



为攀岩史杰走遍大江南北



## 攀岩的基本方法

三点固定法是攀岩的基本方法,要领是:对身体各部位的姿势和动作有一定的要求。

身体姿势攀登岩石峭壁时身体要自然放松,以三个支点稳定身体重心,而重心要随攀登动作的转换移动,这是攀岩能否稳定平衡、省力的关键。要想身体放松就要根据岩壁陡缓程度,使身体和岩壁保持一定距离,靠得太近,会影响观察攀岩路线和选择支点。在自然岩壁攀登时,上下肢要协调舒展,盘腿要有节奏,保持面向岩壁、三点固定支撑、直立于岩壁上的攀登姿势。

**手臂的动作** 手在攀登中是抓住支点、维持身体平衡的关键,手臂力量的大小直接影响攀登的质量和效果。因此,必须有足够的指力、腕力和臂力。对初学者来说,在不善于充分利用下肢力量的情况下,手臂的动作就显得更为重要。手臂如何用力,在人工岩壁攀登和自然岩壁攀登时情况不同,前者要求第一指关节用力抓紧支点的同时,手腕要紧张,手掌要贴在岩壁上,小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂,在引体时,手指(握点)有下压抬臂动作,其动作规律是,重心活动轨迹变化不大,节奏更为明显。但攀登自然岩壁时其动作就变化很大,要根据支点不同采用各种用力方法,如抓、握、挂、抠、扒、捏、拉、推压、撑等。

**脚的动作** 攀登技术发挥得好坏,关键两腿的力量是否能充分利用。只靠手臂力量攀登不可能持久。脚的动作要领是,两腿外旋,大脚趾内侧贴近岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心,在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下,要灵活运用。但要切记,膝部不要接触岩石面,否则会影响脚的支撑和身体平衡,甚至会造成滑脱而使膝部受伤。另外,在用脚踩支点时,切忌用力过猛,并要掌握用力的方向。

**手脚配合** 攀岩中,上下肢力量是协调运用的。对初学者或技术还不熟的人来说,上肢力量显得更为重要。如果上肢力量差,攀登时就容易疲劳,表现为手臂无力,酸疼麻木,逐渐失去抓握能力。失去抓握能力后,即使有好的下肢力量,也难以继续维持身体平衡。所以学习攀岩,首先要练好上肢力量,再配合脚腕、脚趾以及腿部的力量,使身体重心随着用力方向的不同而协调移动,手脚动作的配合也就自如了。(陈辑)

纵横山野之间  
游弋绝壁之上  
几厘米的支点  
给我整个世界



本版图片均由史杰提供

# 史杰:峭壁之上与鹰同飞

文\海南日报记者 王黎刚

面前的史杰,皮肤黝黑粗糙,怎么看都不像个坐办公室的老板。在他的办公室里,有一面很显眼的墙,上面挂着各种攀崖设备:登山索、登山鞋及快挂等等,几乎挂满整面墙。“这些东西价值3万元。”他有些得意地说。今年39岁的史杰,在海口经营一家传媒公司。但他大部分时间并不在海口。

“不在海口的日子,我基本都在山上。攀崖给了我不一样的人生。”他对记者说。

## 五指山绝壁与鹰对峙

2001年前史杰,生活很“腐败”,天天大吃大喝,每晚不醉不归。一次广西阳朔之行,让史杰一下子喜欢上攀岩这项运动。

史杰说,那是一座20米高的天然崖壁,难度并不大。在朋友的帮助下,他成功攀了上去。首次攀崖就“大获全胜”,让史杰很兴奋。他马上在阳朔买来全套攀崖装备,在当地拜师学艺。

在当地拜师学艺。

己没有翅膀,但却和老鹰一个高度,“仿佛我也能飞了!”他笑着说。

而看到金穗马尾兰花,史杰说是“三生有幸”,因为这种野生兰花在国内基本绝迹,目前只有台湾在人工种植。

## 攀上山顶流下男儿泪

史杰是位攀崖壁的好手,海南和广西许多险峻的崖壁,基本上都被他和他的搭档谢力攀过了。说起已经过世10个月的搭档谢力,史杰充满伤感。在史杰眼中,谢力是为攀崖壁而生的汉子。

生前在海南从事建筑业的谢力,是位超级户外爱好者,曾获在三亚举办的铁人三项40岁组第6名。谢力临终前两个月,曾约史杰在海南攀崖壁。那时谢力已知自己不久于人世,他说,临死前要再和史杰搭档一回,再攀一次海南崖壁,这样才死而无憾。

他俩首先来到了五指山一峰一处直上直下的崖壁。这个崖壁很陡峭,约有300多米高。这个崖壁此前根本没有人攀过。那天,他俩花了大约9个小时,才攀到了山顶。到达山顶后,两位汉子都落下了泪水。

随后,他俩又来到了三亚的落笔洞攀岩点。这个崖壁只有20米高,比较容易攀。攀完了五指山三峰和仙安石林的两处崖壁后,谢力意犹未尽,还想继续攀爬,但由于体力不支,只好放弃。

2008年3月,谢力因胰腺癌去世。史杰把谢力的一部分骨灰埋在五指山一个崖壁旁。史杰说,这是谢力生前的遗愿,因为这个崖壁他俩还未攀上去。

自那以后,史杰已经有8个月没有再攀崖壁。史杰说,要在短时间内找一个像谢力那样的好搭档,比找个好老婆还难。因为攀崖的搭档之间都是生死之交,都将自己的性命交到了对方手中。

## 登雪山时常半梦半醒

位于四川省内海拔7566米的贡嘎雪山,是户外登山爱好者最喜欢挑战,但又是很难成功登顶的雪山。史杰对贡嘎雪山也充满了向往。2007年10月1日,史杰一行6人每人背着25公斤重的背包,从康定出发,徒步走向55公里外的贡嘎。一路上,他们吃了不少苦,但沿途美丽的风景令他们大开眼界。

史杰攀得最多是海南的山。由于地质关系,海南的攀崖点没有阳朔的多和险,但也有几处崖壁很具特色。这几年史杰攀了很多海南的崖壁,最让他难忘的是五指山一峰一处崖壁,那是一块几百米高的巨大石头,鲜有人能攀爬。

“当我爬上崖壁200米处,感觉既害怕又激动。害怕是因为知道越来越危险,激动是因为自己终于攀上来了。”史杰说。最令他难忘的是,攀爬到一处壁缝时,看到了老鹰巢穴和几簇稀有的粉红色金穗马尾兰花。

“老鹰和小鹰都盯着我。”史杰嘿嘿直乐,“当时我还有些担心它们会冲过来呢,但它们一动不动,就一直看着我。”史杰说,那一次,他很兴奋,他觉得虽然自



雪山征服了史杰

去贡嘎的路上,史杰看了到了令人醉心的美景。天空湛蓝,挂在天边的白云似乎随手能摘下来。眼前高耸的雪山,静穆威严,有一种摄人心魄的力量。不远处,一群黄羊悠然行,睁着好奇的眼睛,静静地看着他们。草地上,不时有土拨鼠窜来窜去。这情景,史杰永生难忘。史杰说,他觉得自己像外来客,打扰了这里的宁静。

走了七天,他们终于抵达了海拔5000米的贡嘎雪山大本营。在离大本营不远处,兴奋的史杰和几个伙伴脱光了衣服,在冰冷刺骨却清澈见底的冰川河中洗了澡。

在大本营,面对还剩2000多米主峰,他们却已无能为力。其实业余山友能抵达这个高度,已属难能可贵。因为60多年来,国内外只有不到40人,成功登上了海拔7566米的顶峰,几十人在登顶过程中丧生。

徒步登贡嘎雪山,也使史杰付出了一定的“代价”。他的左边脸颊被高原紫外线灼伤,体重下降了5公斤。回到海口,史杰暴饮暴食暴食了半个月后才恢复。他说:“这半个月天天吃美食,吃完倒头就睡。总算缓过劲来了。”

## 生死之间挑战自我

一般人会认为,攀岩者的就是要征服自然的成就感,但史杰不是。

在史杰看来,登雪山和攀崖壁的乐趣不在于征服它们,而在于挑战自我,体验一种生与死的感受。特别是在登海拔较高的山峰时,这种感受更强烈。登山途中,有生死未卜的感觉。因为继续走不知道前方的山路有多险,退后又不甘心放弃。

几年的攀崖登山令史杰“伤痕累累”。在攀爬过程中摔下来是家常便饭。他最严重的一次受伤是从4米多高处背部着地摔下来,导致脊椎错位。为此,他在床上躺了一个多月。还有一次在阳朔攀爬时不小心摔下来,致使腿部骨折,住院一个月。史杰说他知道登山的后果很“严重”,但他实在经不住大山的诱惑。

史杰说,登雪山绝对不像旅游那样惬意,不能凭一腔热血,一定要理智思考,一定要做好吃苦的准备,掌握一定的登山技能。常年行走在康定和贡嘎之间的马帮告诉他,每年都能看到几个倒下再没起来的山友。每次登雪山前,史杰都会写好一份遗嘱。

这几年,通过登雪山和攀爬崖壁,史杰对人生有了新的感悟。他说:“登山让我更加珍惜生命,注重亲情和友情。”