

陈骏池。(资料图)



陈泽纲。(资料图)



卓奥友峰的经历让他记忆犹新。

卓奥友峰海拔8201米，是世界第六高峰，位于喜马拉雅山脉中部，东距珠穆朗玛峰约30公里。当时，陈泽纲请了3个助手协助他进行攀登。这3个助手都来自西藏登山学校，分工十分明确，一人负责向导，一人协助搭帐篷，另外一人是厨师。“在高山上搭帐篷是个体力活。攀登途中，我们还要建三个营地。另外，厨师一定要请，食物的味道就不能挑剔了，只要是熟的、热乎的就行了。”陈泽纲说。

拔7200米附近设立高山营地，休息后再退到海拔6500米营地。“相当于走两步退一步，目的是不断提升自己适应高原反应的能力。”陈泽纲说。

陈泽纲2006年5月14日凌晨从8300米营地出发，中午抵达8844.43米的珠峰顶峰。“这500多米全是冰岩混合的山路，在途中我还看到了两具外国山友的遗体。登山线路是向导提前设计好的。那天顶峰零下30多度，风挺大，感觉很冷。”陈泽纲说。

登顶时，陈泽纲背着几公斤重的氧气瓶。“不能背太重的氧气瓶，否则不利于攀登。平时训练时，我们一般负重不超过自己体重的三分之一。超过这个标准，对山友自身安全威胁很大。”陈泽纲还记得，2006年那次攀登珠峰，他花了差不多20万元，“跟现在比起来算少了，现在登顶一次珠峰，花费至少在40万元。”

2009年5月18日，三亚一家酒店的高级管理人员邢开新，成功登上了珠峰峰顶，实现了心中的梦想。邢开新是继陈骏池和陈泽纲后，第三位登上珠峰峰顶的海南山友。

为了登顶珠峰，邢开新进行了为期3个月的体能强化训练。他每周进行两次万米跑，每月两次负重20公斤跑23公里，限定3个半小时内完成。此外，他每天早晚要做20个引体向上动作，每天负重20公斤爬7200个楼梯台阶。

登珠峰前，邢开新在西藏待了将近两个月，高原反应、失眠等把他折磨得够呛。最让邢开新难忘的是，他和攀登团队队友登顶的那天。2009年5月17日晚上11时，他们从海拔8300米的突击营地出发，第二天早上8时才成功到达8844.43米的珠峰顶峰。也就是说，临近珠峰峰顶500多米的距离，他们整整走了9个小时。“珠峰顶峰面积不大，相当于一个约1.5米长、4米宽的平台。”邢开新说。

在攀登中挑战自我

这么多年来，陈泽纲在国内攀登过大大小小很多座山峰，具体数量他已记不清了。除了珠峰，2003年攀登

飞雪连天 珠峰圆梦

文海南日报记者王黎刚

今年国庆节期间，在海南通信行业工作的陈泽纲和国内户外资深玩家一起到珠穆朗玛峰嘎玛沟徒步。近日接受海南日报记者采访时，他刚刚从嘎玛沟归来。2006年和2013年，陈泽纲和好友曾两次成功登顶珠峰。

1953年5月29日，英国登山队的新西兰人爱德蒙·希拉里和尼泊尔夏尔巴人丹增·诺尔盖，代表人类第一次登上珠穆朗玛峰。66年过去了，国内外多名山友相继成功登顶珠穆朗玛峰，这其中就包括陈泽纲、陈骏池和邢开新这三名海南山友。

3名海南山友登顶珠峰

十多年前，在海南长期生活的山友中，陈泽纲、陈骏池和邢开新3人曾成功登顶珠穆朗玛峰。“和我国许多地区相比，海南的山友很厉害了。”陈泽纲说。

目前，陈骏池和邢开新已经离开海南，只有陈泽纲还在海南生活工作。

最早登顶珠峰的海南山友是陈骏池。为纪念人类成功登顶珠峰50周年，2003年5月21日，陈骏池作为中国业余登山队A组队员，和其余7名队友成功登顶珠峰。那天的珠峰山区从早上就开始飘雪，珠峰被浓密的云雾笼罩。陈骏池等8名业余登山队队员从凌晨出发，上午8时多抵达珠峰“第二台阶”下，因攀登困难，在这里耽搁了很长时间。直到中午13时40分，他们才全部登上珠穆朗玛峰峰顶。他们在顶峰展示了中国国旗，有的队员还和家人通了电话。

在中国登山界赫赫有名的陈骏池，近30年来成功攀登过国内二十多座海拔6000米以上的山峰。他曾说过：“登山的快乐来自两方面：一是走向顶峰的过程中感受禅境，虽然飞雪连天、狂风呼啸，但人的内心十分宁静，就是一步一步往上走。二是团队之间的默契。几名山友拴在一根绳子上往上爬。谁也不说话，在无声的默契中完成了一系列交替保护动作。”

2006年，陈泽纲第一次登珠峰时颇费周折。登顶前，他在海口进行了体能训练，训练内容包括跑步、网球训练和力量负重练习等。当年4月，准备就绪的陈泽纲抵达珠峰脚下。有人认为，登珠峰就是“一口气”爬到山顶，其实不然。陈泽纲说，他们先在海拔5200米处设立登山大本营，然后再攀上海拔6500米，同时雇用当地人用牦牛将物资运送到海拔6500米处，建立营地。适应海拔6500米营地环境后，再退回海拔5200米。随后，再登上海

