

## 世界屋脊上的拾荒者

# 吴谷一：还高原山野间一片洁净

作为“世界屋脊的屋脊”，位于西藏西部的阿里平均海拔达到4500米。在这里，吴谷一从冈仁波齐走219国道一路开车到古格王朝遗址，“路上每一米都有垃圾，每一米都有各种的饮料瓶、易拉罐”。可是，人力的稀缺和垃圾量的庞大相差过大。那个时候，吴谷一拿着两个垃圾袋往回走，走了100米左右就把两个垃圾袋给捡满了。

几年前，吴谷一辞去工作后，开启了她多年的“环游中国旅行”。2024年，吴谷一34岁，这一年也是她第六次进藏。受电影《冈仁波齐》影响，吴谷一通过拍短视频，把自己在西藏旅行和拾捡垃圾的过程放在互联网上。2024年12月14日，吴谷一捡拾垃圾的足迹已抵达青海西宁。

### “生命不该这么被定义”

上完大学，吴谷一进入深圳一家国际物流公司工作，过起了普通打工人朝九晚五的生活。吴谷一曾一度陷入人生的低谷期。当时她正面临着年龄增长的焦虑，以及与初恋分手后的失落。“什么东西都提不起兴趣，好像自己努力也没有回报，老是觉得自己太过于普通，也没有去锻炼自己。”她觉得这一切的根源还是因为自己出身社会底层和由此带来的一种不自信。

吴谷一再反思自己，试图寻找一种自洽的生活方式。于是她离开深圳，来到上海参加国际职业训练协会的私教培训，考取了私人人体适能教练证，又去泰国考取了潜水证。“当发现每一件事情自己都能做到，心中就会涌现出成就感。”之后她辞去工作，到厦门凭着教练证去健身房做起了教练。在厦门，房租低、生活开支少、生活比较安逸，与她之前快节奏的工作和生活大相径庭。在“不需太多进取心”的日子里，吴谷一每天上午看2小时瑜伽书，下午2时走十分钟路就到了健身房工作。某些时候，她还会在登山群里找搭子一起户外旅游。

2022年，吴谷一年过三十。在周围亲戚眼中，如果一个女人30岁还没有太多存款、也没有成家，那样的人生好像已经定型了，也意味着混得有点“失败”。内心的一种声音让她不甘心回到小县城按照长辈意愿去结婚生子。“我觉得生命不该被这么定义了，就开始了自驾游。”

2022年4月，吴谷一把厦门的工作辞了，将出租房里置办的东西全部运回家，在家一下待了七八天。“那个时候我爸妈以为我不出去了，但其实不是，我说我过完‘五一’就出去，准备自驾到西藏了。”吴谷一陪伴家人的时候，用身上的积蓄买了一辆9万元的车、一个5000块的车顶帐篷，以及一些移动电源、做饭的厨具和睡袋，所有的装备共花了12万元。最终，在2022年5月的开头，她把行李往车上一装，出发了。

### 一个人勇敢看世界

在“环游中国之旅”期间，吴谷一去了一次西藏、一次新疆，兜兜转转走过了大连、威海、哈尔滨、长春、吉林等北方地区，也畅游过云南西双版纳等南方边境。

“环游中国之旅”也绝非如想象中那般美好。2022年底，吴谷一在内蒙古根河市感染生病，却买不到药。当时室外最低



吴谷一在社交媒体上分享自己发起的公益行动

温度达零下35摄氏度，室内室外甚至存在50度的温差。在冰冷的车里，柴油无法正常燃烧，也没有电热毯提供热源。“第二天醒来，我脖子边的被子结上了很厚的冰霜。”从国道入村的路会堆着厚厚的土墙，不让外来人进村。当时她在饥寒交迫中独自硬生生地挺过去了，至今回想起来她仍然觉得心有余悸。

吴谷一并不是一直都在途中。“过程中休息的频率还蛮大的，在家休息的时候，属于停更停播的状态”。2023年11月份她就在家待着，直到2024年5月份才又开始自驾，带着60岁的母亲去北京、石家庄和成都游玩了一个月后，才开始边捡垃圾边旅行。

吴谷一努力做着自媒体。在旅途中，她每天不仅需要拍视频、剪辑视频、发布到平台，还会坚持练瑜伽。2024年下半年，她还去武当山进修了太极剑，“就是要逼着自己吃这样自律和健身的苦”。

每个人都会期待被别人看见，吴谷一也是如此。“一个普通人真实地记录生活、言行和旅途，过程中却发现来自很多人的认可、赞扬、鼓励、支持，就好像一个‘小透明’得到了很多人的喜欢和关心。”自媒体让很多陌生人认识了吴谷一，她的粉丝时常在网络关心吴谷一的健康、安全和生活状态。“我可能在某些人眼里开始变得闪闪发亮，这种感觉很好，心里小小的骄傲是没法用金钱来衡量的。”

这段自由的时光里，吴谷一去了很多的地方，接触到各个地域的人们，眺望过更广阔的景色。“我发现自己的可能性还有很多。”看到世界之大，她觉得自己的人生也充满无限可能。

### 擦亮地球的一角

吴谷一与西藏的渊源要从2022年7月说起。那时的疫情防控让吴谷一困在西藏多日，“藏民们热心帮我，尽量让我过得相对好一些。那段时间令我受益很多，真的受之有愧。”于是她便一直想为西藏人民做些什么。直到刷到“美丽公约”文明旅游公益组织的账号，她深受启发。“我不需要去报名当义工，只需要在旅途中去捡垃圾就好了。”

在吴谷一看来，不以挣钱为目的去做

环保和公益，是一件有意义的事情，也是一件值得记录的事情。从2024年9月份进藏开始，她实打实记录了3个月的捡垃圾行动。“我知道我的力量很小，但我想感染100个粉丝跟我一起行动。”于是吴谷一定制了一面写着“擦亮地球，你我同行——吴谷一欢迎你的加入”的红色宣传旗帜，和一套胸前标着“垃圾不落地”的荧光马甲，都刻上了一个双手托举地球、绿芽生长的图案。那是她发起的联合公益行动的图标。

吴谷一努力让更多人参加她发起的联合公益行动。她花了几千块钱定制了小挂坠，想要身体力行地鼓舞粉丝去行动起来。“只要在我视频底下发一张自己捡垃圾的照片，附上地址，我就会送小旗子和挂坠”。可让她失望的是，目前挂坠只送出了11个，也就意味着只有11个左右的人真正去行动。期望与实际效果的落差让吴谷一感到很不解。“我有30多万粉丝，一些视频播放量有200多万，我原本以为很容易，但没想到很少有人去落实。”

吴谷一坦言，她在之前自驾西藏的时候尚未意识到严重的垃圾污染问题，直到这次把节奏放慢、停下脚步来看路边风景时，才发现很多地方垃圾遍布。“尤其河道上的垃圾是很夸张的，甚至一个河道、一个弯道，就会有一堆的垃圾搁浅。”在清洁垃圾过程中，吴谷一深切地感受到，在河道捡垃圾已经算是比较轻松的，而从河道往路边搬垃圾才是最累的。有时候她需要扛着十几袋垃圾、几百米地来回跑。不过，吴谷一也感受到，在高海拔的地方做体力活，身心确实很累；但在地面慢慢变干净后，到后面得到他人的赞扬，这种快乐又是加倍的。

“真的要宣传到位，让游客不乱扔垃圾。大部分游客还是缺少环保意识，让原本很漂亮的地方垃圾成堆。”吴谷一建议要提升全民环保意识，“个人力量有限，但是我通过拍视频去扩散传播之后，可以让更多的人不去乱扔垃圾。”

“我未来还有出国的打算，想到北极和南极看看。”除了日常的事务，吴谷一每日还在打卡英语学习。在之后的环游中国之旅或者环球之旅中，吴谷一发动的联合公益行动还将继续发光发热。

(来源：羊城晚报)



吴谷一在西藏的一条河流边捡拾垃圾