

6岁女孩 16天徒步约380公里 登顶河南嵩山

日均徒步近24公里,单日最长徒步近12小时



8月21日,琪琪登上嵩山峻极峰。

市区出发,正式开启此次跨省徒步旅程。

心愿达成

日均徒步近24公里
16天走完约380公里

李先生介绍,本次徒步全程以国、省、县道为主。途中一家人保持规律的行进节奏,每徒步一个半小时,便停下休息10分钟,及时补水、休整补给。

路女士说,因自己平日运

动量较少,徒步途中,部分路段会骑自行车随行,丈夫和女儿则全程坚持徒步。日常单日徒步时长为6至7小时,有时可达8小时。

“从徒步第二天起,琪琪就出现了肌肉酸痛的情况。”李先生介绍,为缓解孩子的运动疲劳,每晚入住宾馆后,他和妻子都会为琪琪按摩腿部肌肉,单次按摩时长约40分钟。李先生说:“这么高强度的运动量,及时放松肌肉是很有必要的。”

长期徒步消耗了大量体能,琪琪的饭量也明显增加。

“每天要走很远的路,加上天气炎热,累是肯定的,但孩子意志十分坚定,全程没有出现退缩、畏难的情绪,自身的身体素质也完全能够支撑长时间的徒步。”李先生说。

李先生回忆,8月17日,也是此次徒步的最后一天。当日行程为郑州新密至登封,全程30余公里,是徒步单日程最长的路段。沿途区域以丘陵地貌为主,岗岭连绵,上下坡交替频繁,行走难度大。一家三口早上7点半出发,当晚7点才抵达登封。

“到达目的地的时候,孩子特别开心。”李先生说,而孩子最直观的变化就是皮肤变黑了。

本次徒步的整体进度超出了李先生的预期,他原本预估孩子日均徒步里程在20公里以内,并预留了一个月的行程时间,结果最终他们仅用16天就走完约380公里全程,日均徒步里程接近24公里。

8月17日抵达河南登封后,一家人休整两日,随后开启嵩山登山之旅。8月20日,琪琪成功登顶少室山;8月21日,他们耗时8小时顺利走完太室山全程,圆满完成此次嵩山登山挑战。

谈及后续的户外计划,李先生透露,接下来准备带琪琪夜爬泰山。此前他已带孩子白天登顶过泰山,此次夜爬计划,是希望让孩子观赏到泰山的日出风光,解锁全新的户外

体验。

回应质疑

孩子两岁半开始锻炼
打下了扎实体能基础

有网友对此次徒步的运动强度表示担心,孩子是否会吃不消?李先生介绍,琪琪从两岁半便开启了运动锻炼。他发现孩子天性好动、喜爱奔跑,便顺应孩子的兴趣,带着她开展跑步训练,从最初的100米短途,逐步提升至数公里长跑。李先生有武术底子,但并非专业田径教练,担心训练方式不规范会造成孩子运动损伤,为此他将琪琪送至专业运动俱乐部接受系统训练,主要练习100米、800米跑项目。

近几年来,李先生先后带琪琪参与20余次马拉松健康跑赛事,以3公里、5公里组别为主,长期的运动积累,为此次超长距离徒步打下了扎实的体能基础。

在李先生看来,运动带给琪琪的改变,不只是身体素质的提升,更磨砺出了坚韧的意志和良好的自律习惯。日常居家,他和孩子约定好手机使用时长,琪琪都会自觉遵守,李先生认为,孩子的自控力源于长期运动训练打磨出的意志力,让她能够自觉抵制电子产品诱惑,规范自身行为。此外,运动也改变了琪琪的性格,此前孩子性格偏内向,经过长期运动历练,如今变得愈发开朗自信。

“无论是参加马拉松健康跑、登山还是长途徒步,我们都会全程陪伴孩子。如果没有父母的陪伴和鼓励,孩子一个人很难坚持下去。”李先生说。

谈及带孩子坚持运动、参与专业训练的初衷,李先生称,核心是希望孩子健康成长,并培养爱好,目前没有打算让孩子走体育职业道路。至于孩子的训练成绩,李先生也没有作过要求。

华西都市报·封面新闻记者 曾帅东 记者 刁明康
图片由李先生提供

8月21日,山东济宁6岁女孩琪琪(化名)完成了一项暑期挑战:历时16天,徒步约380公里,从山东济宁出发抵达河南登封,日均徒步近24公里,引发网友热议。休整两日之后,她顺利登顶嵩山少室山、太室山。

琪琪的父亲李先生在接受华西都市报、封面新闻记者采访时说,运动让孩子拥有健康的体魄,更会磨砺出自律坚韧的良好心性。也有网友就徒步强度表示担心,李先生回应,孩子自两岁半起便开启了运动锻炼,已参与20余次马拉松健康跑赛事,长期的运动积累,为此次超长距离徒步打下了扎实的体能基础。

带娃出征

家有“五岳登山计划”
徒步去嵩山是挑战自我

李先生介绍,带琪琪攀登嵩山,早已列入家中的“五岳登山计划”。此前,他和妻子路女士已带着琪琪登顶泰山、华山、恒山。此次选择以徒步方式前往嵩山,是希望孩子能挑战自我,突破自我。

路女士说,得知长途徒步的计划后,女儿十分开心,主动跟她说:“我很想去徒步。”对此,李先生坦言:“在孩子想象里,徒步新鲜有趣,但实际过程还是挺辛苦的。”

为了顺利完成此次徒步,李先生做了简单且务实的准备,专门为孩子购置了专业运动鞋和速干衣。徒步过程中,琪琪仅佩戴一顶遮阳帽,无额外负重。所有装备由李先生夫妇分担,两人各背一个背包,放换洗衣物、洗漱用品以及少量饮用水和干粮。

李先生说:“无论是之前带孩子爬山,还是这次长途徒步,我都没有百分之百的把握能顺利完成,但如果一件事情提前预知能够做到,其实也就失去了挑战性。”

8月1日,李先生一家三口从济宁梁山县出发,前往济宁市区休整一晚。

8月2日上午9点,三人从济宁

这颗刻着中学生名字的科普卫星,升空了

新华社哈尔滨8月25日电 (记者 杨思琪 王祚)8月25日11时21分,太原卫星发射中心,长征六号丙遥一运载火箭发射升空。八一04星“哈尔滨号”随箭出征,顺利进入预定轨道,在轨状态稳定。这是黑龙江省首颗由中小学生深度参与研制的科普卫星。

“书本上的轨道方程等一系列知识,此刻化作眼前的烈焰轰鸣,让我对专业知识的实际应用有了更直观的理解。”在发射现场,哈尔滨工业大学航天学院2023级本科生贾雯倩难掩激动。

“哈尔滨号”是一颗面向青少年航天科普教育与空间科学实践的微卫星,质量约18.7公斤,运行于高度500公里左右的太阳同步轨道。卫星搭载了高清相机、科普教育显示屏、微型相机、偏振相机和业余无线电转



哈尔滨市多名学生参与研制科普卫星。图据新华社客户端

发器等多类科学载荷。

哈工大航天学院2024级博士研究生金督程参与了此次卫星研制。他介绍,“哈尔滨号”采用模块化架构,方便集成测试。其中,偏振遥感相机可对陆地、

水体和大气开展多角度偏振特性定量观测,微型相机可以为地球与宇宙留影,并完成在轨图像快速回传。

值得一提的是,“哈尔滨号”最大的特色,是中小學生全程深

度参与研制与应用。这个项目是由哈尔滨市教育局、哈尔滨工业大学、中国航天科技国际交流中心联合发起,以哈工大附中为牵头单位,联合哈尔滨市航天创新人才培养联盟77所中小学共同推进。

通过“大手拉小手”的模式,不少中小学生在哈工大卫星研发团队的指导下,全程参与了载荷设计、设备调试、在轨应用等各个环节。大学团队以青年学生为主体,核心骨干涵盖本硕博不同培养阶段的在校学生以及刚刚毕业留校的青年教师。

“我们希望通过这颗卫星,让更多青少年有机会真正参与到航天实践中。”金督程说,整个研制过程是一堂“行走的科普课”,让学生经历了从提问、设计到实验、改进的完整科学链条。更让人意想不到的,核心

中学生试验队员姓名,以及哈工大2025年入学的全体本科生的姓名,被精密雕刻在卫星结构上,随“哈尔滨号”一起闪耀太空。

在发射现场,哈工大思政实践团还准备了实景科普课程。“这不仅是一颗卫星,更是一封写给未来的信。”哈工大计算学部2024级博士研究生孙浩说,在航天发射场景开展沉浸式讲解,带领中小学生体验火箭发射流程,让航天梦在他们心中生根发芽。

据介绍,“哈尔滨号”也是“哈尔滨市航天科普与创新教育工程”的重要成果。该工程自2019年启动,已举办航天专家报告近50场,开设相关课程百余课时,开展主题活动百余次,探索构建初中、高中、大学贯通式航天创新人才培养模式,助力中国少年的航天梦想拔节生长。