

12岁杭州女孩 7天登顶非洲之巅

本报记者 马碧茹 潘笑坤

开学了,学生们相互间谈论着各自在寒假里发生的趣事。12岁的杭州女孩方瑾瑜成了很多学生热议的对象,因为她在寒假里干了一件“了不得”的事——成功登顶乞力马扎罗山。

提前半年做准备

位于坦桑尼亚的乞力马扎罗海拔5895米,被称为“非洲之巅”,每年有超过两万五千名登山爱好者前去挑战。

挑战“非洲之巅”,最初提出这个想法的是方瑾瑜的妈妈陈灶敏。“之前我们一起攀登过黄山、西藏冈仁波齐,我看瑾瑜的身体状态很好,没出现过高原反应,所以问她要不要挑战乞力马扎罗?她一听到有大草原,狮子、大象等动物,马上就被吸引了。”

在出发之前的半年间,陈灶敏和女儿在教练的指导下做足、做好准备工作。“虽然乞力马扎罗被称为登山者的‘入门山’,但对于一个12岁的孩子而言,依然充满挑战。”陈灶敏说。经过半个学期的体能锻炼和心理建设,1月24日,瑾瑜和妈妈迎来了攀登挑战。



成为中国最小登顶者

登山的第一天,现实就让这位小女孩体验到,想要征服这座山并非易事,登山难度比预想中大得多。

“第一天不知道要保留体力,说太多话了,导致别人花4小时就能到达的下一个目的地,我们花了8小时。加上第一天下雨,全是泥泞的山路,石头,上厕所也要跑很远的地方,让人有点崩溃。”方瑾瑜说。

有了第一天的经验后,在之后的攀登过程中,方瑾瑜决定保存体力,一路向上冲。不过,在抵达海拔5756米时,她们又遇到了另一块“大石”。陈灶敏说,当时她高反严重,无法再往上攀登,母女俩商量是否继续往前。“我觉得能到达这个位置已经非常不错了,可以返回,但方瑾瑜思考片刻后,还是决定继续跟向导一起向最后100多米冲刺。”陈灶敏回忆,她当时看着女儿小小的背影,眼泪控制不住地往下流,“太出乎我的意料了。”

虽然最后的路程只有短短100多米,但因为路比较难走,再加上零下20℃的气温,这段路程耗时一个多小时。1月30日上午10点,方瑾瑜在向导的带领下抵

>>>小小科普

乞力马扎罗山处于赤道与南纬3度之间,位于非洲坦桑尼亚东北部及东非大裂谷以南160公里处,素有“非洲屋脊”之称。它是地球上唯一一座赤道上的雪山,同时,还是一座火山,其中央火山锥呼鲁峰海拔5892米,是世界上最高的火山。



达终点,拍下登顶照片。

12岁是当地国家公园管理部门允许参加登山运动的门槛年龄,12岁56天的方瑾瑜因此成为了目前有记录的年龄最小的中国登顶成功者。

由于登山过程中正值春节期间,大年夜,方瑾瑜跟妈妈是在营地的帐篷里度过的,年夜饭也很简单。不过,这对于方瑾瑜来说是“最难忘的春节”。

采访时,方瑾瑜脸上被晒伤的痕迹还未完全褪去,但她用手触碰脸颊时,像在触碰荣誉勋章。妈妈陈灶敏介绍,接触户外运动后的瑾瑜没了之前的娇气,眼里多了自信和坚定。

赤道地区平均温度一般在28℃左右,如果山体高度大于5000米,到山顶处温度将降到0℃以下,乞力马扎罗山的最高峰“自由峰”的海拔达到了5895米,也就不难解释为什么是一座雪山了。

值得一提的是,乞力马扎罗山被称为世界上最容易攀登的最高峰,是世界七大高峰中唯一一座不需要专业训练就可以攀登的山峰。



专家观点

李启迪:体育精神是塑造孩子品格的重要力量

本报记者 高玲玲

在此次采访中,方瑾瑜妈妈陈灶敏认为,在孩子的成长过程中,体育教育除了能强身健体,对塑造孩子的坚韧品格也发挥着重要作用,“它教会孩子们如何面对生命中的挑战,在规则的约束下竞争,学会如何在失败中站起来。”其实,这种想法已经成为越来越多家长和教育工作者的共识。

近年来,越来越多学校将“以体树人”作为学校建设和发展的重要理念,充分认识到了体育在现代教育体系中的重要地位及功能,通过多种途径和方式积极展现体育在立德树人方面的多维意蕴与价值。

“良好的身体素质是青少年成长和学习的根本,而参加体育活动对于促进学生身体发育,增强体质具有不可替代的作用。”浙江师范大学体育与健康学院院长李启迪说。无论是城市乡镇还是偏远山区,各地学校都将青少年学生的体育教育摆在更加突出的位置,竭尽全力保障学生的体育锻炼时间和效果,有力提升了学生的体能素质和健康水平,为青少年学生的学习、成长和全面发展打下了坚实的基础。”

李启迪提到,体育教育的另外一个重要作用就是对学生品格的培养。在体育活动参与中,学生们会面临各种形式的困难和挑战,对他们的意志品质、思想作风和精神气质是一个很好的磨炼与培养过程。如面对强敌时的沉着冷静、团结协作;面对困难时的坚韧不拔、顽强拼搏;面对竞争时的诚实守信、遵守规则;面对失败时的永不言弃、勇往直前等,这些精神要素及人格特质,不仅体现在体育活动中,更渗透到了孩子们的学习和生活中,都将会成为他们未来人生道路上的宝贵财富。

