

7天徒步114公里，看到了全世界99.99%的人都看不到的风景

55岁的她登顶珠峰后又达南极点

重庆人陈昱，在52岁实现了当时的人生梦想，成为中国登上珠穆朗玛峰年纪最大的女性。到达世界最高峰后，她没有停下脚步，又继续地球九级“7+2”（即世界七大洲的最高峰+南北两极）全球探险计划。

今年55岁的她，刚刚完成7天徒步114公里，用脚步丈量南极极点最后一纬度的挑战，带着一身尚未完全愈合的伤回到重庆的家。

对于陈昱来说，年龄从来都不是实现梦想的阻碍，“如果你想去做一件事，此时此刻，就是最适合的时机。”她用无比温柔又坚定的语气说。



陈昱(中)徒步南极

只有北方一个方向 她徒步寻找南极点

当地时间2023年12月14日19:10，陈昱站在了南极点上。

“这是一次个人历史上最具价值和里程碑式的远征探险。没有破冰船，用双脚丈量了遥远的世界尽头；没有通信网络，用心来辐射无极的私域空间……”她用已经皴裂的手执笔，在纸上写下这样几句话。

南极点(South Pole)，即地理南极点(Geographic South Pole)，是地球上南纬90°那一个点。而人们通常所说的去南极，99.99%以上指的都是去到南极(Antarctica)这个区域，而非南极点(South Pole)。

作为世界地理两极之一，这个充满神秘的地方罕有人至，海拔3300米，平均温度零下35℃。

这里是地球上没有方向性的两个点之一（另一个是北极点），站在南极点上，东、西、南三个方向完全失去意义，只有北方一个方向。

在南极点，太阳一年只升落一次。有半年太阳永不落下，是全天为白天的“极昼”，其余半年则是见不到太阳，全为黑夜的“极夜”。

12月8日，成功登顶海拔4897米的南极洲最高峰文森峰后，在探险队长孙斌的带领下，陈昱和其他队员一共6人，从南极联合冰川大本营乘螺旋桨飞机经四个半小时飞行，抵达徒步起点：南纬88度58分51秒之地。

这里距离南极点还有最后一纬度。

接下来的114公里，他们将用脚步来丈量。

南极点如诗如画 连梦都冷得刺骨

南极点是什么样的？“幽静无语、寒风凛冽、无际无垠的冰原与天际相连，仿佛世界的尽头。洁白的雪花宛如一层细腻的流沙，被风吹得如诗如画。这里的时空仿佛变得既透明又模糊。地球上再也不会有像南极这样，真正未被人为破坏的荒野之地了。”

陈昱描述得很美。实际上的南极点却是极其冷酷的。

终年被冰雪覆盖，冰层厚度达2200多米，气候异常恶劣，年平均气温为零下48℃。即使陈昱所去之时正值南极夏季，气温也是零下三四十摄氏度。寒冷如一把利剑，稍不留神就会伤人。

甚至陈昱在脸被冻伤后，由于冻僵了，根本就

没有察觉到。到达当天驻扎的营地，取下雪镜后才发现。直到后来回到重庆，脸上的伤痕也清晰可见。“需要一点点时间恢复，无碍。”她轻描淡写。

每天醒来最难的一件事，就是要忍住疼痛，把上下嘴唇分开——因为冻伤和溃疡，双唇紧紧粘在一起，分开就会伴随着撕心裂肺的疼。

她伸出手，10个手指有6个都干裂了。

更要命的是，在出发前适应性训练中，由于鞋不合脚，陈昱的脚底打出两个大水泡，第二天脚底就开始流水，疼得钻心。但她没有吭过一声——她不希望自己被队伍区别对待。幸好及时贴上了水泡贴，才让双脚能够正常行走。

在南极这个“暴风雪的故乡”，即使睡在帐篷里，在羽绒睡袋中，依然得穿戴上厚厚的衣服和帽子，外加一瓶加入开水的水杯用于暖脚。每晚，陈昱都在上半夜刮风、下半夜落雪的极寒中艰难入眠。

在这里，连梦都冷得刺骨。

行走在白化天气中 她走着走着睡着了

在南极徒步，最大的挑战还属恶劣的白化天气。这是极地特有的天气现象，也是南极洲的自然奇观之一，由于极地的低温与冷空气相互作用，产生一种令人眼花缭乱的乳白色光线，形成白蒙蒙、雾漫漫的乳白天空。

这样的天气让周围的一切都模糊不清，难以判别方向。人的视线会产生错觉，分不清近景和远景，也分不清景物大小。

在极度严寒和模糊的视线中，陈昱拖着30公斤的个人装备及公用物资，在看不到边际的雪原上行走。

这里天气多变，时而风和日丽，时而狂风怒号。平均每天要行走近18公里，在走到第4天时，极度疲惫加上缺氧，陈昱走着走着实在撑不住，竟然睡着了，不知不觉偏移了方向，还好及时清醒过来，赶紧回到正确的轨迹上。

登山队每行走1小时，就必须休息5分钟，及时补充水分和食物。一旦停下，她首先要做的，就是快速披上一件羽绒服，防止发热的身体受凉，然后喝一杯水，吃一口东西。

在恶劣的环境中，陈昱丝毫没有胃口，体力的透支让她不断呕吐，但她还是强迫自己进食。

能量胶、干果、苏打饼干，此刻都成了补充体力的“美食”。她掏出一个干馒头咬上一口，由于水分全被蒸发掉，咬得满嘴都是面渣子。她苦涩地笑笑，在南极呼啸的风中艰难地咽下。

骄傲地站在南极点上 用冻僵的手展开国旗

每天枯燥无味，漫无边际的徒步中，支撑着陈昱一步一步向前走的动力，是她热爱探险的初心和完成“7+2”的目标。

“想得更多的，还是一些具体的画面。”她回忆说，茫茫风雪中，她不断想起在青海老家，哥哥带她去吃的一碗香喷喷的干拌面；给女儿梳理辫子时，孩子转过头冲她那甜甜的一笑；牵着家里的小泰迪在嘉陵江畔散步，以及抱着救助的流浪猫“三花”，它乖乖地依偎在怀里，柔软的气息……



徒步南极

想得最多的，还是让她魂牵梦萦的重庆火锅和小面。麻辣鲜香，带着家乡的味道。

终于，历时7天，陈昱徒步穿越了114公里南极大陆，骄傲地站在了南极极点标志性圆球柱旁，用冻僵的手展开了中国国旗……

她蹲下身，小心翼翼地装了一杯洁白无瑕、细腻柔软的南极雪，把它带回重庆。

在完成了地球九级“7+2”全球探险计划南极点徒步之旅后，陈昱静静地坐在南极联合冰川大本营温暖的餐帐内，写下抵达南极点的总结随笔。

“生命中最幸福的时刻，就是在历经艰难之后朴实的平静和快乐。今夜，我只想好好睡个觉，一夜酣畅无梦的那种……”

休整了两天后，12月18日，陈昱和队友们又转机前往阿根廷门多萨省，成功登上了海拔6962米的南美洲最高峰阿空加瓜。

登顶两座高峰和徒步抵达南极点，这次漫长的极地探险总共历时40天，她瘦了整整7公斤。

将生命置身于大自然 她要体验生命的极致

陈昱登顶了世界最高的山，又走了最远的探险之路。

至今，她已经完成“7+2”九个目标中的5个：登顶亚洲最高峰珠穆朗玛峰、非洲第一高峰乞力马扎罗山、南极洲最高峰文森峰、南美洲最高峰阿空加瓜峰，以及徒步南极洲最后一纬度抵达南极点，今年她准备再去挑战登顶北美最高峰麦金利山。

走得越远，登得越高，她越发感觉自我的渺小。“对自然、对生命一定要有敬畏之心。生命无常，就应该把自己当一片雪花、一粒微尘对待，人真的没有什么了不起。”

她说，此行最大的收获就是希望自己更用心地生活，更用心地面对生命中重要的事。

55岁，是很多女性退休的年纪，意味着以后可以养花弄草，颐养天年，但陈昱却选择了另外一条路。“人生就像攀登一座高山，能否达成目标，重要的不是你现在的位置，而是你选择的方向。我既然选择了登山，选择了探险，那么就要承受放弃体验作为一个普通女人幸福的缺憾。”

为了实现登珠峰的梦想，她放弃了央企的高薪工作，舍弃了很多陪伴家人的时间，放弃了每天打扮得美美的，安逸地体验另外一种生活方式的可能性。

“站在最高处时，我才明白了生命的意义和价值。”她微微一笑。陈昱历经艰辛，甚至冒着生命危险得到的奖赏，是看到了全世界99.99%的人都看不到的风景。

据重庆晨报



在南极睡帐篷