

听从雪山对心的召唤 攀登者徐立勤：登顶！不止是珠峰



今年5月底，2020珠峰高程测量登山队成功登顶珠峰，随后顺利完成峰顶测量任务。听到这个消息，海宁有一个人内心格外激动，他就是徐立勤。2018年，他曾成功登顶珠峰。



10年前爱上户外运动 2013年雪山初体验

徐立勤今年54岁，土生土长的海宁人，从事交通运输行业。与雪山结缘，还要从2010年说起。“人到中年就想着运动锻炼一下，从爬海宁的东、西山开始，到后来加入俱乐部一起去爬外面的山，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。”徐立勤笑笑说，自己爬山的目的非常单纯，“就是为了看

风景”。他享受着爬到山顶远眺的那一刻。

但爬雪山并不是一朝一夕的事情，光是做准备就颇为费心。让徐立勤记忆犹新的是2013年时第一次去爬云南哈巴雪山。

“第一次爬海拔5000多米的雪山，内心还是很紧张的，就怕爬的过程中体能跟不上。”让他感到欣喜的是，当时一共有6个登山者一起出发，经过3天时间，只有徐立勤成功

登顶，“有些人心里很慌，海拔4000米时就高反严重，有些人在冲顶前体能跟不上了，只能放弃。”分析其中原因，他认为心理素质和身体素质同样很重要。

首次攀登5000多米雪山成功之后，徐立勤一下子找到了目标，那就是去攀登下一座更高的山峰。四川四姑娘山、雀儿山、新疆莫斯塔格峰、卓奥友峰（属于喜马拉雅山脉）……都留下了他的足迹。

挑战世界最高峰 在海拔6500米处放风筝

“怎么会有勇气去挑战登顶珠峰？”对此，徐立勤很淡然地回答：“登山爱好者就是这样，一点点挑战，当你挑战5000米、6000米、7000米都成功的时候，就仿佛获得了挑战珠峰的资格，何不去试试？”

2014年7月，徐立勤成功挑战海拔7500多米的新疆莫斯塔格峰后，便萌生了挑战珠峰的想法。为了这个目标，他准备了多年。“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，或骑自行车、走楼梯。

2018年4月7日，徐立勤到达拉萨后，开始了他为期一个半月的登顶挑战。徐立勤参加的这支登山队共11人，来自中国各地。在离开拉萨后，一行人在珠峰下的县城休整了一天，就来到了海拔5200米的珠峰大本营。在这里，徐立勤一边适应高原，另一边还要进行持续的拉伸。

“我们采用的是喜马拉雅式爬山，也就是步步为营。”徐立勤一队人经历了1号、2号、3号营地。5月16日凌晨，开始向珠穆朗玛峰发起了最后的冲刺。最后的这段路垂直距离500米，

路程3000多米，徐立勤一行花了7个小时才坚持走完。

终于，在早上7:01太阳升起时，在珠穆朗玛峰顶，徐立勤享受到了第一缕阳光！“站在世界最高峰那一刻，才明白‘一览众山小’，好像这个世界都变小了。”

要说在整个攀登过程中最浪漫的小事，应该就是在海拔6500米的地方放风筝了。这是他出发之前，父母给他的风筝，一路跟着他跋山涉水，居然到了珠峰。“我就想着不如带去试试看能不能放飞起来，结果挺惊喜，因为山上风大，很轻松就放上了。”

运动让他脱胎换骨 未来还将继续挑战

从西藏回到海宁后，家人的第一反应就是觉得他瘦了、黑了、沧桑了……但徐立勤坦然接受。从爱上户外运动到成为登山爱好者，徐立勤明显觉得自己身体变好了。“我年轻时开大巴车，下了班就去喝酒。后来坐办公室了，依旧是整天坐着不动。”说到现在的变化，他满满的自豪感，“我的很多同龄朋友都患‘三高’，我今年54

岁，身体健康，心肺功能和年轻人差不多，这就是运动的好处。”

如今，徐立勤每天早上5点半起床进行2小时的体育锻炼，他忍不住感叹：“早几年我跑东山的时候，整座山就我一个人，最近我发现越来越多人开始跑山，这是好事。”

说到接下来的挑战，徐立勤坦言自己年纪大了，暂时没有爬山计划，

但坚持运动这件事，他不会放弃。“这段时间我一直在练习越野跑，和跑马拉松相比，越野跑和大自然的距离更近，风景自然也更美。”他笑着说，今年下半年计划去张家界天门山参加越野跑比赛。在他看来，名次并不重要，完成自己设下的目标，战胜自己，便已足够。

（通讯员 俞旻星）

警民联手放大招 创编广场舞防诈骗 嘉善阿姨为守护市民“钱袋子”操碎了心

通讯员 奚嘉瑶 胡凌翔 本报记者 洪漩

“喂，我是公安局的，您的银行账户涉嫌洗钱诈骗罪”“您好，我是非常7+1栏目组，恭喜您中奖苹果10手机一部……”近日，一首非常洗脑的“反诈神曲”在嘉兴嘉善县河滨公园循环播放，演绎这首曲子的则是来自魏塘街道滨河艺术团旗下的老年舞蹈队。舞蹈队的阿姨们一边跳舞一边宣传防诈骗知识，围观者无不赞叹：“舞风清奇，BGM提神醒脑，简直让人过目不忘！”

更令人惊奇的是，这支老年舞蹈队还有个身份特殊的领队——来自魏塘派出所的警花小姐姐。在民警的带领下，舞蹈队成员们跳得更带劲，让边上的围观人群也也深受感染，忍不住随着音乐声一起摆动起身子来。

现如今，网络诈骗、电信诈骗案件高发，且手段多变，骗局逼真，落入陷阱的群众不计其数。为预防和减少电信网络诈骗案件，提高市民的防诈骗意识，民警们可谓绞尽脑汁。记者了解到，这支反诈骗的广场舞正是魏塘派出所的民警改编而成，先是在所内由民警组织学习，然后由警花教授给辖区内的文体队伍，通过她们在群众身边用广场舞的形式进行宣传。这不，滨河艺术团旗下的老年舞蹈队真是其中之一。

“找到我们的是祥祥！我们感情老好了。”滨河艺术团负责人徐红口中的“祥祥”，正是魏塘辖区负责河滨公园周边片区的民警陈叶祥，年过半百的他平时勤于巡逻，早已

和周边的健身爱好者们早已打成了一片，大家都亲热地称呼他“祥祥”或者“胖子”。“祥祥让我们学习反诈骗的舞蹈，我们的工作我们一定要支持配合。何况学会了可以向更多市民宣传，寓教于乐，何乐不为！”

深得民心的陈叶祥笑着告诉记者，滨河艺术团的老阿姨们把各个鼓足了劲，天天打卡训练，学得那叫一个认真。短短半个月，大家便跳得有模有样。“不是我吹牛，阿姨们一开始跳，四周就不自觉形成了围观的人群，反响特别好。”

陈叶祥介绍，早在2020年1月份，派出所的反诈工作便陆续开展，前期由民警进社区，拿着小喇叭广而告之，不过似乎收效并不显著。后来，所里的几位文艺骨干推出了

创编的反诈广场舞，他便第一时间联系到了各个广场舞队，通过视频推送教学和警花上门教学相结合的方式，让反诈神曲迅速蹿红，跳着神曲的老年舞蹈队更是在广场上一时风头无两。

徐红感叹，队员们都表示这套广场舞虽然只有短短4分多钟，但是节奏感强、简单易学，歌词更是深入人心。队员们在学习过程中不仅自己增强了反诈意识和防骗能力，更影响了周围群众。

魏塘派出所综合指挥室警队长刘伟俊表示，接下去他们计划将这支舞蹈推广给更多的嘉善广场舞团队，让大家都能看能学，将反诈骗意识扎根到群众心底，将反诈骗意识之风刮进嘉善的大街小巷。