



山高人为峰！ 海宁52岁大叔成功征服珠峰

美丽的西藏,神秘的喜马拉雅山脉,世界海拔最高峰——珠穆朗玛峰就在那里。无数登山爱好者为之狂热。

近日,中国69岁“无腿老人”夏伯渝成功登顶珠穆朗玛峰——他用一双钢制的假肢实现登顶珠峰梦想,感动了无数人,也激励了无数人。紧接着,有一位海宁人也成功登顶珠穆朗玛峰。他叫徐立勤,52岁,是海宁成功登顶珠峰第一人。

1 一年半的准备 只为登顶欣赏风景

徐立勤今年52岁,土生土长的海宁人,从事交通运输行业。与雪山结缘,还得从2010年说起。“当时爱好徒步,一段时间走下来发现国内的路线走得都差不多了,于是想到了要去爬雪山,挑战一下。”徐立勤说,自己爬山的目的也非常单纯,“就是为了看风景”,他享受着爬到山顶远眺的那一刻。

珠穆朗玛峰,喜马拉雅山脉的主峰,是世界海拔最高的山峰,8848米的海拔高度让人止步,但征服珠峰却是许多登山爱好者的一个梦想。

这次,徐立勤要从北坡挑战珠穆朗玛峰。相比南坡,北坡更陡更

险,也存在着“北坡难南坡易”的说法。为此徐立勤准备了一年半的时间。

不过想要攀登珠峰可不是随便一个人就能去的,“它有门槛,你要成功登顶8000米以上的山才能有资格去挑战珠峰。而要爬8000米就得先爬7000米,一个阶梯一个阶梯来。”徐立勤说。

“爬珠峰主要靠两方面,体能和心肺功能。”徐立勤说,为了能锻炼这两项功能,他每天都会去跑山。“除了跑山,还会骑自行车、走楼梯。”这样高强度的训练,徐立勤也是咬着牙坚持了一年半。



2 高原上的浪漫 海拔6500米放风筝

即便是每天跑山的徐立勤到了在海拔3000多米的拉萨也会感到不适应。

徐立勤参加的这支登山队共11人,来自全国各地。在离开拉萨后,一行人在珠峰下的县城定日修整一

天后,随即就来到了海拔5200米的珠峰大本营,这也是徐立勤冲顶的开始。

在平原地区生活的我们可能根本无法想象,5000多米上徐立勤一边在不断适应高原,另一方面还要

进行持续的拉练。“主要还是睡不着,吃不下,头晕。”回想起那段时间里,徐立勤苦笑着说,“吃饭成为了完成任务,而且根本没有食欲,吃不下饭。”

虽说如此,但徐立勤还是做了一

件很浪漫的事,在海拔6500米的营地上,他放起了随身带来的风筝。“这件事说来也很有趣,出发前一天碰巧父母在外面参加活动带回来了一个风筝。我想着要么就带过去试试看。”他说。

3 山高人为峰 变黑变瘦都值得

这一个半月的时间里,徐立勤从67公斤降到了62公斤,瘦了10斤;在忍受了高原极端天气,紫外线晒伤后,他的朋友们告诉他黑了,瘦了,沧桑了……但在徐立勤眼里一切都值,因为他曾站在了世界最高峰,享受到了天下绝景。

这次的登山组织方告诉徐立勤,从2008年以来,仅有128名成功登顶珠峰(不包括向导),而他也是其中的一员。

“登山圈里把无氧登顶称为‘登山家’,像我们这样背了氧气瓶只能算是登山爱好者。”徐立勤说。在交谈中,徐立勤透着兴奋,但还是有一

丝疲态,他说要恢复到原来身体水平起码还要3个月的时间,这段时间里主要还是吃好睡好。他也坦言,接下来也没有其他的攀登计划了。“年龄也是一个问题,52岁在体能上也难跟上了。”

(通讯员 宋彬彬)



骑遍全国各地 总行程超百万公里 耄耋老人靠着骑游独行天下

一位80多岁的老人,几乎天天百公里在外面骑游,一年中还会安排一两次长达数月的长途骑行。20年来,他和爱车的足迹遍及国内各个省份,总行程已超一百多万公里。他,就是“闲不住”的项马成。

骑车骑成了当地名人

项马成是浙江兰溪人,他的骑行故事,很多人都知道。

13岁时,项马成离家去丽水一家中药店当学徒。店老板有个与他年纪相仿的儿子,干活之余就成了他要好的伙伴。也是这位伙伴送给了他第一辆自行车。虽然是辆旧车,项马成却如获至宝,之后很快学会了骑车,同时也萌生了一个想法——希望以后能骑

着自行车去看祖国的大好河山。

1996年,61岁的项马成从中药厂退休,开启了他的骑游梦想。退休后第一站选择的是向往已久的内蒙古大草原,之后每年至少远行一次,短途出行两次,如今足迹已遍及国内各个省份。

多数人长途骑行会选择找个搭档,方便路上相互照顾。项马成说,因为年纪轻的没这个时间,很多年纪大的又没这个体力,加上一个人更自由些,所以都是独行。

20年骑行百万公里

骑行在外,项马成会随身携带名片,不过这名片与众不同,上面不是他的名字,而是正面印着兰溪地下长

河照片,以及“绿色骑行”、“祝好人一生平安——一位老人”等字样;背面印的是兰溪诸葛八卦村照片,以及一行“谢谢让座,谢谢招待,谢谢帮助,谢谢热情”的小字。

原来,这张名片、名片上的4个“谢谢”,是给骑游途中那些给他让座、招待他、帮助他,或者对他热情的人的。他说,每次出门,他都会碰到许多好人,吃饭给他买单,住宿不收他费用,路上给他送矿泉水……

在他的行李中还会放一本笔记本。每到一处,都要请当地的政府部门或者旅店、餐馆在上面盖章。现在,笔记本上已经盖了数百个章,许多印章下面还附着各种祝福语。

去年9月项马成开始了出国骑

行。当时的路线是自兰溪出发,经过哈尔滨骑到抚远,然后由抚远出国到俄罗斯哈巴。随着年龄的增加,他说自己骑行过程中会更加小心,不过雄心也更大。有了第一次的过关经验,今年准备去三个国家,计划在5、6月份左右出发,经昆明、西双版纳后进入老挝、泰国和越南,再转回贵州后骑回家。

“人的一生真的很短,短得来不及享受美好年华,就已经到迟暮之年。所以老年人也要坚持锻炼,保持一个良好身体状态,更好去享受生活。”他的家里保存着两本证书,一本是志愿捐献角膜荣誉证书,另一本是志愿捐献遗体证书,“这样以后我的眼睛还能看世界”。(通讯员 杨铭华)