

登顶珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山、厄尔布鲁士峰

# 中国最年轻珠峰女孩的攀登之旅

对于今年18岁的徐卓媛来说,2023年登顶珠穆朗玛峰的历史性突破已经是过去式了。

一年前,她再次出发投入“7+2”全球攀登计划中。“7+2”是指攀登七大洲最高峰,且徒步到达南北两极点的极限探险活动,“7+2”的九个点代表的是地球上各个坐标系的极点,代表着极限探险的最高境界。如今,徐卓媛已经完成了登顶亚洲的珠穆朗玛峰、非洲的乞力马扎罗山和欧洲的厄尔布鲁士峰的目标。

2023年登珠峰时,16岁的徐卓媛成为南坡登顶珠穆朗玛峰最年轻的中国登山运动员。

2025年新年,18岁的她讲述了这珍贵的经历,她说:“那是大自然教给我最生动的一课——”



■徐卓媛和妈妈登顶厄尔布鲁士峰。

(图片由受访者提供)

## 筑梦

爸爸是湖南省第一个登顶珠峰的人

准备登珠峰的过程中,有很多煎熬时刻,最煎熬的是抵达珠峰大本营的时候,爸爸感染了肺炎,非常危险,差点肺水肿。

肺水肿是非常要命的一种高原病,他只能坐救援直升机回到尼泊尔加德满都。爸爸回去以后,就留我和其他几个队友继续往上冲,妈妈很担心,她怕我也感染,希望我撤下来。

我没想过撤,这是我一直以来的梦想。我每天早上6点30分起来上学,放学就训练,训练完以后还要上晚自习。我要穿着10公斤的负重沙衣爬楼,腿上还会各绑6公斤的沙袋,跑10公里或者做深蹲。

珠峰南坡的大本营在5300米至5400米,登珠峰前最后几个月,我每个月都要去云南、四川等地登5000多米的山峰进行拉练,适应海拔。而且,我到尼泊尔加德满都以后,是徒步走到珠峰大本营的,走了7天,好不容易走到了,不可能上都不上就撤回去。

在我的成长中,珠穆朗玛峰这个词出现的频率很高。我爸爸曾在2007年5月登顶,是湖南省第一个登顶珠峰的人。我一岁的生日礼物是爸爸登珠峰时的氧气瓶,家里到处是雪山的照片。

小学毕业那年,爸爸送我的毕业礼物是青藏线-川藏线的自驾之旅。那次路过四姑娘山时,爸爸就带我登了四姑娘山的大峰。8月盛夏,我在山上看到了雪。从那以后,我开始向往雪山。我就想,我不要看游客看的,我要作为攀登者,到珠峰上面看看。

我在高海拔地区确实和其他小孩的表现不一样。大概三四岁以后,爸妈就带我去川西玩,同行的小孩到了高海拔就睡不着觉,晚上不停地哭,高原反应严重,但是我一点事都没有。

我一直很喜欢极限运动,除了登山,我还喜欢滑雪、冲浪、蹦极,选择登山也是基于自己的爱好。爸爸说,既然你有这个想法,我就把你往这个方向培

养。

初中的假期,爸爸带我去参加中国第一届珠峰攀顶登顶者大会。那时候就觉得,既然我决定要登珠峰,肯定要真的投入进去。高一完成学考以后,我就报名登慕士塔格峰,开始为登珠峰做准备。海拔7546米的慕士塔格峰对于登山者来说,是通往珠峰南坡的一张门票。

## 登顶

16岁,我把国旗带到了“地球之巅”

挑战珠峰是在2023年。5月14日,我从C3(珠峰南坡营地)醒来,感觉好不真实。最后冲刺的路已经修好,要开始登顶了。C3位于洛子峰的中段,海拔7200米,是个坡。上午9点多,我到了C4,准备开始冲顶。

那天风很大,中午还下雪了。风刮到8级以上人都站不稳,别说冲顶了,如果天气再恶劣下去,可能就要下撤。在帐篷里,我听到四面八方的风呼呼地刮。当时,所有的“协作”都在自己攀登者旁边寸步不离地守着。

下午5点多,当时的风有7级左右,我们问了夏尔巴向导,他们登顶过很多次,对风会有基础的判断,他觉得没问题,领队决定上。

晚上8点,我们开始冲顶,胸口的拉链都是冰,拉不动。雪经常把我的氧气面罩冻住,挡住视线,看不清路,需要“协作”不断帮我拍开。

天很黑,我只能低头往前走,每次一抬头,远处就是一个一个亮点,我以为那是走在前面的人戴的头灯。“协作”告诉我,前面没有人,那都是星星。我第一次知道,原来星星可以这么近,那天的能见度其实非常低,一直在刮暴风雪,但星星还是很亮。

走着走着,天就快亮了。“协作”告诉我,前面就是有名的希拉里台阶。那是山脊上一条非常窄的路,只能一只脚踏过。我右边有个雪岩,左边就是悬崖。它其实就是薄薄的一片雪,只是被风吹得立住了。

5月15日清晨,我是跟太阳一起到

达山顶的,那天只有我上去的那20分钟左右太阳出来了,我觉得这就是攀登的意义——一个自然现象不可能完全属于谁,但在那个时刻,我站在那个地方,那一刻的美景是只属于我的。我也真切感受到,和存在了亿万年的大自然、山峰相比,自己很渺小,因为山峰接纳了我,我才有机会站在它的肩膀上欣赏美景。

我举着国旗拍了几张照片,作为一位16岁的年轻人,能把国旗带到“地球之巅”,向世界展示我们中国青年充满挑战精神的样子,我感觉很骄傲。

## 下撤

我第一次体会到,人是会累死的

其实登顶珠峰之后,在下撤回来的路上,我第一次体会到,人是会累死的。

我在前一天晚上8点开始冲顶,第二天早上5点登顶,接着就下撤,又走了一整天,凌晨3点才回到大本营。那是非常漫长的一段路,我用了22个小时,中途没有睡觉,几乎一直在走路。也没吃什么,只能啃能量胶。

走到后面我的腿好像自动在走,但不能停下来,停下来就冷,可能会失温。走到昆布冰川已经没有人了,因为大家几乎都选择在C2休息一晚再撤,但我想回去了。

昆布冰川是登珠峰最大的挑战之一,它位于珠峰大本营和C1营地之间,是一种移动性冰川,有巨大的冰裂缝和冰塔,有的冰裂缝可以靠自己跨过去,还有很多需要通过横梯通过。横梯非常窄,一次只能通过一个人,下面是几十米、几百米的裂缝,不小心就会掉进去。

周围一片漆黑,只有“协作”陪着我。太累了,整个人也很恍惚。走到营地时,领队来迎接我,我都觉得不真实。我几乎三天没合眼,其中两天还一直在走,我甚至都没力气走进自己的帐篷,就在大帐篷的一个沙发上睡着了。

在登珠峰之前,我对死亡没有实感,只是听说或者看新闻有人出意外。

但等我醒来,回到加德满都,一个又一个攀登者受伤、死亡的消息就传到了我耳朵里。

有一个阿姨上到了海拔8400米,由于经验不足,她把最外层的并指手套脱掉了,用抓绒手套抓上升器,手指冻伤,截掉了一部分。

下撤途中,包括回去以后,我都想过后再也不登山了。从珠峰下来,在加德满都醒来时,我浑身痛,两条腿跟灌了铅一样,下不了床。但很奇怪,不到一个月后,我就又开始新的计划,想要完成“7+2”。

## 再出发

希望往前走一点,再往前走一点

妈妈本来以为从珠峰下来,我的登山计划就完成了,当她得知我还要“7+2”时很崩溃,但还是决定支持我,在过去的一年多时间里,她陪着我一起走过好几个地方。

2023年12月27日,我俩背着30公斤的行李朝非洲的乞力马扎罗山出发。这座山和我之前登的山不一样,一直下雨,特别潮湿。上山才两天,妈妈的膝盖就受伤肿了。在山上,我是照顾她的那个人,甚至可以作为她半个“协作”,帮助她登山。但她还是会不自觉地担心我,她其实忘了,在这方面我比她更有能力面对了。

去年8月,我们又一起去了欧洲的厄尔布鲁士峰。中间有段山路很不安全,很陡,路绳又打得不好,我看到妈妈的腿在抖,她很害怕,但很坚强地完成了。

我问她,为什么想登山?妈妈的回答是,她觉得登山很苦,但既然改变不了我的决定,就想看看登山为什么吸引我,想吃一下我吃过的苦。我也问过自己,为什么执着登山?或许是因为,登山让我得到的比失去的更多。

我向往大自然,不想把自己困在屋子里。还有那些通过攀登感悟到的道理,都能让我终身回味。比如放弃——这是攀登者最难学会,也是最需要学会的。

很多攀登者不放弃的原因就是不甘心。很多时候,有人可能有登顶的力气,没有下撤的力气了。每年都有人在下撤时,因为体能衰竭遇难。这些极限运动不可避免地会涉及生死。我能在十几岁的年龄去思考这个问题,也很难得,这是大自然对我的生命教育。开始时,我觉得生命就是我自己的,因为登山我意识到,我的生命和很多人相关,有很多人在为我的安全担心。我更能理解那句话,对于攀登者来说,登顶不是终点,回家才是。

2024年,15岁的艾力库提登顶了珠峰,打破了我之前创造的纪录。很多人问我,会不会觉得不舒服。其实不会的,我俩更多的是惺惺相惜。我也很开心,有同龄人在,我们能够一起玩,这是很珍贵的。而且有更多新面孔、新生代的年轻人进入攀登行业,也能反映出我们中国青年积极向上的面貌。我相信,这个行业也会因此发展得越来越好。

据《北京青年报》报道