一包担担面调料，又麻又辣又香，看着窝棚外的倾盆大雨，幸福感油然而生。人生的满足其实很简单。



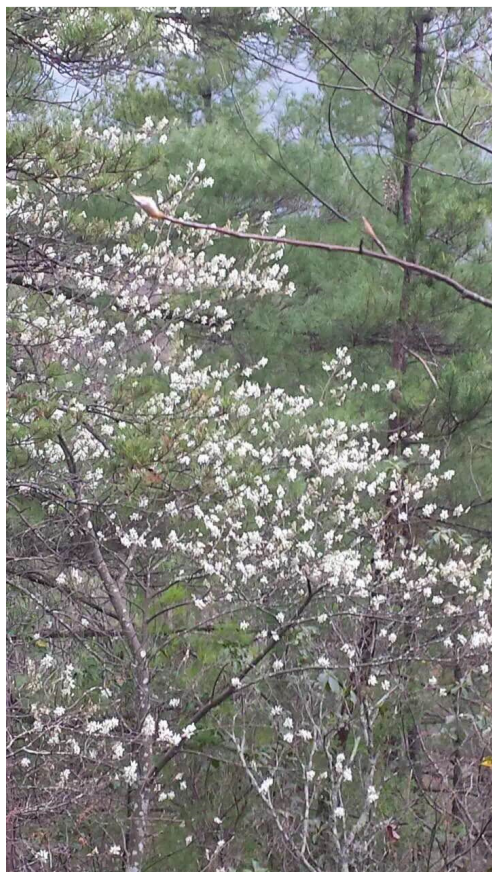
天气渐暖也有不好。昨天经过山谷一片草场，看见一条小溪，想去补点水，刚踏进草地，听见草上一片细碎的悉嗦声，好像下雨一样，仔细一看，草地上密布着一种昆虫，样子像蜉蝣，吓得我赶紧退出，极速沿着小路上山。

蜉蝣是种很讨厌的昆虫，它一旦叮住人，整个头都扎进肉里，一拉，头断在肉里，就会红肿发炎，更可怕的是，蜉蝣会传染一种可怕的疾病，一旦中招，终身难以治愈。比老鼠传染的诺娜病毒可怕多了。春天来了，各种毒虫蜂虿蛇蝎之类的都将出来，和暴风雪相比，并不让人更好受。此外，4月开始，雨季将来临，据说有时会连下二十多天的雨，冒雨走路，滋味也不好受。

既然走 AT，这些都是必然要经受的。走不动也得走，除非放弃，下山回到文明世界。

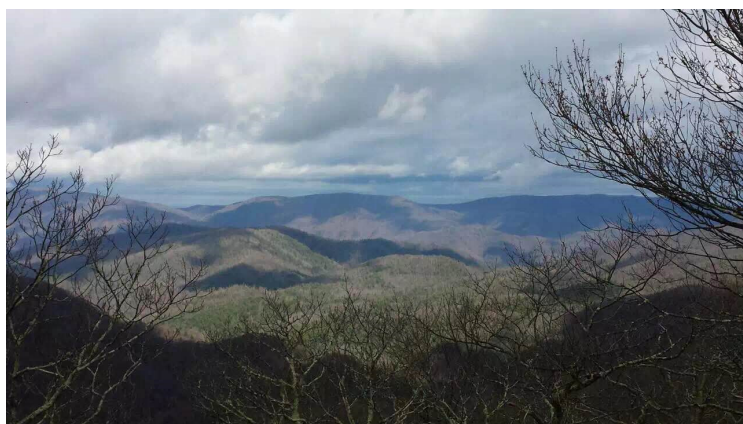
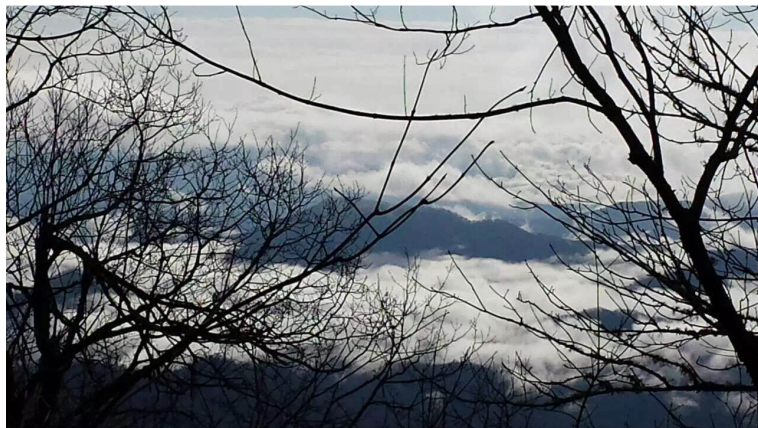
昨天情绪沮丧低沉的话语引起大家的关切慰问，感动得无以复加。在此感谢大家的关心。昨天情绪不好，一是前几天太累，身体疲劳，二是昨天天气不好，大风潮闷，三是前两天冷，我到宿营地又比较晚，没有擦澡。昨天一路走着，就觉得浑身发粘，连握着登山杖的手心都是潮乎乎的。当时心里就想，到地方一定要擦澡，不然，还没走完就成了一条腊肉，被人拿去送给孔夫子交了学费（孔子当年自称有教无类，只要送他三条腊肉，他就收人家当学生）[呲牙]。

昨天到地方决定不走，就冒雨去打来水，烧得滚烫，好好把身子擦了一遍，顿时感觉清爽。5点半吃完饭就烧水泡茶，然后坐在睡袋里写日志喝茶。7点天没黑就睡了。昨夜狂风暴雨，那水好像是整桶整盆从天上往下倒。窝棚里很安全，迷迷糊糊地想，赶快下，把水下完，明天晴天。





早上醒来，天果然晴了。赶紧起来收拾，吃早饭出发。平时我几乎总是最后一个离开窝棚，今天第二个出发。



今天一出脚就知道状态回来了，头脑格外清楚。一路走得飞快。下午4点就走完17英里多（约28公里），到了欧文镇外，住进了青年客栈。赶快洗澡，然后坐客栈的免费交通车去购物广场吃饭购物。

原来想去中国餐馆，可恶客栈车不去，如要单独去得另外叫车。不想豆腐盘成肉价钱，于是跟大伙儿去吃了墨西哥菜。



打算明天早上睡到自然醒，然后吃了早餐后中午以前出发。

今天购物，只在沃尔玛买了一包咸肉，一小颗包菜，一共两磅。未来几天有蔬菜吃了。