

封面头条

“双8000米”极限挑战 女山友48小时内完成“珠洛”连登

5月21日，海拔8516米的世界第四高峰——位于中国和尼泊尔边境的洛子峰。离峰顶还剩最后一段陡坡，突然上方固定绳索的雪锥脱出，张芳芳和几个人同时往后一坠。

所幸雪锥被人死死拉住。夏尔巴人向向导迅速把它重新打进雪里。前后不过几秒钟，如果没拉住，整条安全绳上的人都可能滑坠。

这是张芳芳48小时内第二次冲顶。十几个小时前，她刚登上珠穆朗玛峰。

张芳芳今年41岁，是一家公司的财务主管，定居于成都的浙江温州人，国内极少完成“珠峰+洛子峰”连登的登山者之一。

5月25日，张芳芳告诉华西都市报、封面新闻记者，就在半个月前，她还因肺水肿躺在尼泊尔加德满都的医院里。她曾以为这个攀登季会就此结束。



5月20日，登顶珠穆朗玛峰后，张芳芳展示国旗。

48小时连登两座8000米级雪山

▶“镜头前是高光，镜头后是崩溃煎熬”

希拉里台阶，海拔8790米，是珠峰南坡最凶险的路段——左侧是万丈悬崖，右侧是雪檐冰壁，狭窄处只容一人通过。

5月20日凌晨，张芳芳攀登到这里时，天还没亮。他们已攀登了一整夜，又困又累又冷，风大得差点把人吹倒。更麻烦的是，堵了。

虽然特意提早出发，但路上已有人流。上下山的两股人在这个窄道上交汇，所有人都挂在路绳上慢慢挪动。在这个高度，拥堵意味着失温、冻伤、氧气耗尽、体力衰竭。

“必须打起12分精神，每一步都走稳，要确保主锁一直挂在安全绳上。”张芳芳说，她的冰爪在岩石上踩滑过一次，差点摔倒。

之后，张芳芳在冰岩混合路段停下来，告诉自己：慢一点，再慢一点。

越过希拉里台阶后，来到海拔8848.86米。张芳芳站在世界之巅，环顾四周，苍茫的群山尽收眼底。她大口吸着氧气，眼泪突然掉下来。她从衣服内兜里掏出准备好的五星红旗。顶峰停留时间极短，她没有时间多想，但那个画面被镜头记录下来——在海拔8848.86米的地方，她举着国旗，脸上是冰碴和泪痕。

“镜头前是高光，但镜头后充满着崩溃、痛苦、孤独，甚至大哭的时刻。”张芳芳说。

高光时刻很短暂，下撤才

单一座，她想试试“珠洛”连登。“想看看自己的极限在哪里。”

朋友劝张芳芳稳妥一点，安心爬一座山峰就好。她犹豫过、恐惧过，担心登完珠峰后没有力气再上洛子峰。“但最后决定时刻，我还是坚持了初心，哪怕失败了也不后悔，至少我做了。”

真正的打击发生在今年4月底。在珠峰大本营适应期间，张芳芳突发肺水肿，这是高山病中最凶险的一种，极易复发。那天的情形她记得很清楚：先是咳嗽，然后喘不上气，血氧掉得很快。领队当即呼叫直升机。

张芳芳被紧急撤离到加德满都的医院。躺在病床上，她哭了——不是怕死，是怕这个攀登季就这么完了；是怕自己准备了一年的计划，还没开始就结束了。“我担心错过攀登季，担心回到山里再次病发，崩溃时在帐篷里哭过几次，在医院的床上也哭过。”她说。

但哭完后，张芳芳做了一个决定：只要医生允许，她就重新走进。



张芳芳登顶珠穆朗玛峰。



张芳芳登顶海拔8516米的洛子峰。

治疗结束后，张芳芳没有选择再次乘直升机回去，那样适应时间不够——她徒步5天，一步步走回大本营，每天测血氧，随身背着一瓶氧气以防万一……

这个攀登季，珠峰南坡已有6人遇难。就在张芳芳冲顶洛子峰那天，5月21日，一名印度登山者在希拉里台阶因体力不支死亡。她的朋友亲眼目睹，当场放弃了洛子峰的攀登。

离开珠峰大本营那天，遇难者的遗体就放在停机坪的行李旁边——一边是结束攀登准备飞回加德满都的登山者，一边是被包裹着安静放在地上的逝者。

“那种复杂交错的心情无法描述，在大自然面前，人类太渺小了。”张芳芳反复强调一句话，怕别人误解登山意义：“不是人类征服雪山，而是山接纳了我们。我们带不走山上的任何东西，只能带走经历和感悟。”

有信号的第一时间，张芳芳给父

亲发去消息：我安全下山了。出发前她没有告诉父亲自己要登珠峰，只说去登山，一个多月没信号，别担心。

走下飞机回到城市的那一刻，张芳芳最想做的是很简单：好好吃一顿饭，然后睡一觉。依然还要上班，只是从今往后，每当遇到困难时，她可能会想起那个在海拔8790米希拉里台阶上、手脚发麻却一步都不敢踩错的夜晚。

“所谓的困难，在生死面前都是小事。”张芳芳说。

专家提醒

雪山攀登 属于高危极限运动 普通大众 切勿盲目挑战

“雪山攀登属于高风险极限运动，门槛高、隐患多，普通大众不宜盲目参与。”成都第一骨科医院康复科主治医师李凯文说。

户外雪山攀登绝非普通爬山，必须经过系统专业培训、医学评估和充分准备，在个人能力范围内科学开展。李凯文说，高海拔环境复杂多变，极易引发各类高原疾病，风险极具突发性和致命性。

“除低氧引发的高反外，高原肺水肿、高原脑水肿会严重损害人的心肺功能与神经系统，发病迅猛，处置不及时会直接危及生命。”李凯文说，雪山低温大风环境极易造成人体失温、脱水，后果极其严重。

针对高海拔户外运动安全要点，李凯文系统梳理了全套注意事项：综合来看，安全户外运动分为四大核心要点：第一是做好运动风险评估与身体筛查；第二是充分认识运动项目，做足全套准备，涵盖身体素质储备、专项训练、装备选择、运动营养补给等；第三是精准识别、妥善处置运动中的危险信号与突发状况；最后是重视运动前热身、运动后恢复，保持合理休息与科学膳食。

李凯文特别强调应急处置原则，如果在运动中或运动后出现不适、疼痛、损伤等症状，必须第一时间停止运动，及时咨询医务人员或专业教练，杜绝硬撑坚持，避免造成二次损伤、衍生意外。

李凯文提醒，“雪山攀登属于高危极限运动，普通大众切勿在无筛查、无准备、无训练的情况下盲目挑战。一定要完成系统训练，经过专业医疗评估、排除健康风险，在专业人员指导下量力参与，全程紧盯身体信号、严守安全底线。”

华西都市报·封面新闻记者 刘彦君 柴枫桔 受访者供图

是真正的生死关。希拉里台阶，下山比上山更难，上山的人流还在往上涌，她要在岩壁和人流之间找锚点、找安全绳的固定位置，稍有不慎就会滑坠。

上午11点，张芳芳第一个回到珠峰C4营地。

不是偶然。张芳芳心里一直算着一笔账：当晚9点还要出发冲刺洛子峰，早回来1分钟，就能多休息1分钟。回到营地，她迅速吃东西、补水，钻进帐篷休息。C4营地的风大得让人无法入睡，断断续续睡了3个多小时。晚上10点吃过晚饭，她再次出发。

洛子峰的路线没有珠峰复杂，但更难熬。一条笔直的雪坡从珠峰C4营地直通顶峰，全程没有一处平缓的地方可以歇脚。

困意席卷，脚后跟剧痛。张芳芳回头看了一眼珠峰，山上头灯闪动，那是晚上冲顶的人流。“那一刻我异常平静，因为我已经登顶珠峰了。登顶洛子峰，我只需要两个字：坚持。”

然后就是雪锥脱落的那几秒。之后，洛子峰顶到了。48小时内，她登上了两座8000米级雪峰。

攀峰打开另外一个世界

▶“不是人类征服雪山，而是山接纳了我们”

5年前，作为普通户外爱好者，张芳芳攀登的第一座雪山是四姑娘山二峰，海拔5276米。“雪山打开了我的另一个世界，在山上，我更能听到自己内心的声音。”

张芳芳的本职工作与登山毫无关系——公司财务主管，管账、做报表、应对审计；业余时间，负重爬楼、攀冰、攀岩。

去年登上世界第八高峰——位于尼泊尔境内的马纳斯鲁峰后，张芳芳决定挑战珠峰，但不是单