

这名“邻家女孩”， 7年无氧登顶14座8000米以上高峰

中国姑娘何静成功登顶希夏邦马峰，至此，她成为中国首位无氧登顶世界14座8000米以上山峰的登山者。目前，人类完成如此壮举的女性登山者仅有三人。11月5日，记者对话何静，她说，自己并没有把登顶14座高峰作为一定要完成的目标，登山就是顺其自然的事。她做过基因检测，耐力、爆发力都偏弱，能成功都是后期努力的结果。生活中的何静，有时看上去和邻家女孩一样，她说：“我在山上是不太能够接受冻伤的，我们都是父母的宝贝啊，在山上我宁可不上顶，也一定要平安回家。”

1 7年无氧登顶14座高峰

10月9日上午9时10分，何静成功登顶海拔8027米的希夏邦马峰，这也是何静无氧登顶的第14座8000米以上的山峰。无氧攀登是指在登山过程中全程不使用辅助氧气。

生活中的何静，看上去和邻家女孩一样，大眼睛、马尾辫，看起来乖巧可爱。“我从来没有想过一定要完成这个挑战，我觉得登山就是一件顺其自然的事情。”何静告诉记者，她第一次尝试攀登8000米级山峰是从中国境内开始攀登

的。希夏邦马峰位于西藏日喀则市聂拉木县境内，是唯一一座完全在中国境内的8000米级山峰，因此她将挑战的最后一座8000米级山峰也留给了希夏邦马峰。“咱们中国人说，从哪儿来到哪儿去，我觉得以这种方式结束比较圆满。”

何静称，此次攀登过程并不顺利。办理登山许可的过程比较费劲，攀登前两天天气状况不太理想，希夏邦马峰大本营连降两场大雪，当时她还担心会不会发生雪崩。10月9日凌晨，何静开启冲顶。

“因为我是无氧攀登，所以要比有氧冲顶的队员慢许多，只能一步一个脚印地去爬。”登顶那一刻，她觉得有些恍惚，“就这么结束了？7年时间，我就把这件事做完，太不可思议了。”

“我不是职业登山者，登山只是我的一个爱好，我想在自己热爱的领域做得更好一点。”对于何静而言，无氧攀登世界第14高峰希夏邦马峰，在她登峰的路上已经不是最大的体能挑战，毕竟前13座已经证明了她的身体适应性。

2 18岁之前从未见过高山

1988年，何静出生于陕西西安高陵，2006年，她去大学老师的家里，看到老师登山的照片，一下子就被吸引了。此后，她一有时间就去徒步。

何静向记者回忆，第一次攀登雪山是在2012年春节。在那之前几个月，何静的外婆突然病逝，让她一时无法接受。“小时候，父母在外做生意，我是跟着外婆长大的。等我有能力尽孝的时候，外婆却不在了，对我来说是一个很大的遗憾。”从国庆节到春节，何静一直沉浸在悲痛中，朋友约她去爬四姑娘山散

心。第一次攀登雪山，她没有专业装备，只穿了件长款羽绒服，但表现还不错。“接近顶峰时，看到霞光照在白茫茫的雪上，那一刻我感觉人在大自然面前是那么渺小，放下了一些纠结和痛苦的事情，也更加珍惜与家人相处的时光。”朋友看她状态这么好，开玩笑地说：“你很有登珠峰的潜质啊。”说者无心，但何静把这句话听进去了。

从四姑娘山起步，海拔5000米、6000米……从四川到甘肃、青海，再到新疆，国内大大小小的雪山，何静几乎登了

个遍。“有的雪山我可能已经去了几十次，但我现在仍然会去，就是源自内心这份热爱。因为热爱，所以坚持做一件事。”

2016年，何静成功攀登了人生中的第一座海拔8000米级山峰——卓奥友峰，当时标配是两瓶氧气，但何静在整个攀登过程中只用了一瓶，且爬得很快。大部分攀登者在挑战了一座8000米级山峰后，下一个目标就是珠峰，但何静觉得35万元的报名费太贵了，“我就想如果不登珠峰的话，能不能尝试一下其他的8000米山峰？”

3 无氧攀登极易陷入嗜睡

“我爬完卓奥友峰，觉得自己身体还可以，就想尝试无氧攀登，看看自己能不能做到。”无氧攀登对天气有着近乎严苛的要求，风速不能超过每秒20米，气温不能低于零下40℃，否则有冻伤的风险。“我提前做了很多预案，也和前辈以及向导探讨，肯定会考虑风险因素，低温冻伤、体力不支、缺氧嗜睡等，低温就做好保暖措施，天气恶劣就不要贸然冲顶。嗜睡的话，平时要加强连续性超长距离的运动。”

当时何静在一家企业从事科研工作，她几乎每周有五天在凌晨5点起床，

坚持跑10公里；骑车往返40公里上下班；平常还会负重爬楼梯来提升体能，50层楼一次爬五六趟；一到周末，就负重20公斤徒步10小时，为登山做准备。

2017年，何静首次尝试无氧攀登海拔8163米的马纳斯鲁峰。这一年她29岁，也是第一次走出国门。“在海拔8000米以上，身体处于嗜睡状态，头晕目眩，每一步都迈得沉重。但这是自己的选择，只能硬扛，完全靠意念支撑到顶峰。”

此后，她成功无氧登顶马卡鲁峰、安纳普尔纳峰、道拉吉里峰。“在攀登过

程中，偶尔会跟自己对话，但大部分时间脑子都处于放空状况，想太多会耗氧，只能是机械地一步步往前走。”2022年，何静成功无氧登顶珠穆朗玛峰，成为首位无氧登顶珠峰的中国女性。一周后，她又成功登顶了世界第四高峰——洛子峰。连续的成功登顶带给何静继续挑战的勇气。2022年7月，她陆续无氧登顶海拔8611米的乔戈里峰和海拔8051米的布洛阿特峰，实现74天无氧攀登4座8000米级山峰的壮举。

2023年，她又用4个月时间，完成了5座8000米级山峰的无氧攀登。



何静在雪山上。

4 8000米级山峰险象环生

何静坦言，自己能无氧攀登并非靠天赋，而是经过科学且严格的高海拔适应训练。“我在基因公司做过身体检测，我的耐力、爆发力都偏弱，缺氧耐受能力正常，各项指标都不算突出。我不是天赋异禀，能成功都是后期努力的结果。”在登山前，她也会科学评估，根据身体、天气、落石等各种因素决定是否攀登，而不是鲁莽行事，“我宁可不上顶，也一定要平安回家。”

对于何静攀登高峰，刚开始家人不理解，每次出发前，家人都为她揪足了心。后来，何静带着母亲来到珠峰大本营，让她感受登山环境，同时也让母亲安心。“我觉得只有让她了解，我能毫无损地回来，她才会更加信任我。”如今，父母理解了她的选择，也尊重她的梦想。

登山需要不小的花费，尤其是8000米以上的山峰，攀登一次少则二十万元，多则三四十万元。这么多年，何静所有的积蓄都花在了登山上，结束这次攀登后，何静将回归日常生活，暂时还没有计划下一趟旅程。“登山这件事在我生命中不会停止，永远有下一座山峰等待我去攀登。”她的登山装备就放在客厅，随时待命，“有合适的机会，我可能说走就走。” 据《扬子晚报》

他，一直奔赴在寻找人贩子“梅姨”的路上

11月6日，河南周口人申军良将赴浙江杭州，见证又一个家庭的团圆——被拐22年的刘哲男，将在杭州花开岭公益基地举行认亲活动。

申军良是轰动全国的“梅姨案”寻子当事人，2020年3月7日，他被拐15年的儿子申聪被警方找到，失散15年的亲情重获团圆。几年来，申军良从自己家庭的团圆到见证其他被拐孩子家庭的团圆，经历了多少辛酸和欣慰。回望一路走来的历程，他感慨地说，愿天下无拐，他将一直奔赴在寻找“梅姨”的路上，将所有拐子绳之以法。

2005年至2020年的这15年间，申军良自嘲天天流浪街头像个“要饭的”。那时候，他每天都奔波在寻子的路上，和他同在一起的，还有另外几个被拐孩子的家长，他们都是“梅姨案”的受害者。

对于“梅姨案”被拐孩子的家庭来说，命运的齿轮仿佛随着申军良之子申聪的找到开始转动起来。

2020年3月，在广东警方的帮助下，被找到的申聪与申军良夫妇认亲，重新回到原生家庭。此后，一个又一个团圆的消息接踵而至。

2021年10月，“梅姨案”被拐儿童礼礼被找回，李树全、欧阳艳娟夫妇在广州增城见到了已经17岁的孩子。

2024年9月，“梅姨案”中被拐的孩子

钟彬被找到。

2024年10月，“梅姨案”中第9名被拐儿童——欧阳佳豪成功找到，这也标志着该案涉及的9名被拐儿童已全部找回，9个家庭相继“团圆”。

2024年11月5日，申军良在自己的社交平台又分享一个团圆的消息：被拐22年的孩子刘哲男于今年9月底被找到，将于11月6日在杭州举行认亲活动。

据悉，2002年正月，2岁的刘哲男在外婆带领下，到深圳看望在那里打工的妈妈。途经广州火车站与同行的老乡走散，刘哲男随后被一名陌生女子拐走。

尽管刘哲男不是“梅姨案”中被拐的孩子，但申军良是在寻亲路上与刘哲男母亲相识的，同命相连的背景下，他们几年来一

直互有联系，互相鼓励。此次刘哲男被找到，申军良同样感到高兴。

“我和刘哲男妈妈相识于2021年8月，当时申聪被寻回给了她很大鼓励，哲男被拐地和申聪被抢的地点仅相距几公里，哲男妈妈一度怀疑孩子也是经梅姨卖掉的。但至今为止，拐走刘哲男的犯罪嫌疑人还没有落网。”申军良告诉记者。

同样，“梅姨案”中被拐的孩子被找到、主犯张维平也已被执行死刑，但唯独众人口中的“梅姨”尚无踪影，还没有落网。

对此，申军良说，这么多年，他一直坚信“梅姨”是真实存在的。

“我们将会整合梅姨的活动轨迹，配合警方梳理线索，争取早日将梅姨和更多人贩子绳之以法！”申军良说。 据《大河报》