

# 户外攀岩 超越自我

崔谦

炎炎夏日，酷热难耐。夏日的阳光带给我们的不光有高温，更有一份运动的激情。胸腔里那颗年轻的心在这个热情的季节狂乱地跳动，想要寻求一次淋漓尽致般的释放。

这个季节的运动方式有很多种，但我选择了攀岩。这不仅是因为攀岩是一次体力和耐力的极限挑战，更是因为运动之余可以享受一下周围美丽的自然风光，置身山水之中，心灵也可以得到完全的放松。

一个阳光明媚的清晨，我与几位好友从西安城区一路向南，目的地则是远处那道横亘连绵的山脉——秦岭，巍峨挺拔的秦岭脚下岩壁众多，正是攀岩的好去处。夏日的早晨，太阳没有完全升起，此

时的阳光和煦而温暖，阵阵微风吹过，夹杂几声鸟鸣。沐浴在这清晨的美景中，心情也感觉无限的畅快。向远处望去，远方的空中没有一片云，在湛蓝的天空映衬下，远方的秦岭是那样的苍翠，那墨绿色的大山仿佛一位沉默的尊者，默默地注视着我们的到来。来到秦岭北麓的洋峪口，面向群山，从远处看到的那道山岭此时已化身成为一座座山峰，此时我真正体会到了“横看成岭侧成峰”这句诗的含义。我们怀着一颗对自然的敬畏之心，走进秦岭，走向高山，开始了我们的攀登之旅。

进入攀岩场地，站在山脚下抬头仰望，陡峭的崖壁历经风吹日晒，裸露着白色的身躯。在我们之前，已经有人缘壁而上，望着他们在悬崖上行走的身影，感觉人是那样的渺小，不禁让信心满满的我们也有了一些紧张之感。

戴好护具，绑紧安全带，让身体放松下来，开始向上攀登。攀登的过程，着实是对人整个身体极限的挑战：双眼四处观望，找寻上升的支点；双手抓紧凸出的岩石保持身体的稳定；双腿则要连蹬带跨，把整个身体向上推，在身体各个部位的协调配合中，沿着那片峭壁不断向上。站在半空中，我早已大汗淋漓，身上的肌肉也因全身发力而有些微微酸痛，体内的力量仿佛已经到达了极限，崖壁也被汗水涂得斑驳陆离，身体不时还会瑟瑟发抖。在体能下降和精神紧张的双重压力下，只能放慢速度，一点一点向上爬行。

爬过了艰难的后半程，终于攀登到了终点，背靠着崖壁向下看去，可见清风吹过山林时树梢的摆动，可见一条小溪从山谷中流向山外，可见鸟儿从山中成群飞出，就在不远处的空中盘旋。向上的攀登是对自我极限的考验，但我从中超越了自己，发掘出了极限背后的潜能，也欣赏了一片独一无二的风景。在这段经历中我的身体和精神受到了双重洗礼，这是我最大的收获。

(本版图片均为资料图片)

攀岩宣传画



或许我们每个人都在电视里看过跳伞的镜头——人从飞机上纵身一跃，然后在空中打开伞包，最后平稳着陆。在电视里看过了太多次跳伞让我成为了一个跳伞运动的粉丝，我极其渴望可以在天空中向下纵身一跳，体验那种从高空一跃而下的刺激感受。

怀着对跳伞这项运动的无限向往，我来到了美丽的山城重庆，鼓起勇气加入了跳伞者的行列。走进训练场地，明显感觉到心跳速度的加快，在这加速的心跳中，有一点点紧张，但望着停机坪上一架架展翅欲飞的飞机和场地上一个个英姿飒爽的训练，更多的是一种准备迎接挑战的激动。

经过教练的一番悉心指导并做好安全准备之后，我怀着豪迈的心情登上了飞机，准备开始我的跳伞之旅。当飞机离开地面的那一刻，我的心也随之飞向了天空；随着飞机渐渐向上爬升，脑子里不禁反复萦绕着苏轼在《赤壁赋》里那句“飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙”。正当我陷入无尽的幻想之际，教练告诉我准备跳伞了，当机舱门拉开的那一刹



飞机跳伞



# 飞机跳伞 收获勇气

崔谦

那，之前的一切幻想随着机舱里灌进来的灰灰飞烟灭，取而代之的是无尽的恐慌和害怕。

在教练的微笑与鼓励之下，随着他的倒数，我咬紧牙关、闭上双眼，纵身跃出了飞机。跳进空中，我张开双手，打开自己的身体，只记得天旋地转，风声在耳边呼啸不止，巨大的冲击力仿佛把身体的每一寸肌肤和肌肉都赋予了风的模样，但随着与我一同跳伞的教练把身上的降落伞打开的那一刻，那种在空中飘荡的不安和痛苦也都一扫而空，整个人在此时获得了一种轻松的感觉，有一种在空中自由自在的轻快感。悬浮在半空中，我张开双眼，贪婪地把眼前的一切美景收入眼中：俯瞰大地，仿佛看到了一张平面图，地上的分隔布局尽收眼底，可以清晰地看到哪里是城市、哪里是田野、哪里是山川、哪里是河流；仰视天空，感觉天空像是一块蓝色的画布，云彩和降落伞好像这块画布上或浓或淡的点缀，有趣的是，这幅奇妙的画卷离自己是那样近，那样触手可得。

随着高度的下降，地面上的人与物渐渐从一个点线面又恢复了立体的样子，地上的人们鼓掌喝彩，向我们这些即将结束跳伞之旅的人表示祝贺；我们在降落伞上向他们挥挥手，表示自己的谢意。终于落地了，踩在地面的感觉是那么真实，站在地上回想刚才那段经历，感觉无比的酣畅淋漓。这一跳不仅让我得到了激情和快乐，更重要的是我从中收获了勇气和意志。



花样跳伞

# 极限运动之旅

# 挑战自我 释放激情

当你置身都市之中，每天过着从家到单位这种两点一线、忙忙碌碌的生活，或许身体和心灵都会感到疲惫。这种疲惫既来自于忙碌的工作带来的劳累和压力，也来自于单调的工作对生活热情的消解。在这样的环境中呆久了，总会有想换一种生活节奏、重新给自己的生活注入一些正能量的愿望。那么，还有什么方式会比运动更好呢？从我们换上套装，重新披上运动服的那一刻起，我们也重新找回了一份激情和动力。在多种多样的运动方式里，极限运动可谓是最独特的一种。这类运动难度较高、挑战性大，或许很多人听到它的名字便已望而却步，但是假如我们参与其中，就会感到这些极限运动极大地开发了我们的潜能，让我们向自己发起挑战；运动结束之后，我们除了收获了一份强健的体魄，更重要的是收获了一份战胜自我的成就感和愉悦感。所以，当你累了的时候，不妨加入到极限运动的队伍中，尽情地放松自己，挑战自己吧！



# 海上滑板 凉爽浪漫

田荣娟

人们都说厦门是一座精美别致又有情调的城市。想象中，它该有海滨城市的共同模样：湛蓝无云的天空；夕阳下挺立着片片棕榈树；柔软的海滩上有各式各样休闲放松的场景……到达目的地时已经是秋日的下午，落日余晖洒在海面上，海水被镶上了金边，看到想象中的画面如实地摆在眼前，从小生活在北方城市的我自然难掩兴奋，用相机手机不停地拍照，恨不得放下行李直奔海边。

当晚，选择了与大海仅隔一条马路的住处落脚。第二天早上，我醒得很早，走到阳台上，迎面吹来海风，湿润的，清新的，似乎夹杂着海的味道。东方出现了第一线曙光，天色是浅淡的灰蓝，不远处便是无垠的大海和宽阔的海滩。

一切收拾妥当后，和小伙伴一起借了自行车，准备环岛沿海的骑行之旅。每骑一段路，总会被眼前的风景吸引而停下来。在离游客和人群较远的一片海滩上，惊喜地发现有一个个五颜六色的帐篷，沙滩上躺着几个降落伞形状的东西，还有几位穿着打扮得很专业的人。出于好奇，停放好自行车后，我们凑过去一探究竟。

一位身材健硕的中年男子，正在做热身，整装待发。他眼戴墨镜，上身穿了救生衣，腰间系了一圈专业设备，上面连着一个十余米长的线，顶端是一个形如降落伞的东西，在天空中已经完全迎风打开，据说这是用来掌握方向的，他的脚边还有一个长长的滑板。大叔很热情地给我们介绍了这项海上极限运动——海上滑板。与海上帆板类似，不同的是，帆板用帆来掌握方向，而海上滑板是靠空中撑开的伞来把握方向。驾驭好脚下的“板”与手中的“伞”，便能自由地驰骋在海上了。看似简单的设备，却需要十足的敢于自我挑战的勇气。

大叔一手握着伞柄，一手抱着滑板，无比帅气地走向海边，走进海水中，先是靠伞来调整方向，接着快速而娴熟地踩到滑板上，从侧倾掌握平衡到稳稳地站在滑板上，几分钟的时间便完成了所有的动作，浮在海面上，尽情地滑行。瞬间，我们便对他心生敬佩。

面对茫茫大海，有些人欣赏的是海的柔情，也有些人愿意与之对抗、寻求挑战。

何谓积极生活？余秋雨先生说过，积极的生活首先是有踏访已知环境的热忱；其次是探测未知环境的勇敢；其三是从自己和环境的斡旋中找到乐趣。这位大叔及与他一样热爱海上滑板运动的人，无疑是积极生活的实践者。



几年前，就萌生过体验一次蹦极的想法，许多次想象自己站在山顶纵身一跃的画面。所谓心动不如行动，这一久未完成的愿望终于在几日前得到了满足。

周末，应该放下工作，抛开烦恼，与城市背道而驰，于是我去离北京市区不远的十渡景区。十渡被誉为“北方小桂林”，这里山水幽静，在雾气朦胧中，两旁青山绕，中间绿水流，像是一幅山水画，景色极美。山清水秀自然惹人醉，而十渡最吸引人的地方是那座被称为“神州第一跳”的蹦极台。

两个蹦极台“高高在上”，并肩靠在山崖上，像是高傲地向山下的游人发出请战书一般，山脚下的人们都会情不自禁地驻足观看，见证从台上跳下的“空中飞人”们短暂而惊险的旅程。

在朋友的陪伴和鼓励下，我们搭乘索道上山，山上一步一景，徜徉在徐徐清风中，显然忘记了蹦极前的紧张和恐惧感。走近55米台却发现，离它越近，越觉胆怯。蹦极台在山崖边呈L形建造，宽度大约可以并排走五六个人。不远处，有十几人在等待，或坐或立，他们应该和我一样抱着无知者无畏的心态来到这里寻找刺激和挑战。

当我绑好绳子站在跳台上向下



# 高空蹦极 寻找“新生”

## 极限运动小贴士

极限运动最初来自于国外，由多项成型运动项目以及游戏、生活和工作中的各种动作演变而来，泛指各种危险性较高、技巧与体能需求较高的运动项目。由于强调参与、娱乐和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感，极限运动正在被越来越多的人所接受和参与。

常见的极限运动包括蹦极、跳伞、花式滑板、花式单车、花式滑浪、花式滑雪、滑翔、跑酷、生存游戏、极限直排轮、攀岩、冲浪、沙板、越野摩托车、宽板滑水、风筝冲浪、赛车等。

方鸿博

看时，才第一次深切地体会到什么叫“害怕”，有一种前所未有的恐惧。那一刻大脑几乎停止思考，浑身上下充斥着紧张和害怕。站在这里，就是勇者。还未完全准备好，我就被工作人员送下跳台，纵身从高空一跃而下，青山绿水像高倍快镜头一闪而过，身体由不得自己使唤，只是随着重力忽上忽下，感觉快要冲向湖面时，却被脚上的绳子一拉，瞬间弹回空中，渐渐地消除了紧张感，任由放松的身体自由落体自由反弹，从最初的恐惧变得开始享受那种“飞”在空中的过程。

速度慢慢放缓，最后意识清醒时发现自己已经坐在船上。那时候，恐惧感荡然无存，甚至还在回味那一刻蹦极的感觉。

喜欢这种极限的刺激，双脚离开钢架，仿佛坠入深渊，而最后稳稳地回到地面上，像是劫后余生一般。十渡蹦极，让人重获新生。

