

这位爱爬山的舟山小伙，完成雪山领队首秀

他带着队员冲上5000米雪山，过了一个特别的年

□记者 傅明燕



平时在汽车4S店上班，一有空就往山里跑，这已经成为王晨辉的日常。30岁的王晨辉是舟山白泉人，2017年退伍返校开始爬山，从舟山的青山秀水，到川西的高耸雪山，这一爬就是8年。今年春节，他更是第一次以雪山领队身份，带着队员冲上5000米雪山，并在藏民家中过了一个特别的年。

历时8年，难度渐增 登山是刻进骨子里的热爱

王晨辉与爬山结缘，是在2018年。当时，他刚退伍回到杭州读大二，觉得校园生活有点单调，正好有同学在旅游公司实习，他便跟着去兼职。“多数时候都是跟着登山队伍走，在资深领队后面做一些基础辅助工作，例如清点人数、组织活动等。”王晨辉回忆，那时候登山就很开心，能健身，还能看到不一样的风景，所以几乎每周都会去。

大学毕业在杭州工作5年后回到舟山，王晨辉爬山的习惯也没丢下。每个月3次爬舟山本地的山，还必出岛爬一次。定海的五雷山、鹅鼻岭、毛竹山和朱家尖白山，宁波的四明山、金华的东白山、台州的大雷山、安吉的龙王山、绍兴的陶宴岭、江西的武功山、临安的浙西天池，还有安徽的徽杭古道、吴越古道……周边知名的山，他几乎爬了个遍。一起爬山的队友也从最初的几人，发展为200多人，每次只要群里一吆喝，总有人报名同行。

就算是同一条路线反复走，王晨辉也不觉得无聊。“同一座山，春天有春天的景，冬天有冬天的美，不一样的。”他认为，每次同行的人有所不同，感受也会大不一样。

对王晨辉来说，爬山不只是锻炼，更是一种放松。“城市生活节奏很快，很多事都追求快结果，但是登山就必须一步一步走。”这种“延迟满足”的过程，让他觉得踏实又满足。

带队爬雪山 在藏民家过了个特别年

如果说，周边的青山是日常的慰藉，那么远方的雪山，便是王晨辉心中的诗和远方。

今年春节，他做了一个特别的决定——去四川阿坝藏族羌族自治州，兼职担任雪山领队，爬的是川西恩缪峰。这也是他第一次正式以领队身份，带队进雪山。

恩缪峰对新手友好，体验感极佳，不同于其他两天一夜的入门雪山，恩缪峰需要三天两夜的行程：从村落徒步至大本营，修整适应后次日冲顶，循序渐进的行程，能让登山者更好地适应高海拔环境。加之当地已开发完善的徒步路线、配套护栏，让这座



雪山在安全上更有保障，但高反、失温、滑坠等风险，依旧不容忽视。

此次兼职，他分三批带队，最多一次带领30人。雪山攀登有着严格的安全准则，徒步前往大本营时，一两位领队带领团队前行；到了冲顶环节，必须实行1:1或1:2的向导配比，全力保障每一位队员的人身安全。作为领队，王晨辉要时刻观察队员的身体状况：指甲、嘴唇发紫是高反的信号，呕吐、不适则必须立即下撤。“登顶很重要，但安全永远是第一位。”

这个春节，他和其他向导是在藏民家里过的。王晨辉告诉记者，藏民很热情，邀请他们一起吃年夜饭。当地年夜饭吃得特别早，下午3点多就开席，菜普遍偏辣，还有折耳根等特色菜。“藏民平时都不吃鱼，但年夜饭一般都有一道鱼，应该是‘年年有余’的寓意吧。”

在开饭前，女主人还给大伙制作酥油茶，一手扶着特质的酥油茶筒，一手握着木棍，通过上下用力抽动，搅拌混合桶内的酥油和浓茶。王晨辉听女主人介绍，木桶内壁设有带孔的圆盘活塞，每一次沉稳的抽拉，都借助离心力与冲击力将油水彻底击碎融合。这

一过程被称为“打茶”，需要持续数十下乃至上百下，直至茶汤呈现出细腻的乳白状，表面浮起细密的油花，才算完成精髓步骤。

“村里还有一种特色的舞狮，和我们舟山看到的不一样，很有当地民俗风情。”王晨辉回忆，藏族的舞狮造型很特别，就比如狮身是用山羊皮、草绳、彩布做的，是彩色的，还配有哈达、彩带。“当地人生活也很简单，物欲不高，基本都是自给自足的，这样的生活我觉得还是蛮纯粹的。”

理性登山不冒险 这些注意事项很重要

目前，王晨辉攀登过最高的雪山是哈巴雪山，这是所有入门级雪山中难度最高的，坡度陡、海拔高，极具挑战性。而对于爬山，他始终保持理性，不盲目追求极限。

“没有绝对安全的雪山，只有做好万全准备的登山者。”结合自己的经验，王晨辉给想尝试爬雪山的大家提了几点建议：在爬雪山前，最好学习一些专业的急救知识；佩戴好冰爪、冰镐等专业设备；同时衣物穿搭也要恰到好处，不能受冻也不能出汗失温。对于高反，他表示，其实没有所谓的“神药”，唯有循序渐进去适应海拔，才能降低风险。日常还要加强体能锻炼，才能有足够体力应对雪山环境。为了备战雪山，他平日里会戴着口罩模拟缺氧环境，然后背着背包反复爬楼梯，锻炼体能与耐力。

“有的登山爱好者会选择鳌太线、幺妹峰、贡嘎等危险线路，并以此视为登山成就，但我觉得没必要。”王晨辉表示，“登山是为了获得乐趣，不是拿生命冒险。敬畏自然、量力而行，才是登山的长久之道。”

王晨辉告诉记者，他不会把爱好完全变成全职工作，这样会丢掉最开始的快乐。对于未来，他也有清晰的规划，先稳步爬完5000米级雪山，然后逐步挑战6000米、7000米级的雪山。“8000米以上就不考虑了，危险因素太多了。”

“去观世界，才有世界观”，成都地铁站的这句标语，是王晨辉最认同的话。“我觉得登山的意义，从来不止于登顶那一刻的喜悦，更在于沿途的风景、同行的伙伴、挑战自我的过程，以及高海拔之上开阔的视野与心境。”他还有个心愿：去西藏冈仁波齐转山，走一走这条徒步爱好者心中的朝圣路线，在行走中沉淀自己。

照片由受访者提供