

章键：心怀敬畏，感谢珠峰“接纳”自己

本报记者 谢嘉伟

“

今年，是人类首次登顶珠峰70周年。这70年来，有无数的登山者在这座“地球之巅”上留下了自己的脚印。在这个具有深刻意义的年份，5月，大批登山爱好者从世界各地前往珠峰，人数创下历史新高。而在其中，就有来自杭州建德的章键。

”



章键在珠峰上吃饭

登山一直是章键的爱好，从爬人生中的第一座山——云南哈巴雪山到现在，章键已经走过了20年的登山人生，而珠穆朗玛峰一直都是自己的“女神”，魂牵梦绕却又高不可攀。终于，在各方面条件都允许的情况下，章键用3年的时间实现了他攀登珠峰的梦想。

看视频资料、请教前辈以及长期的体能训练，这是章键为实现梦想所做的第一步。自从有了攀登珠穆朗玛峰的想法后，章键的努力方向就很明确。他表示，体能的准备不是一天两天就能完成，需要长时间的积累和磨炼。为此，章键每天跑步10-20公里，并进行例如登梯等一系列训练，做了充分准备。

到达尼泊尔，章键开始进行循序渐进地训练。乘坐飞机到达3000米的高度后，章键首先徒步7天到达珠峰大本营，然后开展C型拉练，爬到六七千米的营地后又返回大本营休整。通过多次往返，让自己的身体机能适应高海拔的环境。

章键原计划在60天内完成登顶，但由于珠峰天气情况复杂，需要等待一个合适的窗口期。在第二次拉练中，章键的领队发现天气状况良好，建议团队尝试冲顶，大家就从C2营地（6400米）攀登到了C3营地（7162米），结果到了C3营地后就迎来了狂风暴雪，大家住了一个晚上后便下撤了。

随后，适合登顶的天气再次来临，他们便在尼泊尔当地时间

5月13日凌晨出发了。“我们首先从5300米的高度爬到了C2营地，经过休整后，又在15号到达了C3营地，16号再从C3爬到了C4营地（7900米）。从C3到C4营地，我们一共用时9个小时。”在到达C4并休息了5个小时后，章键便向珠峰顶发起了最后的冲锋。

尼泊尔当地时间5月17日10时30分，历经13个小时的艰难攀登，章键终于站在了珠穆朗玛峰之巅。在登顶的那一刻，章键并没有表现出常人想象的兴奋与激动，反而显得很平静。“经历了13个小时的攀登，我的体能已经达到了极限，接下来还要考虑下山。我们最终用了近7个小时才安全返回营地。”章键表示，整个过程自己都没有感到兴奋和激动，回到营地后唯一的想法就是感谢珠峰眷顾了自己。

章键感慨，没来珠穆朗玛峰之前，以为那是“女神”，想要目睹她的容貌。来了之后，才发现她是硕大无比的黑金刚，以前只在书本和图片上看到过的珠穆朗玛峰如此高大，一步走错就是万丈深渊的危险处境，让他事后仍心有余悸。“对于这次珠峰之旅，我只有感谢，感谢珠峰能够让我挑战自己的极限，感谢珠峰接纳了自己。”

“没去之前有很多设想，如果南坡登顶能够挑战成功，以后还可以尝试一下从北坡登顶。但真的去过之后就彻底打消了这个念头。”章键说，至少就目前而言，他还没有这个勇气。攀登珠峰并不是人人都能尝试的，大家还是要量力而行、心存敬畏。

郑瑛：有人想学，我就一直教下去

实习生 吴嘉琄

金庸的武侠小说中，一起仗剑走天涯的神仙侠侣最让人羡慕。而在杭州湖滨二公园，也有这么一对特别甜蜜的六旬夫妻——二十多年如一日在西湖边教拳，除了本地人和游客，每年还要教上百位洋弟子，他俩就是徐伟国和郑瑛。

“有小孩子看到我打拳想跟我学，我要求他三天学会一个动作。”郑瑛的教学生涯就此开始。在杭城的多个地标处，郑瑛都留下过教授徒弟们的身影。上世纪80年代在解放桥，90年代移到西湖边，最终，郑瑛把“大本营”定在了西湖二公园。前来学拳的学生越来越多，有住附近的，也有特意起个大早从老余杭、滨江、临平等地赶来的。



郑瑛教比尔·沃尔顿武术

给NBA巨星授技

夫妻俩的西湖二公园教学点已成了杭城中外武术交流的窗口——每年都能接待好几批外国团队，最多一次就有两百余名洋学生。为了方便教学，夫妻俩特意自学了英语，掌握了吸气、呼气、放下等一些教学及日常生活常用的单词，配上肢体动作，老外基本上都能学会。

“他们中有的是自己来逛西湖时邂逅，想要现场体验；有的是听老外朋友介绍，特意找上门；更多的是团队，这些老外集体来杭，由学校、旅行社统一安排时间选好地方上大课。”

让世界认识中国武术

郑瑛的教学并不严厉、刻板。八段锦、阳朔太极拳、陈氏太极拳……教学内容并不固定，而是为学生“私人订制”，“反正自己都会，看他们喜欢学什么，我就教什么。”郑瑛还讲究因材施教，“每个人的身体特点不一样，个人喜好也不一样，我不会教所有人一模一样的东西。另外，我会问他们学会了没有，学会了我再往下教，因为学得太多容易忘。”郑瑛在教学中反复强调，动作一定要做到位才有效果。

2009年，“洋徒弟”布鲁斯·李来杭时告诉郑瑛，他向澳大利亚国际名人堂组委会提名推荐了她，因为他认为郑瑛教了这么多来自世界各地的学生，为推广武术作出了贡献。

2012年，郑瑛以武术项目荣膺澳大利亚国际名人堂终身

这么多年来，夫妻俩教过的洋学生已上千，而让他们印象最深的是一位2米多的高个子。这人一出场，身旁的随从就有五六个。身高1.5米左右的郑瑛站在他身边，加上手臂长度，也才到对方胸前。郑瑛好奇这个2米多高的洋学生是谁，便将上课的照片发到微信朋友圈里求答案。结果让郑瑛吃了一惊，这位高个老外竟是NBA历史上最顶尖的中锋之一——比尔·沃尔顿，外号“红色巨人”，1978年当选常规赛MVP，荣膺过篮板王、盖帽王，1996年入选NBA50大巨星。

成就奖，并成为获得该奖项的首个华人；2018年，65岁的徐伟国同样以武术项目入选澳大利亚国际名人堂，和郑瑛一起，成为了首对获得该奖项的华人夫妻。“当时觉得很开心、很骄傲，我们为国争光了。”

1954年出生的郑瑛已年近七旬，教太极拳已有二十年，打算什么时候退休？郑瑛的回答很坚定——“教到教不动为止。”

随着2022年杭州亚运会的临近，杭城各处全民健身氛围越来越浓厚。郑瑛经常应媒体邀请拍摄公益宣传片，她的太极拳公益培训班也还在继续办。郑瑛表示，如果想学，和她约定时间地点就好。她如果没空，丈夫徐伟国也肯定在。“只要身体允许，有人想找我学，我就一直教下去。”