

二度登顶珠峰 女登山家唱响《歌唱祖国》

何静:这是每登上一座高峰之后的“仪式感”

封面头条

近日,一段中国登山运动员在珠穆朗玛峰山顶演唱《歌唱祖国》的视频火了。视频中,一名女性举着五星红旗,兴奋地唱着歌,歌声中饱含着对祖国的深情厚意。这位歌唱者就是中国首位完成无氧攀登14座8000米以上高山的女登山家何静,这也是她第二次登顶珠峰。

5月29日,何静踏上返回西安的行程,并接受了华西都市报、封面新闻记者专访。她说,自己在珠峰上演唱《歌唱祖国》并不是一时兴起,而是每登上一座高峰之后的“仪式感”。

中国女性第一人 无氧登顶14座8000米级山峰

1988年,何静出生在陕西西安一个普通家庭,长大之后进入一家当地企业。2012年,因朋友的一次偶然邀约,她来到四川四姑娘山,开启了人生首个雪山攀登。

从四姑娘山起步,海拔5000米、6000米……直至8000米,何静开启了一次次挑战自我的旅程。2016年,她成功攀登人生中第一座海拔8000米级雪山卓奥友峰,攀登过程中,她将当时标配的两瓶氧气减到一瓶,后来,她进一步尝试无氧攀登海拔8000米级高峰。

无氧攀登是指在登山过程中全程不使用辅助氧气,对攀登者的体能和意志是极大考验。

2017年,何静无氧登顶第一座海拔8000米级雪山——马纳斯鲁峰。成功后,她的无氧登顶挑战逐步实施:2018年,成功无氧登顶马卡鲁峰;2019年,成功登顶安纳普尔纳峰;2021年,成功登顶道拉吉里峰;2022年5月14日,成功登顶世界第一高峰珠穆朗玛峰,成为中国首位无氧登顶珠峰的女性登山者。

无氧登顶珠峰后,何静又相继无氧



何静登顶珠峰后演唱《歌唱祖国》。



何静(左一)在攀登珠峰途中。

登顶洛子峰、乔戈里峰、布洛阿特峰、干城章嘉峰、南迦帕尔巴特峰、迦舒布鲁姆Ⅱ峰、迦舒布鲁姆Ⅰ峰以及卓奥友峰。仅2023年一年内,她就完成了5座海拔8000米山峰的无氧攀登。2024年,她登上希夏邦马峰,完成最后一座海拔8000米级高峰无氧攀登,成为中国第一位、世界第三位无氧登顶全部14座8000米级

困难:“今年因为是带着氧气瓶从北坡登顶,对我而言比无氧登顶要简单很多。没有任何的疲惫感,整个人的状态非常放松。”

何静说,自己并不是生来就是登山家,只是一个机缘巧合接触了它,并体验到了它的魅力,“所以才能够义无反顾地去坚持,去热爱。”

一种“仪式感” 登顶之后会不由自主地歌唱

“在珠峰上演唱《歌唱祖国》并不是一时兴起,而是一种仪式感。”何静说,她把这首歌留在了她所攀登过的14座8000米高山之上,“每当我征服了一座高山之后,都会唱响这首歌。当你站在山顶,内心就会有一种声音,让我不由自主地去歌唱。”

为什么会选择《歌唱祖国》这首歌?何静说:“我个人觉得是因为大家的心是相通的。我们的祖国好了,老百姓的生活才能更好。”

今年,也是何静第二次登顶珠峰,这距离她上一次无氧从南坡登顶已经过了3年。为何她要克服重重困难,再次重返珠峰?

“今年从北坡登顶其实有三个特殊的意义。”何静解释。2025年是中国人从北坡攀登珠峰65周年,也是中国首次为珠峰“量身高”50周年,还是中国女登山家潘多登顶珠峰50周年,三重重要意义让她想做点什么,“我就是想用一次登顶来致敬我们中国的登山前辈,同时传承我们女性的力量。”

相比3年前从南坡登上珠峰,今年从祖国的这一侧登顶,对于何静来说也包含着更加强烈的情感:“我去年完成第14座8000米的山峰希夏邦马峰就是在中国境内完成的,我也希望自己攀登的最高峰在中国境内完成。这样首尾相接,就很圆满了。”

华西都市报·封面新闻记者 闫雯雯 受访者供图

十年磨一剑 每天除了跑步还要骑行单车

“我并没有登山的天赋,也不适合高海拔。我去测过我的高海拔基因,其实是比较弱的。”何静说,“我就是一个普通人,跟大家没有任何区别,一切都是靠着毅力在坚持。”

难,对于弱者来说是退缩,对于强者就是迎难而上。

为了挑战自己,何静提高了训练强度。每天早上,她都会坚持5点多起床,开始跑步锻炼;只要不刮风下雨,还要进行40至60公里的单车骑行训练。每周,她至少要进行三次负重爬楼训练,50层的高楼,她负重20公斤爬一次不够,还要爬五六次。此外,她还模拟缺氧训练,戴上阻氧面罩,减少氧气摄入;周末到秦岭登山,全方位提升身体素质。“整整十年,我都没有太多的业余生活,每天都是在‘挤牙膏式’地训练。”何静说。

艰苦的训练也给何静带来了巨大的收益。5月24日上午10点30分,当她从北坡登顶珠峰时,并没有感觉特别

“想为孩子成长找寻不一样的范本” 成都夫妻带7岁娃500天骑行41国

“我叫Moe(李墨一),今年7岁,刚环球旅行回来,爸爸妈妈用500天时间,用自行车拖着我去过41个国家……”近日,一个名叫“李瑞一家的冒险”的账号火了。视频里,李墨一在法国巴黎埃菲尔铁塔前、在阿根廷首都布宜诺斯艾利斯地标前、在南极大陆前对着镜头打招呼。“不敢想象,这个孩子长大后的精神世界有多富足”,评论区的一条高赞留言如此说道。

早在今年初,李瑞一家就在网上小火了一把。春节期间,他和妻子带着孩子从新加坡坐火车回成都,全程耗时12天。彼时,华西都市报、封面新闻记者就曾采访李瑞,听他讲述特立独行的寒假旅行。5月27日,记者再次对话李瑞,在他看来,带娃环球旅行不单单是一次旅行,更融合了教育、成长和家庭关系的多维意义。

环球骑行一年半 孩子在拖斗中长8公斤

李瑞和妻子都是旅行达人,两人多年前在台湾骑行时相识,10年前就结伴



李瑞在网上分享带娃环球旅行的经历。网络截图

环球骑行。孩子出生后,他们的“旅行搭子”又多了一个,孩子半岁起就跟着李瑞夫妻南地北地旅行。

“读万卷书不如行万里路。”2023年,李瑞和妻子决定带着孩子再次环球骑行。出发之前,他给正在上幼儿园的儿子请了长假,从网上买了一个拖斗,用于挂在自行车后面搭载儿子。随后,一家人乘飞机飞到沙特,开启带娃骑行环球之旅。

500天骑行41国,李墨一在拖斗里跟随父母的脚步看世界、听故事、长见闻。“出发的时候,他的身高是103厘米、体重13公斤,回成都时长到了120厘米、21公斤,拖斗车已经快装不下了。”李瑞说。

夫妻俩分工明确 分别负责孩子的学习和锻炼

“孩子这么小,带他环游世界能记得住吗?”面对外界的质疑,李瑞说,在他看来,旅行的宝贵意义不仅有那些旅途见闻,更有看待世界的眼光,以及旅行过程中收获的超越国别和语言的友谊——他想为孩子的成长找寻不一样的范本。

结束了环球旅行之后,李瑞一家也回到了正常的生活轨迹。“爸爸对孩子,确实做到了高质量陪伴。”李瑞的妻子告诉记者,夫妻俩分工明确,她负责孩子的学习辅导,爸爸则负责孩子的体育运动,让他有一个健康的体魄。

周末节假日,李瑞夫妇会带着孩子到成都周边骑行,报名参加田径比赛。“不是说希望他取得成绩才会让他进行锻炼,而是锻炼本身就有意义。”李瑞说,孩子练习越野跑,从8公里升级到12公里时,他会在孩子无数次想放弃的时候,抓紧他的手,鼓励他坚持到最后,一起冲向终点。最后,李墨一站上了领奖台。

“可以在这些过程中感受到,孩子乐观、坚韧和豁达的心境。”在网络上,李瑞分享了他和妻子带娃环球骑行的见闻,很多网友通过互动表达了对他们的敬佩和认同。

李瑞计划在寒假,一家人再次开启环球旅行——从俄罗斯坐火车进入北极圈,“路线都规划好了,大约需要15到20天时间,我们一起去看贝加尔湖、外兴安岭、海参崴,近距离走进地理和历史。”
华西都市报·封面新闻记者 秦怡 柴枫桔