

高二学生登那玛峰 5588米！见证青春的高度

“

8月10日7点04分，5588米的那玛峰顶，重庆高二学生程展浩展开校旗的身影被镜头定格。这条短视频一经发布，便收获了破万点赞。关于勇气，关于青春，关于坚持。

”



程展浩和队友向导连着绳子攀爬

想给18岁留个纪念

程展浩，今年7月刚满18岁，出生于四川成都，1岁时便随父母定居重庆。

他与登山的缘分，早在重庆南山的晨雾中埋下伏笔——小学二年级起，爷爷奶奶总会牵着他的手踏遍南山石阶，“山顶豆花饭最香”的童年记忆，成了他对“登山”最初的温暖认知。

2024年1月，云南玉龙雪山牦牛坪徒步，程展浩第一次真切触摸到高海拔的风。

不久后的云南雨崩徒步，程展浩背着比自己还沉的行囊，在原始森林里走出人生第一条“自导航”路线。

“从初中毕业开始，和朋友出去玩的攻略都是我做的，每一段路都得盘算清楚。”程展浩说：“登顶那玛峰，想给自己的18岁留个纪念。”

今年6月底，程展浩先启动针对性训练，练腿部力量和核心稳定性。

他偶然联系上之前徒步认识的退伍军人阳大哥——对方如今是那玛峰向导，且正要带团前往，他当即报了团。

为了平衡登山准备与暑假作业、向导对接等安排，程展浩特意列了时间表：每天早上跑2公里、晚上练几组深蹲的体能训练，以及跟向导沟通的事项优先固定；暑假作业则在体能训练间隙完成，比如练完歇口气时，写两页题。

谈及高海拔登山攻略，程展浩向记者分享：“选向导看细节沟通，行程留缓冲，原计划2天到C1营地，留了3天，遇雾天歇半天等雾散，没硬走。”

体能训练上，他参考网络上的资料，推荐“加量爬楼”（从空手爬5层到背5斤包爬）和“呼吸训练”（爬楼梯“吸一口气爬3级”）来应对高海拔缺氧。

母亲的担忧和松口

儿行千里母担忧，何况是登高山。程展浩的母亲曾女士坦言：“怕他高海拔缺氧、冻伤，也怕耽误高二暑假学习，还担心他年纪小遇事拿不定主意。”

但程展浩没有放弃，一边反复向父母解释向导的专业资质，一边拿出详细的训练表——上面标着“周一三五晨跑、二四六爬楼”，甚至写清了“每日饮水量”，还附上向导的电话，让父母随时可以核实。

曾女士说：“看到表格才觉得他不是冲动，松口时仍忐忑，半夜翻登山安全新闻，反复叮嘱‘不舒服就停’。”

最终，经父母同意，程展浩出发前还回重庆市育才中学借了校旗，“想让学校名字站在雪山顶”。



程展浩在那玛峰顶举起校旗

5588米惊险地冲顶

8月8日，程展浩一行从四川成都到四川甘孜那玛峰脚下子梅村。

8月9日，踩碎石积雪推进，傍晚到4800米C1营地，程展浩裹着睡袋既期待又紧张。

8月10日凌晨2点，营地暴雨夹雪，3点30分出发时，寒气“像针扎皮肤”，冲锋衣很快结冰。浓雾裹住视线，程展浩只能跟着队友头灯走，“冰面像碎玻璃，冰镐凿冰声特清脆”。海拔升高后，路更陡，穿越冰缝时最惊险：“向导喊‘快走’，低头是深黑裂缝，脑子空白，只盯前面脚印冲。”

低海拔安全靠自己，高海拔安全得靠团队。此次登山，程展浩与向导、队友绑绳互助，靠八字形行走技巧过陡坡，同行14人中有7人中途放弃，他也有退意，但没放弃对顶峰的向往。

7点04分，程展浩踩着冰爪踏上顶峰，手机海拔显示“5588”，他红着眼喊“值了”。

展开校旗时，他说：“不是山顶好看，是明白自己能扛过这么多难。雪山教我的不是征服，是明知难，仍一步步挪向目标的勇气。”

对于未来，程展浩近期的计划是，待明年高考后爬西藏康美龙峰，长远目标是珠穆朗玛峰。

曾女士说：“孩子一直挺独立，但从没想过他会这么勇敢。未来，他还想挑战珠穆朗玛峰。我肯定会担心，但不会直接拒绝，会让他先练几年，跟着专业团队，把准备做足，要是他还能像这次这样细致，我们可以再商量。”

对于同龄人，程展浩想说：“行万里路和读万卷书不冲突，路上遇的前辈能拓宽人生理解，山顶的风景，值！”

据《重庆晚报》

退役军人王春秀： 用木工手艺串起社区暖意

在银川市贺兰县富兴街街道花园社区，87岁的退役军人王春秀是社区年纪最长的志愿者，也是居民眼中“闲不住的热心人”。他将部队练就的木工手艺化成温暖邻里的力量，为邻居们修补桌椅、加固晾衣架，还用小区装修废木料打造马扎，编织起社区温情纽带。

王春秀家的客厅角落摆满了他亲手雕刻的工艺品。今年八月初，他捡回小区装修丢弃的龙骨架木料，想给老伙计们做些实用物件。之后十多天，他家客厅每天传出“叮叮当当”的声响，他戴着护目镜锯木、凿木，手掌被扎伤也不停歇，儿子劝他休息，他却说能为大家做事心里才踏实。

最终，4个崭新的马扎完工，凳面用粗麻绳缠绕，木材擦上桐油，边角被打磨得格外圆润。8月中旬，他把马扎送到小区活动广场给居民用，大家纷纷称赞。午后，老人们坐在马扎上活动，笑声回荡在楼栋院落间。这些马扎串起了邻里间的深厚情谊，也彰显着一位退役军人的为民初心。

据《银川晚报》



全市天气：今天多云，夜里起有时有阵雨或雷雨。明天阴到多云，有时有阵雨或雷雨。今天最高气温：34℃，明天最高气温：33℃。今天最低气温：26℃，明天最低气温：26℃。舟山市区：今天南到东南风5~6级。明天偏南风5~6级。今天蓝天指数为：二级，天色淡蓝。今天紫外线指数为：四级，除采取防护措施外，中午前后尽量避免外出。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。舟山市气象台2025年8月30日17时发布