



2022年5月,何静登顶世界第一高峰珠穆朗玛峰。
图据新华社客户端

中国首位! 何静无氧登顶 全部14座8000米级山峰

何静征服的 14座8000米级山峰

2017年 马纳斯鲁峰
2018年 马卡鲁峰
2019年 安纳普尔纳峰
2021年 道拉吉里峰
2022年 珠穆朗玛峰
2022年 洛子峰
2022年 乔戈里峰
2022年 布洛阿特峰
2023年 干城章嘉峰
2023年 南迦帕尔巴特峰
2023年 迦舒布鲁姆II峰
2023年 迦舒布鲁姆I峰
2023年 卓奥友峰
2024年 希夏邦马峰



2024年10月9日,何静登顶希夏邦马峰。图据新华社客户端

10月9日上午9点10分,无氧攀登者何静成功登顶海拔8027米的希夏邦马峰,成为中国首位无氧登顶14座8000米以上高峰的女性。

无氧攀登是指在登山过程中全程不使用辅助氧气,对攀登者的体力和意志力是极大的考验,尤其是在海拔8000米以上,空气中氧气含量极低的环境中。

全球14座海拔8000米以上独立山峰均位于喜马拉雅山脉和喀喇昆仑山脉,希夏邦马峰位于西藏日喀则市聂拉木县境内,是世界第十四高峰,也是唯一一座完全位于中国境内的海拔超过8000米的高峰。

热爱

8000米高峰、女性、无氧,这三个词组合在一起令人惊叹。为什么能坚持下来?何静说,因为热爱登山。

何静是陕西高陵人,生长于陕西关中平原腹地,18岁以前的她从未见过山。直到2006年,她才第一次见到秦岭。她说,看着远处层峦叠嶂的山峰,自己心里不禁问道:那边更高的山是哪里?有什么样的风景?探索的种子在那一刻埋下。

之后的几年,何静一直热衷于徒步、登山等户外运动。2012年,在朋友的邀约下,何静去了四姑娘山,这是她第一次攀登雪山。“接近顶峰时,看到霞光照在白茫茫的雪上,发出金色的光芒,那一刻我感觉人是如此地渺小,而天地是如此的广阔,也释然了生活中的纠结和痛苦。”

从四川到甘肃、青海,再到新疆,国内大大小小的雪山何静几乎登了个遍。在她看来,每一次登上雪山看到的景色都不一样,每次重新出发都有新的心情。“登山让我感到快乐。”

追求热爱的过程中也经历过痛苦。

2021年何静开始向珠峰发起挑战,当时还没有中国人成功无氧登顶珠峰。“我不仅是想完成自己的梦想,还想能通过自己做一些事为国家献礼。”但由于当时错过了冲顶的天气窗口期,最终何静登顶失败。

一天在尼泊尔加德满都的大街上,她买了一张地图,独自徒步前往珠峰。看到珠峰那一刻,何静再也不压抑了,对着这座巍峨

的雪山,放声大哭。“看到珠峰那一刻我明白了,我就是为它而来的,我决定要做的事,就一定给自己一次机会,人如果连选择尝试的机会都放弃了,那就真的是失败了。”

2022年5月19日上午,何静终于成功无氧登顶珠峰,成为中国首位无氧登顶珠峰的登山者。

突破

从四姑娘山起步,5000米、6000米,迈过慕士塔格这座7000米雪山的门槛,清冽的山风变得冷峻,空气越来越稀薄,终于到了挑战8000米雪山的时刻。

2016年,何静的第一座8000米雪山从世界第六高峰——卓奥友峰开始。当时标配是两瓶氧气,但何静在整个攀登中只用了1瓶。她爬得很快,冲到顶峰时黎明的天空还被黑暗笼罩,甚至看不见对面巍峨高大的珠峰。

“我登完卓奥友峰觉得自己身体还可以,就想尝试无氧攀登,看看自己能不能做到。”何静说。

无氧攀登意味着攀登全程不能携带氧气,同时还对天气有着严苛的要求。何静说自己攀登时,风速不能超过每秒20米,温度不能低于零下40摄氏度,温度太低会有冻伤的风险,风速太高会快速带走身上的热量,而无氧本身就会导致血液循环特别缓慢。

2017年,何静无氧登顶第一座8000米级雪山——马纳斯鲁峰,其攀登难度与卓奥友峰持平。她总是在过往的登山基础上一点一点突破自己的极限。

多年来,何静几乎每周五天坚持跑步10公里,骑车往返40公里上下班,定期进行越野跑、爬楼梯等日常训练,为登山时刻

准备着。2021年在尼泊尔期间,为了第二年再次冲顶珠峰,她几乎雷打不动每天跑一个半程马拉松。

无氧登顶珠峰后,她又征服了洛子峰。2022年7月,她又在两周内连续无氧成功登顶乔戈里峰和布洛阿特峰。2023年,她一年内完成了5座8000米山峰的无氧攀登。这一切的背后,是她对攀登行程的周密计划,也是体能与意志力的超强输出。

榜样

在8000米级雪山攀登中,中国女性登山者本就寥寥无几,而无氧攀登更是难上加难。每当外国登山者看到这样一位来自中国的女性无氧登顶时,都会投以由衷的钦佩目光。“有时候挺自豪的,能让外国人看到,我们中国的登山者不弱。”

但在何静眼中,即使达成了这项成就,也只是追随别人的脚步。“我相信未来中国会有更多优秀的攀登者出现,会有更多的尝试和突破,我也想用自己的经历,给予更多女性一些力量。”

“正是因为国家富裕强大了,我们的生活才有了更多的选择,能够去追求自己热爱的东西。”何静说。

辉煌成就过后,还会继续登山吗?何静的答案是:当然。

“还有很多挑战在等着我,比如一些山峰的新路线、反季节攀登等等。”而当下,何静有一个愿望:从北坡再次登顶珠峰。

“明年是我们中国女性首次攀登珠峰50周年,1975年潘多老师成为全世界首位从北坡登顶珠峰的女性,我希望自己能做一些事纪念她。中国攀登史一路走来很艰难,我们不应该忘记每一位前辈。”何静说。

据新华社

世预赛18强赛 力克印尼迎首胜 国足球员: 太久没赢球 流泪是释放

在15日进行的2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛第四轮比赛中,中国男足在主场以2:1力克印度尼西亚队。国足球员张玉宁在打入中国队第二球后泪洒赛场,让不少球迷动容。

“进球之后很激动,流泪也是一种情绪的释放。”张玉宁在赛后说,“今天大家注重前场的压迫,给对手制造了一些麻烦,也在一定程度上造就了上半场的两个进球,最终拿下了这场比赛的胜利。”

“只要以后我们能够密切合作、共同战斗,保持气势,以后的比赛我们就有信心,相信也会有好结果。”张玉宁说。

在战胜印尼队之前,国足在世预赛18强赛中已经三连败,这场久违的胜利,一定程度上缓解了压力。另一名进球功臣拜合拉木赛后表示:“能够取得胜利很开心,在国家队踢球,已经好久没有赢球了,都快要忘记赢球的感觉了。”

拜合拉木说,这场比赛能够取胜,关键在于球队上下统一了思想,一直向着最好的方向努力,也有赖于在场三万余名球迷对球队的支持和关注。

此役过后,国足在C组中与印尼队同积3分,仍在本组6支球队中暂列最末。根据规则,小组前两名将直接晋级世界杯,三、四名将参加附加赛。11月14日,国足将在客场挑战下一个对手巴林队。

据新华社



2024年8月3日,何静在五台山徒步训练。图据新华社客户端