

中国登山队追梦不止步——

无惧风雪 勇攀高峰

本报记者 李洋 王霞光

拼搏志 体育情

核心阅读

从1960年首次登顶珠峰，到2020年为珠峰“量身高”，中国登山队不断书写挑战极限、追逐梦想的传奇。近年来，登山运动从高山转向低山，从专业走向群众，从技术走向健身，带动更多爱好者体验攀登的乐趣。

“8848.86米！珠穆朗玛峰有了新高程！”2020年12月8日，这一消息在网络上迅速传播。为了给珠峰“量身高”，中国2020珠峰高程测量登山队8名攻顶队员于2020年5月27日登顶“地球之巅”。世界最高峰峰顶，红色的测量觇标引人注目，鲜艳的五星红旗迎风招展。

中国登山运动的历史，和珠峰密不可分。时间的指针拨回到1960年5月25日，3颗红色信号弹从“飞鸟都无法逾越”的珠峰北坡直冲云霄，中国登山队王富洲、贡布和屈银华首次将五星红旗插上峰顶，留下中国人的足迹。

登山考验着攀登者的勇气和意志

屹立在喜马拉雅山脉中部的世界

最高峰并不容易亲近，雪崩风暴时有发生，天气变化无常，考验着攀登者的勇气和意志。

“大风吹得人直不起腰，北坳下面的积雪能漫过膝盖，并且有流雪现象，前两次冲顶都无功而返。”国家登山队副队长、2020珠峰高程测量登山队队长次落回忆去年的登顶过程，表示这是“多年来遇到困难最多的一次”。

为了赶上最后一个窗口期，次落带领队员开始第三次冲击，顶着十级大风和强降雪闯过了海拔7500米的“大风口”攀登路段。

对受过多年专业训练的队员来说，半个小时的时间搭一顶帐篷绰绰有余，可在海拔7790米的二号营地，他们用了半个小时才勉强把帐篷支起来。次落用报话器通知队员，不许脱掉高山靴和连体羽绒服。“如果帐篷被风撕烂了，随时可能被吹到悬崖底下，我们要在第一时间从帐篷里跳出来。”

从海拔8300米冲顶，队员们足足用了9个小时。“一来连续两晚没有睡觉，体能消耗极大；二来为了完成测量任务，我们平均每人要多背8公斤负重。”娇贵精密的重力仪不能倾斜更不能倒，第一次冲击珠峰峰顶的次仁罗布处处小心翼翼。

只有更深刻地了解，才能更深切地守护。“珠峰高程测量成果可用于地球动力学板块运动等领域研究，为冰川检测、生态环境保护等方面研究提供第一手资料。”次落说。

山至高处人为峰，队员们齐心协力，改写了多个纪录——首次在珠峰顶峰进行重力测量；首次在媒体信号传输中应用5G技术，5G信号登上世界之巅；GNSS（全球导航卫星系统）测量首次依托中国自主研发的北斗卫星导航系统，国产装备“大显身手”……

为了共同的目标 形成最大的凝聚力

在努力完成2020珠峰高程测量任务过程中，为了方便操作精密仪器、准确观察数据，普布顿珠、袁复栋等队员在珠峰顶峰毫不犹豫地摘掉氧气面罩和羽绒手套。有着多年攀登经验的他们知道这会带来冻伤等风险，但大家想的全是如何完成测量任务。

全身心投入的队员们根本没有意识到他们停留了150分钟，创下中国人在珠峰峰顶停留时长新纪录。“一个人的力量很小，可当大家为了共同的目标在各自岗位上奋力拼搏的时候，会形成最大的凝聚力。”次落说。

从第一次登顶珠峰开始，国家登山队就形成了一个传统——登山时成立临时党支部。1960年，突击到“第二台阶”，在这个碰下一块石头就可能直接从海拔8680米滑落到海拔6500米的岩石陡崖，面对挑战，4名队员召开党小组会议，形成搭人梯冲顶的决议。1975年，队员桂桑在攀登途中火线入党，“我志愿加入中国共产党”的誓词回荡在海拔8200米的冰峰雪岭间。

每一次攀登都凝聚着许多人的心血和努力。有甘当“人梯”的刘连满，蹲在岩缝下让3名队员踩着自已的双肩向上攀登；有为登山活动提供强大支撑的修路队、运输队、测量队、后勤保障队……正是这些无名英雄的无私奉献，助力中国登山队队员一次次成功登顶。

中国登山人发扬不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰的精神，实现了登顶全世界14座海拔8000米以上山峰、登顶七大洲最高峰以及徒步抵达南北极点等目标。

带动更多爱好者 体验攀登的乐趣

2021年3月，次落和中国登山队队员来到北京市第十一中学进行登山精神宣讲。讲到精彩之处，报告厅里爆发出阵阵掌声。这样的宣讲活动，中国登山协会今年已经举办了7场，“希望在更多孩子心里种下登山的种子，让更多人理解‘科学、安全、环保、文明’的登山理念。”

“山下多流汗，山上少受罪。”这是几代登山人的座右铭。登山是一项具有一定风险的运动，不仅需要热爱，还需要科学认知、循序渐进，进行大量的体能储备、理论学习、技能训练。次落介绍说：“正式登山活动开始前，我们全体队员已经进行了3个月的艰苦训练，单跑量就达到了600公里，绳索打结、裂缝救援等登山技能都是必修课。”

在登山过程中，环保理念和安全意识一样重要。有一句话说得好：除了脚印，什么也不留下；除了照片，什么也不带走。次落说：“不要说一般的垃圾，就是小到一片糖纸我们都要做好环保回收。”

近年来，中国登山协会推动“竞技攀岩与群众登山相结合，户外运动与户外产业相结合，夏季项目与冬季项目相结合”，力争使登山运动从高山转向低山，从专业推向群众，从技术走向健身，带动更多爱好者体验攀登的乐趣。

“从登山分离出来的攀岩运动已经成为东京和巴黎奥运会正式比赛项目，这给登山运动提供了更广阔的舞台。我们不仅要在高山探险上继续努力，在奥运赛场上也要奋力拼搏。”中国登山协会主席李致新说。

浙江嘉兴

社区有了健身房

本报记者 李洋

“健身房离家太远”“办卡费用太高”“没有充足的时间”……这些让不少健身爱好者头疼的问题在浙江省嘉兴市“运动家”智慧体育社区得到解决。

来到嘉兴市塘汇街道长纤塘社区，社区健身房里很热闹。“别看健身房面积不大，但‘五脏俱全’，大伙儿在‘家门口’就能锻炼身体。而且价格实惠，平均下来锻炼一次不超过10元，年卡只要365元。”塘汇街道社会事务办负责人徐娟娟介绍说。

社区健身房以“互联网+体育服务”的模式运行，居民在小程序注册成为会员后，便可以刷脸进入运动场所，运动详情、体质健康数据等都呈现在个人运动账户里。此外，用户还可以通过小程序查询周边体育设施、报名参加群众赛事、预约社会体育指导员、加入运动社群等等。健身体验好、趣味性强，来社区健身房锻炼的人越来越多。据介绍，截至4月底，长纤塘社区“运动家”小程序注册用户3398人，占社区常住人口近70%。

居民赵勇是社区健身房的常客，几乎每天都来健身，自己练得起劲，还不忘带动家人一起锻炼。下午孩子放学后，一家人直奔社区健身房。练器械、

跑步、划船机，赵勇样样在行，他的妻子也爱上了形体舞，孩子则在儿童区玩耍，一家三口各得其乐。“以前我们在家各自玩手机，现在一起健身，一起交流锻炼心得，强健了身体，收获了健康。”赵勇说。

除了室内健身房，笼式足球场、桥下运动场等户外运动场所也都安装了健身打卡机，并通过“运动家”平台串联起来。曾经不起眼的闲置场地，如今变成备受青睐的运动场所。住在吉祥桥附近的居民朱光云退休后常来桥底运动场跳舞，“这边绿化好，刷个脸就能免费运动，运动积分还能兑换奖品！”朱光云笑着说。

像这样的智慧体育社区，嘉兴市已经建成85个，覆盖近800个体育场地，平台的活跃人数累计超过18万人次。

“我们之前所做的工作更多的是在提供运动场地方面发力，解决‘百姓去哪儿健身’的问题。现在的工作重点则是想方设法应用新技术强化管理和运营，方便群众运动锻炼，满足群众多元化的健身需求。”

嘉兴市体育局局长王蕾说，“我们接下来计划把更多体育场地设施串联起来，确保体育社区高效运转并能长期发挥作用。”

张宁蔡赟傅海峰入选世界羽联名人堂

本报北京6月2日电（记者孙龙飞）2日，世界羽毛球联合会公布了2021年名人堂名单，中国羽毛球名将张宁、蔡赟和傅海峰入选。

凭借在2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会上两次夺金，张宁成为世界羽坛历史上首个实现卫冕的奥运会羽毛球单打冠军；蔡赟/傅海峰组合是2008年北京奥运会羽毛球男双亚军和2012年伦敦奥运会男双冠军，这

对组合曾4次摘得羽毛球世锦赛男双金牌。

世界羽联表示，张宁、蔡赟和傅海峰是中国队在21世纪头十年和第二个十年早期在各项羽毛球赛事取得优异成绩的关键球员，展现出惊人的运动技能、体育精神和活力。世界羽联将在6月16日举行在线仪式，届时张宁、蔡赟和傅海峰将正式入选世界羽联名人堂。

本版责编：塔怀旻 唐天奕 高 倩



缙云山黛湖风景美如画

缙云山腾龙垭景点

缙云山马中咀夜景

重庆市北碚区

书写绿水青山新画卷，奏响生态文明新乐章

初夏时节，位于重庆市北碚区的缙云山国家级自然保护区内绿树成荫，极目四望，黛湖湖面如玉般闪着粼粼波光，一幅绿水青山新画卷在缙云山徐徐铺展。

2018年6月，北碚区开启缙云山国家级自然保护区生态环境综合整治行动，一方面为生态环境“留白”，拆除违章建筑，开展生态搬迁；一方面为生态发展“增绿”，修复自然生态，推动产业发展，走出一条“保护自然”与“保障民生”双赢的绿色之路。

3年来，累计投入资金27.6亿元，拆除各类建筑物和构筑物62万平方米，栽种植物77.4万株（棵），覆土复耕复绿42万平方米，保护区内269个突出环境问题全部清零。

保护自然 绘就生态画卷

自综合整治行动开展以来，黛湖周围建起沿湖步道、生态展览馆等，步道两旁还栽上了红叶李、红枫、紫薇等植物。

今年年初，位于缙云山半山腰的腾龙垭生态修复工程项目正式竣工，并对外开放。北碚区在兼顾生态文明教育、森林防火与地质灾害防治功能的基础上，开展生态修复工作，打造览江台、林上阁等景点，进一步增加景区的可游览性。如今，缙云山深处，黛湖碧绿如画，两岸草木丰茂、游人如织。

缙云山生态环境的蝶变是北碚区全力推进综合整治的成果。3年来，北碚区拆除21处大体量建筑，完成黛湖、腾龙垭、雨鸣洞等区域生态修复10万平方米，促进生态系统有效修复。

与此同时，北碚区还积极探索生态搬迁试点，引导缙云山自然保护区核心区、缓冲区520人搬出自然保护区，同步引导实验区地质灾害隐患和生态脆弱区域178人搬迁，切实减轻生态承载压力。

在开展综合整治行动过程中，北碚区创新开展“开会听民声、入户悉民情、公示公开赢民意”三步工作法。多次召开

院坝会、座谈会，面对面听取群众意见，摸清保护区群众诉求；各级党员干部挨家挨户普及相关政策法规，累计入户走访2万余人次；对综合提升项目建设、政策标准、资金发放等事关群众切身利益的问题，及时通过公开栏、明白卡公示到户。

保障民生 实现生态惠民

自开展综合整治行动以来，北碚区坚持保护自然与保障民生齐头并进，全力推动生态产业发展，逐步实现从生态整治到生态惠民的绿色跨越。

为让搬迁群众“稳得住、能致富”，北碚区整合各类资金2.2亿元，办理城镇居民户籍转移1413人，办理城镇养老保险945人；提供巡山守卡、森林防火、保洁清扫等公益岗位，解决300多人就业问题；优化就业培训、子女入学等方面的政策，让搬迁群众过上更好生活。

为实现生态惠民，北碚区坚持产业就业齐抓、输血造血并举，依托缙云山自然资源和人文资源，探索出一条独具特色的旅游产业发展之路。

发展生态旅游，打造黛湖、雨鸣洞、腾龙垭等自然景点；发展文化旅游，完成金刚碑历史文化街区修缮并开放，举办缙云山诗会等活动；发展乡村旅游，结合乡村振兴战略，成立北泉村、缙云村等村级公司、村股份经济合作联合社8个，通过景区停车管理、环境清扫保洁等方式，带动村集体创收150多万元；发展温泉旅游，推进新北泉公园、缙岭麓泉等温泉康养项目建设。

一幅山水画，越画越动人。北碚区将继续坚持学好用好“两山论”，走深走实“两化”路，巩固缙云山生态环境综合整治成效，完善长效监管机制，切实筑牢长江上游重要生态屏障，努力绘就人与自然和谐共生的美丽画卷，奏响生态文明新乐章。

数据来源：中共重庆市北碚区委宣传部