

陈旻：站在珠峰上的我“闪闪发光”

珠穆朗玛峰，海拔8848.86米，被誉为世界第一高峰。2021年5月23日尼泊尔时间8:50分(北京时间11点05分)，52岁的陈旻用了9个小时40分钟，登上了珠穆朗玛峰峰顶，她也是是时中国登顶珠峰最年长的女性。站在珠峰顶上的陈旻说，自己就像回到妈妈怀抱的孩子，坐在母亲的膝盖上，向母亲倾诉这一路怎么来的。在与珠峰“亲密接触”后，陈旻说：女人的美有很多面，站在珠峰上的我“闪闪发光”。

■ 口述：陈旻 国家一级登山运动员 ■ 记录：张明芳 中国妇女报全媒体记者

在我的生命历程里，我总希望能够为自己留下浓墨重彩的一笔。对我来说，攀登珠峰是一种历练，帮我把生命的潜能发挥到极致，使之登临精神的高地，也让我充分领略了生命的迷人之处。

生活不是我们活过的日子，而是我们记住的日子，在我的生命中，我庆幸找到了我所热爱并为之拼尽全力，留下一些无法忘却的记忆，这就是我莫大的幸运。

户外探险：追求生命的极致

1969年，我出生于青海省德令哈市，骨子里的血脉基因，让我与高原结下了不解之缘。蓝天白云、沙漠戈壁、柏树山巴音河，成群牛羊伴随着我的成长之路。

我的父亲是一名军人，参加过解放战争。复员后来到青海成为一名高原建设者。父亲坚毅果敢的性格深深地影响了我。“做自己喜欢做的事，勇敢地去。”父亲总是这样教导我。因此一直被父亲散养的我，我很喜欢户外运动。

时至今日，我还经常想起儿时山上奔跑的画面。在德令哈有座柏树山，我喜欢张开双臂，在山里一路奔跑，闻着空气中柏树枝叶的香味，无拘无束，自由自在。

21岁的时候，我来到青海油田，做了7年的新闻宣传工作，在海拔3600米的沙漠戈壁，扛着摄像机去采访。比起坐办公室，我更喜欢去油田一线，风尘仆仆地去采访一个又一个石油工人，在当时相当艰苦的条件下，我依然能享受工作带来的乐趣。

高原的成长和工作练就了我不畏困难、敢于挑战的性格，也让我在工作之余找到了真正热爱的事——户外探险。

于是就有了后来的这些经历：自驾9万公里行摄31个省市；两次攀登中国一号冰川；三次穿越罗布泊；五次驾车进藏；登上从无人迹的5676米青海茫崖滩北雪峰；登顶6168米四川雀儿山；登顶6178米青海玉珠峰；登顶7546米新疆慕士塔格峰……

我想，有些人注定是属于荒野和山川的。户外探险，这是探索地球自然、探索生命力量最直接的方式，也能给予我最丰富的极致体验，有生机的精彩，当然，也有死亡的威胁。

记得在第二次进藏返程之时，在盘山路上所遭遇的危机至今令我无法释怀。由于司机半夜疲劳驾驶，车子在一个下坡的拐弯处驶出车道，车头向下缓缓栽去，像壁虎一样倒挂在山崖，数丈之下，是寒森森的深渊，仿佛一张巨喉，等候吞噬一切。坐在副驾驶的我，大脑一片空白。棒球帽掉在脚下，一滴冷汗汗跌落，后备厢的物品一件件砸在我的身上。我生怕自己呼吸的重量都会导致车子栽下山谷，任何惊慌失措都会断送细若蛛丝的生还希望。不幸之中的万幸，我们自救成功。

有朋友问过我，“你不怕死吗？”当然怕，因为我也是凡人。但是对于挑战极限这件事，我没有一丝的踌躇和犹豫。

登山之痛：急躁冲动的惩罚

然而，正是这种毫不迟疑，也让我吃到了苦头。2015年10月18日，在看完电影《绝命海拔》后，我心潮澎湃，没有被登山者的惊险吓到，反而有了一种冲动，想要爬更高的山。

于是，经过半年的训练，2016年5月，我登顶海拔6178米的玉珠峰。下撤途中，因陡坡缓冲较大，加之高山靴有点紧，我去3个脚指甲盖。一个半月后，我决定无氧攀登海拔7546米的慕士塔格峰。

就是这次登山，给我留下了挥之不去的阴影。登到慕士塔格峰6800米时，我高反加重，不断地呕吐，两天两夜滴水未进。海拔7200多米时，我已经没有说话的力气，开始心生退意，然而转念一想，不对，我是来登顶的。就这样靠着仅有的意志，我气喘吁吁地强行登顶。

后来，我一路被向导搀扶回大本营，捡回了半条命，非常狼狈。当晚，我感觉身体的每一片肌肉被扯开。后来，我才知道当身体体能储备不足以支撑这样高密度的攀登就会对身体造成一定的损害，我意识到这个决定是多么的不理智。

回家两个月后，我的脚神经才完全恢复知觉。这次登山给我带来极大的挫败感。从那之后，我告诉家人，以后不再登山了。

直到2019年3月26日，我去云南访谈著名的探险家、我的登山领路人王铁男老师，和他聊起登山的话题。“你现在在的体能状态好多



陈旻攀登中国一号冰川(新疆)



陈旻行走内蒙古呼伦贝尔大草原

了，好好训练，每天跑10公里，一年之后你就能登上珠峰。”

王铁男老师的话让我燃起了希望，但还是有些犹豫，“这太难了，我可不敢，您说这些是认真的吗？”我当时说。

“我登上珠峰，知道是怎么回事，你就好好训练就行了嘛！”王铁男老师的话激励了我。

返回重庆的第二天，在家里厨房做饭的时候，我一边择菜一边跟爱人说：“我还想登山，想登8000多米的。”我低头不敢直视先生的眼睛，担心立刻被他否定，“你是不是想登珠峰？”我爱人问。“你咋知道。”我很惊讶。

“肯定是你老师王铁男鼓励你登珠峰，更何况你心里一直有慕士塔格峰的痛，想要找一个出口吧？”听到我爱人的话，我眼睛湿润了。

备战珠峰：排除万难的决心

2019年3月27日，我更新了一条朋友圈：备战珠峰第一天。

“当你下定这个决定的时候，就有选择死亡的可能。”当时，除了我爱人，家人群里都炸了。在家人看来，50岁的人还去登珠峰，是一件疯狂的事。我的女儿反应最激烈：“我就你一个妈妈，这太危险了。”

为了打消我的念头，大哥给我发珠峰遇难者的遗体照，兄弟姐妹轮番劝我，那段时间，家里的空气都凝固了。

“给我半年时间，我先训练，如果我认为自己不行我就不去了。”我用这样的说法平息了家人的不安。

最初，我在家附近的公园锻炼，那是重庆渝北区一处新建的公园。公园最外围一圈50米。为了跑够10公里，我每天绕着跑200圈。

没想到的是，2020年3月13日，因为疫情暴发，尼泊尔政府发布公告，取消尼泊尔境内所有山峰的攀登活动。我攀登珠峰的计划被打乱了，对于我来说无疑是巨大的打击，意味着我必须一切归零，重新开始做新的一年锻炼的计划。

难过了两天之后，我重新买了一双跑鞋。2020年夏天，我每周至少爬一次楼，从负



2021年5月23日尼泊尔时间早8:50分，陈旻从珠峰南坡登顶。

2层到33层，负重45斤的书，每次上下爬6次。夏天的重庆，气温高达40摄氏度，爬完一次，汗水顺着我戴的棒球帽帽檐往下流。

有一次，看着我爬完楼梯后刷白的脸，妹妹哭着对我说：“能不能不去了？你能不能把自己当个女人对待？”我的回答很简单：“你不懂。”

疫情期间，不能出门的时候，我就在家里跑，厨房到客厅来回20米，我每次跑750圈约十公里，跑了一个月，有200公里。

在临出征的前一个月，我还专门去了我的出生地青海德令哈进行为期20天的高海拔训练，重装徒步每次八小时30多公里，以及每次10公里的长距离跑。

从2019年3月27日到2021年4月10日，在这期间，我跑了3600公里，其中包括1200公里的山地大坡路。每隔一天去健身房训练肌肉力量，增强免疫力减少外力的伤害。

就这样，我的毅力和坚持不仅让自己保持着极好的身体素质，也让身边家人、朋友的质疑和不理解转化为了支持和祝福。

2021年3月，尼泊尔启动春季登山季，准备了两年，我的珠峰之旅正式开启。

登顶珠峰：危机四伏的挑战

2021年4月14日，带着两个登山专用驼包和一个60L的背包共120多件装备，我和登山公司的其他6名队员一起从重庆坐飞机到尼泊尔首都加德满都。

4月16日，我们来到海拔2845米的小村卢卡拉，接下来12天将徒步EBC(珠峰南坡大本营)线路，一路攀登至海拔6119米的罗布切峰，再步行至海拔5400米的珠峰大本营。

登山者通过这样的徒步训练，让身体适应高海拔的环境，同时这条线路也是世界著名的徒步路线，沿途有着蔚为壮观的自然风景和令人惊叹的人文景观。

前几天的徒步，我的心情十分愉悦，但随着海拔的攀升，我的高反越来越严重，耳朵像塞了棉花，胃里翻江倒海，一路呕吐，自己带的胃药没有任何作用。接下来的6天时间，我强忍着胃痛来到珠峰大本营。

珠峰南坡大本营位于世界上海拔最高的国家公园珠穆朗玛国家公园内。早在半个月前，登山公司雇用的夏尔巴人已经搭好五颜六色的帐篷，这里的生活设施相对齐全，还可以见到很多国内外的登山者。到了夜里，经常能听见昆布冰川如同打雷的声音和咔嚓声，那就是冰川崩塌的声音。

令我欣喜的是，进入大本营快到我们的营地途中，我遇到了一个熟悉的朋友，他分享给我一些胃药缓解了胃痛。

5月1日，队员们开始第二轮适应性拉练，用5天时间，从大本营攀升至海拔6800米处。中途，要途经昆布冰川，到达海拔6100米的C1营地。昆布冰川也被称为“恐怖冰川”，是南坡攀登路线中最危险的地段之一，登山者们需要跨越14条几百米深的冰裂缝，并且随时会发生冰崩，可谓步步惊心，全程必须高度集中精神，有半点差池都会丧命。

5月7日，我和队友回到南池修养，等待“窗口期”(天气稳定，登顶的时间段)。这段时间，我努力让自己的心情平静下来，除了吃饭和睡觉，就是听《心经》，跟自己达成和解。渐渐的，我的身体状态恢复如初了，再次回到珠峰大本营，向导白玛惊讶地说，你简直变了个人。

5月15日，终于盼来了“窗口期”，当日凌晨，在举行完煨桑祈福仪式后，一行人准备冲顶。

5月16日，到达C2营地后，天气突然开始恶化，不得已，大家在这个海拔6400米的营地

一住就是四天，相比大本营，这里空气更为稀薄，食物并不充足，手机也没有信号，大家的希望也在逐渐被消磨。

3天过去了，有人开始给领队交代后事。我虽然嘴上没说，心里也开始有了假设。我坐在椅子上闭着眼睛心里想着自己里里外外的几层衣服，有没有泥点子或米粒子，如果不幸遇难，我希望我能体面地离开。

离开重庆前，我特地回了一趟老家德令哈，为了进行最后一次高海拔拉练，也为了和父母道别。我捧了一束鲜花到父母坟前，告诉他们，我即将去登珠峰，希望你们理解，如果我能活着回来，我会年年来看你们，如果不能，这就是我的宿命，我的追求。

5月20日，天气终于好转，大家再次启程。当时的气温低至零下十几摄氏度，我却觉得冷，状态也越来越好，队伍抵达海拔7100米的C3营地，要途经长达1200米的洛子壁。

这里到处是陡峭的冰层。最窄的地方是一段近百米的横切路段，只有一只脚面这么宽，左边是光滑的冰壁，右边是万丈悬崖。

白玛在前面走，我跟在后面，一根绳子连接了我俩，有过多次探险经历的我还是走的胆战心惊，甚至带着哭腔跟白玛说：“我害怕。”白玛安抚我，慢慢走，不怕。

1200米长的陡坡，我们爬了近四个小时。越往后走，风越大，走到海拔7800米的位置时，风速达到每小时20公里，我被吹得东倒西歪。到了海拔7950米的C4营地，风速已经升至每小时40公里，对讲机里发出咣咣咣咣地声音，感觉帐篷随时都要被撕裂。

网上有一个登山者的描述：“珠穆朗玛峰，从进入7900米开始，你就在慢慢死去。你的装备只是减缓了你的死亡时间而已，阻挡不了你的死亡。你要做的，就是在彻底死亡之前上去，再下来。慢了一点你就要永远留在上面！”

晚上5月22日晚上11点，我和白玛开始冲顶。黑夜的雪山上，狂风夹杂着冰晶打在脸上，生疼生疼，在头灯的照射下，被风裹挟呼啸而过的冰晶的痕迹是线条状。为了防止手脚冻僵，白玛带着我边走边跺脚，边拍手。

熬过了暗夜里所有的苦，也看到了暗夜里的一丝微光。

5月23日，凌晨5点左右，东方出现了鱼肚白，我深深地吸了口气，希望来临了。眼看着天空先是淡黄再到暖黄，接着是粉红到暖红再到猩红，那个太阳“腾”地一下像被弹簧弹起来一样，从天边跳了出来，一轮红彤彤的太阳出现在我眼前，所有的负能量在阳光照射那一刻都烟消云散。

不知道走了多久，白玛连续拉了两下绳子，见我不动。他使劲一拽，我一个踉跄，向前挪了一步，身子还停留在原地。白玛立即跑过来，快速摘下我的氧气面罩，对着气孔使劲敲，重新呼吸到氧气的我才恢复了意识。

原来我面罩的吸气孔被冰雪堵住了。要不是白玛及时发现，我很可能命丧现场。

2021年5月23日尼泊尔时间8:50分(北京时间11点05分)，我用了9个小时40分钟，登上了海拔8848.86米的珠穆朗玛峰峰顶。人类登顶珠峰60年来，已有5000多人次登顶过珠峰，我如今成为其中之一。

山顶的天空湛蓝湛蓝的，还刮着一阵风，风中带着颗粒状的冰晶。我曾经多次想过，登顶珠峰后我会怎么样，会不会抱着向导喜极而泣，会不会围着山顶跑一圈。而现实是，我异常平静，像一个回到妈妈怀抱的孩子，坐在母亲的膝盖上，向母亲倾诉我这一路怎么来的。

在山顶待了25分钟，我拿出准备好的六

面红色条幅拍照，其中一面写着“2021年陈旻珠峰8848.86米”。拍完照，我对着祖国的方向磕了三个头。

我很骄傲，我是队伍中第二个登顶的，甩下身后五六个人(除了队员大多是国际登山者)，从不被看好到第二个登顶，我用行动证明了自己。当时的我还不知道我是中国登顶珠峰最年长的女性。

下撤的时候，也是在经过希拉里台阶的时候，当我全神贯注地爬到一块巨石上面时，一伸头，面对面的距离，一个半眯半睁的双眼露出一条黑色的缝，那是一双遇难者的眼睛，当时我的眼睛和他的眼睛是平行的，他蜷缩在V字形的石头缝里，面如死灰，衣服和石头的颜色融为一体。“哇”的一声，我惊恐万分魂飞魄散。那一刻，我觉得死神在召唤我。我一下子就从石头上掉了下去，整个身体悬在空中打转，氧气面罩里眼泪鼻涕糊在脸上，“你在干什么！你想成为下一个他吗！”白玛冲着我喊道。

白玛的大声呵斥让我缓过神来，当时的身体软得像面条，丝毫没有力气，感觉下一刻我就要死了。

慌乱中，我重新攀住岩石，用了二十多分钟，爬过巨石。害怕、恐惧充斥在我的头脑中久久不能散去。这也是我离死神最近的一次。

最终我毫发无损地第一个下撤到C4营地，比身后的队员快了一个半小时。

冲破偏见：女性力量的彰显

登顶珠峰不是为了征服，是为了获得珠峰的接纳。在与珠峰的“亲密接触”中我开华了自己，也审视了人性，这是一场难得的生命际遇。

从珠峰回到加德满都后，我因为疫情滞留尼泊尔，后又辗转埃及、美国，漂泊5个月，回到中国。滞留埃及时，我入住酒店的运营总监听说我登顶珠峰的事迹后很激动，希望与我合影，将我的故事分享到他们的官方网站上，并对我说：“感谢您成为世界女性学习的榜样。”

52岁，这个年龄段的女性要么在家带孩子，要么在准备退休后的生活，而我选择了一条少有人走的路。

还记得我参加“中国最美妈妈公益评选大赛全国总决赛”比赛时，别的妈妈在唱歌、跳舞，我穿着运动内衣在台上打泰拳。女人的美有很多面，而我觉得无论是舞台上的我还是雪山上的我，真的都很美，都在闪闪发光。

我还想告诉那些因为年龄和性别而对我充满偏见的人们，52岁的陈旻靠自己一点一滴的努力走到现在，登顶珠峰。鲜花和掌声，我值得拥有。当我穿越了暴风雪，站在人生的巅峰上，我早已不再是原来的那个人了。

从珠峰下撤到加德满都后的第二天，我决定继续攀登，去实现“7+2”(攀登七大洲最高峰，且徒步到达南北两极点的极限探险活动)，我希望在四年内完成这个目标。生命最好的状态，是在热爱的事情上全力以赴。

十几年来，数次死里逃生，对于生命来说，我知道活着才是最重要的。只是，我依旧想要热烈地活着，热烈地去迎接和享受命运。因为以什么样的姿态站立，就会留下什么样的身影。我的理想生活不是围观，而是去经历，在经历中体会希望和绝望、激情和无力、风暴和安静、摩擦和妥协。

“生命，不漫长，刚好够用来看好好看这个世界。”我遵从了内心的召唤，及时去做了想做的和喜欢做的事情。更为重要的是，在路上，我见识并见证了美好的人与物，也因为他们，我的生命得到了润泽。