

第五个登顶珠峰的宁波人金恬： “这个时代给了普通人挑战极限的机会”



登顶珠峰后，金恬展示国旗。（受访者供图）

记者 张蕊蕊

“我是从（珠穆朗玛峰）北坡登顶的约200个中国人之一……”昨日，作为第五个成功登顶珠穆朗玛峰的宁波人，登山爱好者金恬从拉萨机场飞离，结束了这段问鼎珠峰旅程。

2024年5月22日8点23分，站在海拔8848.86米的地球之巅——珠穆朗玛峰，金恬环顾四周，只见一片苍茫的雪山。

置身于地球之巅，金恬在向大本营的桑珠总指挥报告了自己登顶的情况后，无比激动的心情让他脱口而出：“祝我们伟大的祖国繁荣昌盛，祝我们的人民平安幸福。”这是他对这个时代的感念。

漫长的登顶珠峰历程

“每一次攀登的周期都很长，这个周期不是人为‘拉长’，而是根据自然的规律、身体适应的节奏，一步一步地展开。”回忆登顶的过程，金恬可以把每一个时间节点、每一个步骤准确地列出来，像是一串代码输入了程序，清晰有序。

4月10日，金恬按照规定时间抵达海拔3650米的拉萨报到，与其余30名登山队员会合，正式在雅拉香波珠峰登山队“列队”。

从抵达的第二天起，为期近一个月的拉练正式开始，其间包括多次前往不同海拔的营地进行适应性训练。

从海拔4200米的初次拉练，到进驻海拔5200米的专业登山队的大本营，再到登上海拔5800米的“前进营地”和海拔6500米的珠峰“魔鬼营地”……仅仅是模拟登顶训练，金恬就已在珠峰北坡海

拔7028米的北坳营地与大本营之间往返数次。

5月16日，随着冲顶窗口期的到来，登山队正式向珠峰顶端进发；5月20日下午，在顺利通过位于海拔7500米的珠峰大风口后，大部抵达海拔7790米的营地。“营地没有一片平整的土地，倾斜度在60°以上，帐篷只能挂在冰壁上。”金恬说，一步之外，便是深不见底的中绒布冰川。

5月21日，在海拔8300米的“突击营地”，队员们在快速完成所有冲顶所需的装备、氧气等物资准备后，短暂休整几个小时，这是登顶前最后的“充电”。

5月22日凌晨2:04，全队在漆黑的夜色中，开始了最后的冲顶之旅。在经过山脊、三段几近垂直的“台阶”和接近峰顶的横切后，全队在8点23分成功登顶！

站在世界之巅的金恬，打开了早已准备好的“祝宁波人民平安幸福”的横幅，激动不已地向大本营的总指挥表达了感激之情。

“只有到达了一个高度，才能去看下一个高度。”金恬认为，艰辛的登顶珠峰之旅，看似在短短几天内完成，实则经历了长达50天之久久的攀登周期。

未被列入计划的“计划”

“有人问我，从什么时候开始想要登珠峰？我的回答是：在2023年9月30日登顶海拔8201米的世界第六高峰卓奥友峰之前，我没有产生过任何一丝登顶珠峰的念头。”今年48岁的金恬，本职工作与登山的关系并不大。登山，只是他的热爱。

与很多早早便把登顶珠峰列入

计划的人不太一样，金恬并没有把攀登珠峰当做一项目标去筹划、准备。所以说，这是一项未被列入计划的“计划”。

在登顶珠峰的行程确定后，金恬把各项准备工作列入日程。今年1月，金恬随登山队在四川四姑娘山三峰穿着冰爪、模拟训练高难度的在冰岩混合路面行走、攀爬的能力，此外还有适应极度缺氧环境的高强度体能训练等。

“对我们普通人来讲，登顶珠峰实在是太难了，不仅没有捷径，还是一个极其危险的项目。”金恬说，只有经过这些准备，自己才算拿到了挑战世界最高峰的“通行证”。

所谓“通行证”，是国家体育总局发布的、具有攀登海拔8000米以上山峰的资格“批文”，也是个人体能、经验、技术以及资金、时间安排等综合条件的证明。

“哪怕在半年、一年之前，冲顶珠峰这事，我都不敢想象，所以说，这次成功更像是一次天时、地利、人和的偶然案例。”金恬说，“往小了说，影响因素有天气、登山经验、团队配合等；往大了说，是这个时代给了普通人挑战极限的机会，所以登顶后讲的那句话，是我内心对祖国油然而生的感情流露。”

比珠峰更高的，是登上珠峰的人

为什么要登顶珠峰？“因为它就在那里。”这是英国探险家乔治·马洛里的名言，在曾被问到为何想要登山时，他的这句颇有哲理的回答，给了很多登山者以思考。

金恬也是如此。“从1922年人类第一次尝试攀登珠峰起，一个多世纪以来，人类登顶珠峰的历史不

断被刷新、改写。”金恬说，登顶珠穆朗玛峰的过程，走过前人走过的“路”，爬上前人搭的“桥”，更是有种难以言说的感受，“相比恐惧、害怕，更多的是油然而生的敬畏。”

比如，一架由中国登山队于1975年攀登珠穆朗玛峰时在一段极为艰险的“第二台阶”岩壁上架起的金属梯，“若是没有‘中国梯’的存在，可能就不会有后来那么多人对珠峰的翻越。”金恬说。再比如像马洛里那样的为登山事业献出所有、永远长眠在珠峰冰壁里的“探路者”。

比珠峰更高的，是登上珠峰的人。

“足够的热爱、体能和攀登技术、健康的精神状态及时间等，都是攀登珠峰的门槛，这是一个需要付出巨大努力和牺牲的过程，每个人都需要衡量自己是否有跨越这道门槛再出发的勇气。”金恬认为，实践“攀登精神”，并不仅仅在于攀登本身。

当然，即便不是每个人都能登顶珠峰，每个人的心中也会有一座珠穆朗玛峰。

“全世界海拔超过8000米的山峰共有14座，以我的能力可能无法逐一登顶，只能说在力所能及的情况下，在有足够安全边际框定的情况下，去尝试一下。”在金恬眼中，真正的“攀登精神”不是望着“一山更比一山高”，而是做好充足的准备后，再背上行囊，迈向自己的目标。

“登山，不会改变我的生活。从山上下下来后，我还是那个普普通通的我。如果我的登山经历能够给大家带来一些正向激励，那我就很开心了。”金恬说。



昨日大雨送来清凉

本周最高气温将维持在23℃~26℃之间

记者 孙肖

新的一周，雨水毫不吝啬地洒向大地。在浙中南地区，白天的雨水几乎未曾停歇，如同天空打开了巨大的水闸，雨水倾泻而下，宁波也未能幸免。据省气象部门统计，从昨日中午12时到下午3时，金华、衢州、舟山、绍兴、杭州、丽水、嘉兴、宁波、温州、台州等地均经历了短时强降雨。其中，累计降水量超过100毫米的站点达到6个，超过50毫米的站点更是高达84个。

与此同时，雨水与冷空气的“联手”使得气温异常凉爽。昨日，省内大部分地区的最高气温未能突破30℃，为闷热的夏日带来了一丝难得的清凉。这轮降水不会持续太久，从昨晚开始，全省天气逐渐由西向东转为阴到多云。今天阳光重新照耀大地，白天气温也将有所回升。

据市气象台消息，昨天宁波

的降水主要集中在海曙、江北、镇海、北仑、鄞州和奉化等地。截至昨天下午5点，宁波最大过程降水出现在奉化站，降水量为56.5毫米。

需要注意的是，受冷空气影响，沿海地区的风力将逐渐增大。宁波即将进入“起风”模式。

截至昨天下午3时，镇海、北仑、象山等地均发布了大风黄色预警信号；海曙、江北、镇海、北仑、鄞州、奉化等地则发布了暴雨黄色预警信号；北仑还发布了雷电黄色预警信号。请大家根据预警信息做好相应的防范措施。

尽管雨水给大家出行带来了一些不便，但也为初夏带来了难得的凉爽。本周宁波的天气主题可概括为“凉爽”。除了本周五（31日）可能会有降水过程外，其余时间将以多云天气为主。气温方面，本周最高气温将维持在23℃~26℃之间，最低气温则在15℃~18℃之间。

端午节临近，粽子销售渐旺



随着端午节临近，“端午经济”悄然升温。江北区来福士三江超市内，粽子销售专区货架旁摆满了散装粽子和礼盒粽子，碱水粽、蛋黄粽、鲜肉粽等各种口味都有，吸引不少市民前来挑选。（陈结生 王宇燕 范佳莹 摄）

九龙湖镇打造助企“移动阵地”

见习记者 徐诚
通讯员 岑思懿

昨日中午，在镇海区九龙湖镇的宁波天业精密铸造有限公司内，职工们惊喜地发现多了一排便民服务摊位：假日学校预约、健康问诊、职业病防治、政策咨询、法律维权……十余项便民服务省去了大家外出办理各项业务的时间。

现场的假日学校预约咨询是较受职工欢迎的服务项目之一。

“每年最担心的就是小孩子到了寒暑假无人照顾，所以每年也都会让他们去参加假日学校。最近因为工作比较忙，没时间去村里仔细了解，今天刚好一次性都了解清楚了。”一名职工说。在“红领助企”服务专员的详细介绍下，这名职工满意地填写了申请表。



“文化养老”契合老年群体的期望

张军停

据昨天《宁波日报》民生版报道，日前，“金芝源杯”2024宁波第二届善乐中老年文化季开幕式在江北区文化馆举行，活动现场同步开启文化季各项赛事活动。

老年人是社会的重要组成部分，“积极老龄化”“健康老龄化”“幸福老龄化”已成为老龄社会发展的目标。善乐中老年文化季参演节目形式从最初的唱歌、舞蹈，到现在有歌、舞、剧、音、诗、画等更丰富的表演形式，活动项目从单一的文艺会演到书画摄影展、智力运动会、时政沙龙等，不断满足新时代老年人对精神文化更广阔的需求。

随着经济社会发展和人民生活水平的提高，老年人的养老需求，也逐渐从吃饱穿暖的基本物质需求，向更高层次的精神需求转变。越来越多的老年人渴望老

有所学、老有所为、老有所乐，渴望得到情感上的关爱和心理上的充实。以满足老年人精神文化需求为主要目标的“文化养老”，契合老年群体的期望，不仅能帮助老年人丰富业余爱好、充实退休生活，而且传递了一种更为积极向上的养老理念，让更多老年人能够张扬个性、崇尚独立、享受快乐、愉悦精神。

在购买做饭、照顾孙辈之余，一项很酷的兴趣爱好，足以给老人“诗和远方”，它们给老人在老人打开一扇与外界沟通的新大门，让老人获得精神上的满足。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”年轻有年轻的玩法，老了有老了的活法。“文化养老”不仅能够促进老年人的身心健康，还能增强老年人的获得感、幸福感、安全感。（欢迎投稿，来稿请发电子邮箱1871684667@qq.com）

不爱红妆爱“绿装” “90后”姑娘筑梦乡村田野

凡人星事

记者 陈章升
通讯员 刘佳文 景士杰

走进温室大棚，俯下身，用手轻轻拨弄草莓苗，查看它们的长势；遇到有病虫害的，及时摘除并刨去周边的基质土……昨天一大早，当许多人还沉浸在梦乡时，奉化区爽爽家庭农场负责人斯双双已经在农场开始一天的“巡逻”工作。其间，她拿出手机，点击相关App，开启草莓大棚的自动浇水模式。

“近段时间，室外温度升高，有时还会下雨，草莓苗容易‘生病’。打理草莓大棚时，我们要更细心。”斯双双指着周边的草莓苗说，农场现有55亩草莓，包括“建德红”“白丽”“奉蜜”等15个品种。

斯双双是个“90后”姑娘，也是宁波市“新农匠”、奉化区岳林街道“新乡贤”。2017年，她大学毕业后返乡创业，开始在绿色田野上“书写”青春梦想。“双双不爱红妆爱‘绿装’。7年来，她不仅在农场建起现代化温室大棚，还向周边农户提供草莓苗，



斯双双在农场观察农作物。

(陈章升 刘佳文 摄)

带领大家‘田中掘金’。”斯双双村干部单雪萍点赞道。

扎根乡村沃土，建设富美家乡，是斯双双的梦想。目前，在她经营的农场里，不仅有140余亩水稻，还有数百亩蔬菜瓜果。“水稻这块，有村里的稻农负责种植，我们负责销售。另外，农场里还有水果番茄、水蜜桃、火龙果等经济作物，年产值超过300万

元。”斯双双介绍。

经营管理农场说起来容易，要做好可不轻松。目前，“入驻”爽爽家庭农场的蜜桃有赤月、玉露、湖景蜜露等5个品种，总面积超过40亩。“最近，我们正在给‘桃宝宝’套袋。”斯双双说，虽然水蜜桃还未上市，但是打来电话订购的外地“粉丝”有不少。让斯双双尝到甜头的，还有

现代农业技术。近年来，她大力引进新设备、新系统，为农场发展插上“科技翅膀”。经过7年发展，爽爽家庭农场已拥有130亩钢架大棚种植地，其中数字化大棚种植面积占了近一半。借助数字化设备和管理系统，斯双双及其农场员工“足不出户”，就能了解农作物生长环境和状态，进行科学种植及管理分析。

爽爽家庭农场的“新气象”，还体现在“触网升级”上。作为一名农业领域的“新秀”，斯双双近年来不仅通过网络学习农业新技术，还开展形式多样的直播带货活动，携手知名电商平台拓宽农场蔬菜瓜果销售渠道。

“我们向市农科院和省农科院的草莓专家请教种植及管理技术，找到适用于无土栽培的金属架和产自斯里兰卡的椰糠，探索出一条用椰糠代替泥土、以高架基质栽培大棚草莓的新路径。不仅省时省力，还能提高草莓的产量和品质。”她告诉记者。

从曾经的农业“小白”，到如今的“新农匠”，斯双双让自己的青春之花绽放在田间地头。她说，希望自己的农场与周边农场“串珠成链”，通过科技赋能、农旅融合，带动更多农户增收致富。