

“茂名年例很有年味”

——中国首位无氧登顶14座8000米级以上山峰攀登者何静

2月27日晚,中国首位无氧登顶14座8000米以上山峰攀登者何静,应邀走进茂名市第一中学举行的建校66周年庆祝系列活动之“初心·匠心”讲坛,作了主题为“超越自我 勇攀高峰”的现场分享。在当晚讲坛开始前,她接受了茂名晚报记者的独家专访。

“中国首位”“8000米高峰”“无氧登顶”“女性攀登者”,这四个词组合在一起既让记者对何静有了初步的认识,也令人惊叹和敬佩。为什么能坚持下来?何静说,因为热爱登山,热爱可抵万难,热爱可抵岁月漫长。

文/茂名晚报记者 李君平



何静登顶希夏邦马峰。

“体验了茂名年例,放鸡岛的海水清澈干净”

茂名晚报:请问是第一次进学校做分享吗?

何静:2024年,我无氧登顶海拔8027米的希夏邦马峰后,去了清华和北大两所大学作分享,中学还没去过。这是我完成14座8000米以上山峰的首场中学分享,也是今年的第一场进校园分享。(注:据了解,目前世界共14座8000米以上高峰,何静已全部登顶。其中,希夏邦马峰是她挑战无氧登顶14座8000米级山峰的最后一站。)

茂名晚报:之前有来过茂名吗?与您去过的城市相比,茂名有什么不一样的特质呢?

何静:这是第一次来茂名。在我们北方现下的季节已经没有年味了,但没想到茂名年味还这么浓,体验了(鳌头镇)飞马年例,终于知道了什么叫“免费的晚餐”,而且菜式丰盛、味道好,来茂名这几天都在不停地吃吃吃。

茂名晚报:在茂名的几天里,让您印象最深刻的是什么?

何静:2月26日,我们去了放鸡岛调研。整个岛生态维持得特别好,是我目前在广东看到最清澈干净海水的一个地方。

“一年爬了5座8000米山峰,最兴奋的登顶在希夏邦马峰”

茂名晚报:是什么让您走上了攀登之路?攀登的山多了,会不会有感到疲惫的时候?

何静:攀登是一个机缘巧合。2011年因为至亲离世,我没办法接受(这件事)就跟朋友一起去登雪山,雪山的物理高度很接近天空。第一次攀登四姑娘二峰时,我感觉到人在大自然面前是那么地渺小,天地是那么地广阔,可以让人忘掉一切烦恼忧愁。之后我开始迷恋上极限高海拔的攀登,这种攀登也渐渐拉近我和亲人之间的距离,她就像从来没有离开过一样,这也是我喜欢攀登的原因之一。

完全没有(疲惫的时候)。攀登像一颗种子,一旦种在心里,你就会特别执着和迷恋它,并愿用一生去呵护它。2006年,我从秦岭开始爬起,到现在将近20年了,对于攀登从来不会疲惫或者厌倦。对我而言,只要去爬山,就浑身充满力量和开心。

茂名晚报:2023年一年内,您完成了5座海拔

8000米山峰的无氧攀登,这一年为什么会攀登这么多高峰?每一次登顶的心情如何?

何静:2023年爬了5座8000米的雪山,其实是一个巧合。那年5月份,我完成干城嘉峰无氧攀登后,去了巴基斯坦进行攀登,共用18天攀登了3座8000米的山。因为有专业合适的团队和天气好,而且对我而言,这3座8000米的山相对其他高峰来说海拔高度会低一点,最高的只有8100多米,所以选择了在这一年密集地攀登,不是刻意而为之,是顺其自然的。

坦白来讲,在我攀登的前13座高峰里,每次登顶的心情都不敢回味。我很清楚只有安全下山,才是真正攀登意义上的结束。唯独2024年登顶希夏邦马峰是比较兴奋的。去年不仅是新中国成立75周年,也是中国人攀登希夏邦马峰的60周年纪念,我是在祖国的领土完成自己最后一座高峰,登顶后第一时间为祖国献上祝福。



何静登顶珠穆朗玛峰。

“身体锻炼得棒棒的,才会有更好的心态面对困难”

茂名晚报:中国首位无氧完成登顶14座8000米以上山峰的女性攀登者的称号,会不会无形中给您一些压力?结合您的攀登经历,分享一下如何面对压力。

何静:没有压力。这件事即使今天我不做,也会有其他人去做,恰巧是我完成了这件事,攀登也已经成为我的一种生活方式。生活中,我也会遇到一些困难或者扛不过去的时候,可是会发现问题就在那里,我们还得去面对它、解决它。只有把我们的身体锻炼得棒棒的,才会有更好的心态去面对一切困难。

茂名晚报:2025年有没有新计划、目

标,或者特别想去爬的山?

何静:今年是西藏自治区成立60周年,也是中国女性北坡登顶和世界女性登顶珠穆朗玛峰50周年纪念,我可能会在4、5月份从北坡再次攀登珠峰,用这种方式去缅怀潘多老师(中国著名登山家、世界首位珠峰北坡登顶女登山家),传承中国女性攀登精神和力量。

茂名晚报:请送一句祝福语给茂名日报社的读者朋友。

何静:新的一年,希望茂名日报社继续讲好茂名故事,传播茂名正能量。我们来年再见!



何静与茂名市第一中学学生合照。(采访对象供图)