

# Experiences About Mountain Climbing

## 生命在 ——高处 ——体验登山

文\_萧萧 责任编辑\_杨紫婕

无论是世俗世界的企业家还是深山里的登山向导,他们所迷恋的其实是同一件事情,就是一次又一次超越极限,一次又一次重新认识自我,为了这个目标,他们的脚步永远不会停息。与其说他们所迷恋的是一项运动,不如说他们选择了相同的人生态度:向上,因为生命在  
高处。

他 曾被医生诊断下半辈子可能将在轮椅上度过，但在此后4年里成功登上11座世界高峰；他从乡村走来，用20年时光打造出中国最成功的地产企业——万科集团。他曾说，这就是我选择的人生态度：向上，生命在高处。他，就是万科集团董事长王石。

2003年5月22日，王石成功登顶珠峰，当时他52岁，成为中国登顶珠峰年龄最大的一位登山者。当他谈到登山的风险时说：“对于攀登雪山的登山者来说，行就行，不行就别硬撑，因为这是对生命的挑战。”可也许正因为登山是对生命的挑战，所以才吸引了王石，还有和王石一样，敢于挑战自我，攀登生命高处的登山者。但由于登山确是一项危险性极高的运动，如何在享受登山乐趣的同时，保障生命安全，是专业登山人士和山友们都要面对的最现实的问题。

## 资深山友

●王石

职业：企业家

登山经历：1999年5月，玉珠峰，海拔6178米，登顶；2000年4月，章子峰，海拔7143米，登顶；2001年8月，慕士塔格峰，海拔7546米，登顶；2002年2月，非洲乞利马扎罗山，海拔5895米，登顶；2002年5月，北美洲麦金利峰，海拔6194米，登顶；2003年5月，珠穆朗玛峰，海拔8848米，登顶；2002年12月，南极最高峰文森峰，海拔5140米，登顶；2004年1月，南美最高峰阿空加瓜峰，海拔6964米，登顶；2004年7月，欧洲最高峰厄尔布鲁士峰，海拔5642米，登顶；2004年7月，澳洲最高峰科修斯科峰，海拔2228米，登顶；2005年4月，滑雪抵达北极点；2005年12月，顺利抵达南极点；2006年12月24日，印度尼西亚查亚峰，海拔5030米，登顶。

### 准备充分方能应对自如

挑战自然、挑战自我，会带给我们难以形容的乐趣，但前提是必须做好一切必要的准备。

第一，身体检查。在你最初打算进入高山探险行列之时，就应该进行一次体检，如心电图检查、测量血压等，以便对心脏等器官的功能进行一个总体评估。

第二，针对性的训练。一般来说，登山前，应该进行适当的体能训练，最好在经验丰富的专业人员指导下进行有组织的攀登，掌握必要的登山知识，学习自救本领。与此同时，可以循序渐进地从攀登小山开始积累经验，培养自己的心理承受力等等。

第三，高山适应。在进行长跑、骑自行车训练时，有意识地变化运动强度（如变速跑、加速跑等），通过增加耗氧量，使需氧水平高于供氧，长期坚持，就可以使机体更加适应高山低氧环境。

第四，装备齐全。不要忽视登山的装备，在某种程度上它们和生命安全息息相关，比如氧气瓶、安全带、通信工具、照明灯具等都应齐备。

另外，登山要注意技巧。上山时身体适度前倾，挺直腰背，不仅可以节省体力，而且对锻炼腰背力量也大有益处。下山时适当采取左、右交替的侧身下法，可以减少对膝关节的磨损。还有，建议上山时采取匀速、慢上、不停顿的方法。这样做的好处是：使运动强度保持在有氧范围内，可以改善身体机能。而跑着上山，累了又坐下休息的快速、间歇式上山方法，对心血管系统和运动器官刺激过大，容易堆积酸性代谢产物，加重疲劳。同时，不要在清晨登山，清晨时空气中的二氧化碳浓度最高，负离子相对较少，而且人体内血液黏稠，是心血管疾病发病的高峰期。如果在登山过程中有头晕、胸闷、恶心等不良反应，一定要及时停止运动。最后，不要忘了每半小时补充一些饮水，这样可以帮助你减轻疲劳，顺利登上顶峰。



## ■ 资深山友

● 马季骥

职业：大学教授。

登山经历：曾于2007年8月登顶位于念青唐古拉山脉的海拔6206米的启孜峰。此外，还曾徒步穿越太白山并登顶；贺兰山登顶；徒步穿越库布其沙漠；徒步穿越浑善达克沙地；徒步长城700余公里；参加寻梦可可西里大型公益活动等。

### ■ 资深山友采访

**EL：**您攀登过哪些山峰？给您印象最深的是哪一座？

**马季骥：**雪山我只攀登过启孜峰（海拔6206米），下一个目标是海拔7206米的宁金抗沙峰，但是不知道有没有希望。因为我见过很多著名的雪山，但是宁金抗沙峰是我最喜欢的一座。在克惹拉冰川下仰望蓝天中矗立的宁金抗沙峰，我几乎要跪在她的面前膜拜，所以我想有机会的话，我会近距离地亲近这座山峰。登山是一项非常好的运动，但是不要盲目地去登山，做好准备，注意安全，采取各种措施，把风险降到最低是明智的选择。登山可以让你体会到常人无法体会的快乐与艰辛。

**EL：**如果让您为初级的登山爱好者设计一条五一登山线路，您会选择哪里？

**马季骥：**西藏启孜峰。山友们可以参加西藏登山大会，每年春秋两季都有。5月和10月是登山的最好时间，这时的天气情况适宜登山。另外，聘请第一流的登山家作为向导最重要，那样成功的机会也就较大。

**EL：**能谈谈对商业登山的看法么？初级的登山爱好者，是否适合商业登山？商业登山机构一般会提供哪些服务？山友们该如何选择商业登山机构？

**马季骥：**商业登山是现代登山运动发展的趋势，因为只有这样才能最大限度地保证登山者的安全。初级的登山爱好者最好参加商业



登山活动，不仅安全，成功的概率也会大大提高，因为业余登山爱好者参加一次登山活动很不容易，当然希望自己成功。初级的登山爱好者参加西藏登山大会可以说是最好的选择。商业登山一般提供的服务有：在山上的吃住；集体技术装备；教练、向导和安全保证；登山技术培训等，也会提供个人技术装备和防寒装备的租用。我了解的目前国内最好的商业登山机构应该就是西藏登山队下属的圣山探险公司，山友们可以和他们取得联系。

**EL:** 一次比较完整的登山活动的费用是多少? 费用主要有哪几部分组成? 不同的线路, 会有什么差别?

**马季骥:** 花费不能一概而论。登山费用和山峰的级别有关, 一般会按照海拔高度计算费用, 当然除了海拔也要考虑登顶的难度。费用一般包括: 登山注册费、教练协作聘请费、山上吃住费用、集体技术装备租用费及其他服务费等。据我了解目前西藏登山大会攀登启孜峰的费用应该是7300元/人, 不包括个人技术装备和防寒装备。

**EL:** 女登山家吉吉(珠穆朗玛峰奥运火炬

传递第一棒火炬手)是您的朋友, 您和她是通过登山运动认识的么?

**马季骥:** 在西藏旅行以及登山准备的过程中有机会接触到吉吉, 并成为好朋友, 我很荣幸和自豪。在我认识她以前就对她充满了尊敬和佩服, 作为目前世界上最伟大的女登山家之一, 她的成就和影响是非凡的。

**EL:** 在您的眼里, 登山运动和其他户外活动有什么不同? 如何控制登山风险?

**马季骥:** 登山相对于其他户外运动, 是更加艰苦和富有挑战的, 注意我说的挑战是挑战自我, 有些人会错误地认为是挑战自然。并且, 登山运动对参与者各方面的要求更高,

比如体能、经验、装备、资金等。对业余登山者来说, 控制登山风险最重要的是请专业的教练和向导, 因为他们可以给你提供最好的安全保障, 比如说西藏登山队。我在登山的时候肯定会这样做, 并且尽可能做好各方面的准备。

**EL:** 当您站在峰顶的那一刻, 是怎样的感受?

**马季骥:** 我在启孜峰顶的时候, 能见度很差, 不超过10米。什么也看不到, 四周雾气霏霏。没有看到我希冀的美丽景色, 但是我没有失望, 毕竟对自我的一次考验完成了。也没有什么兴奋, 只是在想怎样安全下撤, 希望大家都登顶成功, 都安全回到拉萨。

**EL:** 谢谢!

#### 攀登雪山注意事项

攀登珠穆朗玛峰, 可能是很多山友们的梦想, 但并不是每个山友都能实现愿望。高风险和高体能要求可能是让山友们望而却步的一个原因。其实, 不只是攀登珠穆朗玛峰, 攀登其他的雪山也存在诸多风险, 需要山友们格外注意。

**氧气**——氧气系统出问题可能导致山友们的生命安全受到威胁。但至今, 还没有因为氧气供应问题导致的危险事故的报道。不过, 到了一定的高度, 如果你的氧气系统出问题, 的确将是非常危险的事。所以建议山友们在攀登雪山之前, 仔细检查氧气供应系统, 以确保安全。

**判断**——许多登山事故的发生是由于登山者动作太慢, 太晚到达顶峰而导致的。每个人的体能都是有一定限度的, 如果登顶耗费的时间过长就会导致登山者体能下降, 增加登山风险。

**雪崩**——雪崩是攀登雪山独有的风险, 也是攀登雪山最大的风险。关注天气变化情况、多听向导建议、不存侥幸心理, 这些会帮助你避免风险。

无论是世俗世界的企业家还是深山里的登山向导, 他们所迷恋的其实是同一件事情, 就是一次又一次超越极限, 一次又一次重新认识自我, 为了这个目标, 他们的脚步永远不会停息。与其说他们所迷恋的是一项运动, 不如说他们选择了相同的人生态度: 向上, 因为生命在高处。📌

