

“登山能治愈人的内耗”

岛城登山达人又出新书了

明年或将再次登山,作为收官之行

□记者 张莉莉



“我喜欢登山，也喜欢用文字记录下登山的过程和感受，不然时间一久，很多细节就不记得了。”陈平笑着说，这也是他的第二本书《喜马拉雅之雪》诞生的原因。

69岁的陈平是舟山的登山达人，也是晚报的老熟人。他从年近退休之时开始登山，如今已经攀登、徒步穿越了哈巴、四姑娘山、昆仑东巅玉珠峰、川西的雀儿山以及梅里、贡嘎、珠峰东坡、希夏邦马、冈底斯、各拉丹冬、念青唐古拉等十几座雪山。

2016年，陈平将这些经历写成了《遥远的风——天涯八万里》。近日，他的新书《喜马拉雅之雪》又正式出版并在各大网店和实体书店上架。借着新书出版之际，他和岛城市民分享了自己的登山故事。



“莽撞”的第一次登山

“说起登山我就有些后悔，后悔起步太晚了，想登的山太多了。”说起这个话题，陈平就笑着摇了摇头，“在我参加的所有的登山活动中，还没见过比我年纪大的，其他人的年龄都和我差了一两轮。”

陈平第一次登雪山是在2013年，当时的他已经58岁，在登山者中已经算是“大龄”了。说起自己第一次登山的经历，陈平用了“莽撞”一词。当时的他一个人背着包去云南旅行，在香格里拉一带徒步，一直走到了梅里雪山脚下，在那里住了三个晚上。

夜里，陈平一人坐在客栈的走廊里小憩，对面就是梅里的神女峰。那晚，月光很明亮，雪山披着淡淡的银装，柔和中又带着些冷酷。他突然起了一个念头：要不去登雪山吧，正好这儿离哈巴雪山并不远。他联系了此前认识的藏族朋友，朋友将他送到了哈巴雪山下的登山客栈。

这是一次完全临时起意的登山之旅，陈平说：从头到脚除了裤衩，其他都是从客栈租的。毫无经验的他找了一个向导就开始登山。“现在看来真是无知者无畏，愣头青一样。”当时的陈平不知道如何控制呼吸，也不知道在雪山上如何行走，满脑子就是快点登顶，结果把自己搞得狼狈不堪，“感觉无法呼吸，快要憋死了。”

下山的时候，陈平租来的手套进了水，手指被冻了整整10个小时，等到了客栈，一根手指已经发白了，要是不及时采取措施，可能

有截肢风险。好在客栈老板很有经验，及时帮陈平作了处理。

等爬过了许多山，再回头看看自己的第一次登山之旅，陈平说确实十分“莽撞”，“爬得越多，反而会更加谨慎，更加小心。”

雪山上的守望相助

前不久，媒体报道了一位30岁的驴友徒步贡嘎山遇难的消息。陈平看到这则新闻后，满是唏嘘。他听过许多这样的消息，甚至亲眼目睹过这样的瞬间，这些都被他记录在了第一本游记《遥远的风——天涯八万里》中。

在登山过程中会发生各种意外，即便是能登顶珠峰的人，也不敢说独自一人就能征服任何一座雪山，“很多时候，靠的就是同伴之间的互帮互助。”陈平说。

2014年，陈平徒步川西贡嘎环线。同一个团队里有个温州的小伙子，第一次登山没有经验，当其他人按照节奏缓慢前进时，小伙子自觉问题不大，走得很快。陈平在后面劝他走慢一点，否则容易高反。小伙子自认身体没什么异样，依旧疾行，比其他人早了约半小时抵达营地。

到达营地后，陈平等人开始扎帐篷，回头发现小伙子躺在地上。开始，大家没有放在心上，以为他只是躺着休息一会儿。过了一会儿，陈平发现小伙子依旧一动不动躺在那儿。他心里一紧，赶紧过去，发现小伙子因为严重高反，已晕了过去。

一群人立马把他扶到帐篷里，采取急救措施。那个晚上，所

有人几乎都没好好睡，怕他夜里病情加重，时不时地要过去看看，或喊一喊他，“那次要是没有及时发现，小伙子极有可能会因为失温而送命。”

每次登山、徒步的时候，陈平总会下意识地关注身边的队友。要是队友落在后面，就会招呼前面的人稍微等一等，要是距离拉开了，后面的人一着急就会加快行走速度，容易高反。有队友背不动包，他还会帮忙背一段。

“个人的力量在大自然面前是十分渺小的，不管你有多厉害，关键时刻，还是得依靠团队。”陈平在《喜马拉雅之雪》里分享了自己在登山过程中的几个惊险瞬间，他掉进过冰裂缝，在珠峰的绒布冰川迷过路，都是靠着团队才得以转危为安。

登山能治愈人的内耗

在2018年登完雀儿山后，陈平曾说这将是自己登的最后一座山。这次再提到这个问题，陈平笑了。这两年，他又陆陆续续徒步穿越了几座雪山，“不过我现在已下定决心，打算明年正式收官了。”

登山的过程其实很虐人，每一次登山都意味着风险，陈平在书中写下了自己好几次“劫后余生”的经历。危险加上极度的疲惫，所以很多登山者在攀登的过程中常会嚷嚷下次再也不来了。但是，没过多久便又开始强烈地思念起雪山来，背上装备重新出发。

是什么吸引着他一次又一次登山？“我觉得生活还是需要一些激情的。”陈平说，退休后如果只是吃吃喝喝，打打麻将，那样无所事事、死气沉沉的生活并不是他期待的样子。“那只能叫活着，不能算生活。”他要做一些自己曾经想做而未做的事情，比如登山。这是他小时候就有的梦想。

1960年，中国国家队第一次登顶珠峰，当时还专门出了一本连环画。“彩色的连环画，看起来特别逼真，就像照片一样，画得很好。”那时，陈平才六七岁，对珠峰根本没有概念，但脑海里却深深印下了登珠峰的画面。等到后来亲眼见到珠峰，他的脑海中一下子就浮现出这本连环画。

每一次真正登顶的时候，陈平说，自己并没有想象中的那种激动，更多的只是一种欣慰，觉得运气很不错，“反倒是在山上偶然看到譬如漂亮的日出，或一座形态峻美的冰峰，这种不期而遇的风景，整个人瞬间就会激动起来。”

登山的过程固然折磨人，但这个时候，思想是单纯的，真正做到了心无旁骛。相应地，更会考虑一些平时不太会去想的深层次的问题，例如登山的目的以及人生的意义。登过山，人会变得更加豁达，一些世俗的东西会看得很淡很开。“用当下流行的话说，登山可以在一定程度上治愈人的内耗，让内心变得充盈。户外运动就是心灵按摩。”陈平笑着说，这也是他对登山、徒步如此执着的原因。

