

北京时间2024年10月9日9时10分,无氧攀登者何静成功登顶海拔8027米的希夏邦马峰,成为中国首位无氧登顶14座8000米以上高峰的女性。

无氧攀登是指在登山过程中全程不使用辅助氧气,对攀登者的体能和意志力是极大的考验,尤其是在海拔8000米以上,空气中氧气含量极低的环境中。

全球14座海拔8000米以上独立山峰均位于喜马拉雅山脉和喀喇昆仑山脉,希夏邦马峰位于西藏日喀则市聂拉木县境内,是世界第十四高峰,也是唯一一座完全位于中国境内的海拔超过8000米的高峰。

何静自2017年起开始无氧攀登。她先后成功登顶了马纳斯鲁峰(2017年)、马卡鲁峰(2018年)、安纳普尔纳峰(2019年)、道拉吉里峰(2021年)、珠穆朗玛峰(2022年)、洛子峰(2022年)、乔戈里峰(2022年)、布洛阿特峰(2022年)、干城章嘉峰(2023年)、南迦帕尔巴特峰(2023年)、迦舒布鲁姆II峰(2023年)、迦舒布鲁姆I峰(2023年)以及卓奥友峰(2023年)。希夏邦马峰是何静挑战无氧登顶14座8000米级山峰的最后一站。

热爱

8000米级高峰、女性、无氧,这三个词组合在一起令人惊叹。为什么能坚持下来?何静说,因为热爱登山。

何静是陕西高陵人,生长于陕西关中平原腹地,18岁以前的她从未见过山。直到2006年,她才第一次见到秦岭。她说,看着远处层峦叠嶂的山峰,自己心里不禁问道:那边更高的山在哪里?有什么样的风景?探索的种子在那一刻埋下。

之后的几年,何静一直热衷于徒步、登山等户外运动。2012年,在朋友的邀约下,何静去了四姑娘山,这是她第一次攀登雪山。“接近顶峰时,看到霞光照在白茫茫的雪上,发出金色的光芒,那一刻我感觉人是如此地渺小,而天地是如此的广阔,也释然了生活中的纠结和痛苦。”

从四川到甘肃、青海,再到新疆,国内大大小小的雪山何静几乎登了个遍。在她看来,每一次登上雪山看到的景色都不一样,每次重新出发都有新的心情。“登山让我感到快乐。”

追求热爱的过程中享受过快乐也经历过痛苦。

2021年何静开始向珠峰发起挑战,当时还没有中国人成功无氧登顶珠峰。“我不仅是想完成自己的梦想,还想能通过自己做一些事为国家献礼。”但由于当时错过了冲顶的天气窗口期,最终何静登顶失败。

一天在加德满都的大街上,她买了一张地图,独自徒步前往珠峰。看到珠峰那一刻,何静再也不压抑了,对着这座巍峨的雪山,放

“2025年是我们中国女性首次攀登珠峰50周年,1975年潘多老师成为全世界首位从北坡登顶珠峰的女性,我希望自己能做一些事纪念她。”——何静

何静无氧登顶14座8000米级山峰

登峰造极



何静登顶珠穆朗玛峰展示国旗



何静登顶希夏邦马峰

声大哭。“看到珠峰那一刻我想明白了,我就是为它而来的,我决定要做的事,就一定给自己一次机会,人如果连选择尝试的机会都放弃了,那就真的是失败了。”

2022年5月19日上午,何静终于成功无氧登顶珠峰,成为中国首位无氧

登顶珠峰的登山者。

突破

从四姑娘山起步,5000米、6000米,迈过慕士塔格这座7000米雪山的

门槛,清冽的山风变得冷峻,空气越来越稀薄,终于到了挑战8000米雪山的时刻。

2016年,何静的第一座8000米雪山从世界第六高峰——卓奥友峰开始。当时标配是两瓶氧气,但何静在整个攀登中只用了1瓶。她爬得很快,冲到顶峰时黎明的天空还被黑暗笼罩,甚至看不见对面巍峨高大的珠峰。

“我登完卓奥友峰觉得自己身体还可以,就想尝试无氧攀登,看看自己能不能做到。”何静说。

无氧攀登意味着攀登全程不能携带氧气,同时还对天气有着严苛的要求。何静说自己攀登时,风速不能超过每秒20米,温度不能低于零下40摄氏度,温度太低会有冻伤的风险,风速太高会快速带走身上的热量,而无氧本身就会导致血液循环特别缓慢。

2017年,何静无氧登顶第一座8000米级雪山——马纳斯鲁峰,其攀登难度与卓奥友峰持平。她总是在过往的登山基础上一点一点突破自己的极限。

多年来,何静几乎每周五天坚持跑步10公里,骑车往返40公里上下班,定期进行越野跑、爬楼梯等日常训练,为登山时刻准备着。2021年在尼泊尔期间,为了第二年再次冲顶珠峰,她几乎雷打不动每天跑一个半程马拉松。

无氧登顶珠峰后,她又征服了洛子峰。2022年7月,她又在一周内连续无氧成功登顶乔戈里峰和布洛阿特峰。2023年,她一年内完成了5座8000米山峰的无氧攀登。这一切的背后,是她对攀登行程的周密计划,也是体能与意志力的超强输出。

榜样

在8000米级雪山攀登中,中国女性登山者本就寥寥无几,而无氧攀登更是难上加难。每当外国登山者看到这样一位来自中国的女性无氧登顶时,都会投以由衷的钦佩目光。“有时候挺自豪的,能让外国人看到,我们中国的登山者不弱。”

但在何静眼中,即使达成了这项成就,也只是追随别人的脚步。“我相信未来中国会有更多优秀的攀登者出现,会有更多的尝试和突破,我也想用自己的经历,给予更多女性一些力量。”

“正是因为国家富裕强大了,我们的生活才有了更多的选择,能够去追求自己热爱的东西。”何静说。

辉煌成就过后,还会继续登山吗?何静的答案是:当然。

“还有很多挑战在等着我,比如一些山峰的新路线、反季节攀登等等。”何静说,“2025年是我们中国女性首次攀登珠峰50周年,1975年潘多老师成为全世界首位从北坡登顶珠峰的女性,我希望自己能做一些事纪念她。中国攀登史一路走到现在很艰难,我们不应该忘记每一位前辈,他们是榜样。”(东番)