



峻野社

BEIJING UNIVERSITY OF TECHNOLOGY  
JUNYE ASSOCIATION

Taihe  
CONSULTING  
太和顾问

北工大太和登山队  
2018 夏 玉珠峰





### 新的开始

2018年7月21日，北京工业大学峻野登山队全队12名队员登顶海拔6178米的玉珠峰，对于队员而言，这是非常有纪念意义的一天，在经历了半年的准备后终于成功站在了雪山之巅；对于登山队而言，这也是非常有纪念意义的一天，在经历了21年的岁月洗礼后终于实现了首次全员登顶，而且此次攀登恢复了社团中断多年的自主攀登方式，同样21年对于作为登山队队长与攀登队长的我来说也再熟悉不过了，因为这是与我相同的年纪。

21年，是一段成长的历史。21年对于人来说已是不短的时间了，足以另呱呱坠地的婴儿成为登山队的队长；21年对于社团来说亦是不短的时间了，足以另艰难起步的社团成为结构完善活动丰富的老牌社团。

21岁，是新征程的起点。对于我而言，在经历了落水感冒不得不停步于峰顶前60米的遗憾后，终于在21岁时站在雪山之巅；对于社团而言，在经历了20年雪线之上分别后，终于在21岁时实现了在顶峰的团聚。

对于首次攀登雪山的队员而言，我希望这次攀登是人生的新起点。攀登不为征服山峰，而为更加热爱生命，当在海拔6000米高烧时，是否会感到生命的可贵；徒步不为征服自然，而为感受自然的伟大，当在山脊线上直面雷暴时，是否感到人类的渺小；登山不为标榜，而以精神而骄傲，当坐在归去的列车上时，是否惊异于自己的坚持；合作不为索取，而为奉献，当护送重病的队员下撤时，是否甘愿结束攀登；下撤不是失败，而为学会放弃，当携带10公斤装备物资在距顶峰60米处下撤时，是否懂得了舍得。以上种种在我心里早已有答案，希望当你们收拾行囊再出发时，不是为征服山峰，而是为山峰所折服；当你们再次暴露在自然面前时，以朝圣者的心态等待自然的接纳，心存感激，心存敬畏。

1997年以来，首登的辉煌与下撤的低谷、登顶的欢心与放弃的悲怆、雪线之下的团聚与雪线之上分别，都已成为历史，如今站在新20年的起点，我们的故事在等着你们继续书写！

魏广越 2018.10.28 于北京

文字供稿：2018 年北京工业大学峻野玉珠峰登山队全体成员

封面设计：韩傲枝

设计排版：薛珺月

审核校对：蓝星池 依澜娜

微信平台：北工大峻野社

官方微博：北京工业大学峻野社

（以上按姓名拼音排序）

## 目录

### 卷首语

一、队员介绍.....	1
二、向导介绍.....	4
三、2018 玉珠峰登山活动总结.....	5
四、玉珠峰攀登总结.....	8
1、山峰简介 .....	8
2、气候条件 .....	8
3、交通状况 .....	8
4、攀登路线 .....	9
5、攀登安排 .....	10
6、攀登情况总结 .....	10
五、职务总结.....	12
后勤总结 .....	12
宣传总结 .....	13
医疗总结 .....	15
装备总结 .....	17
体训总结 .....	17
外联总结 .....	18
摄影总结 .....	19
财务总结 .....	20
六、附表.....	21
附表一 2018 雪山队白河后勤菜谱与物资清单 .....	21
附表二 2018 雪山队后勤物资清单 .....	22
附表三 2018 雪山队后勤伙食安排 .....	24
附表四 2018 雪山队药单.....	25
附表五 2018 雪山队攀登装备清单 .....	39
附表六 2018 雪山队分项账目 .....	40
附表七 2018 雪山队赞助清单.....	44
七、部分队记.....	46
5.28-7.5 雪山队准备队记 .....	46

7.12-7.21 雪山队记 .....	49
八、个人总结.....	53
1 号：于巍.....	53
2 号：姚陈真.....	54
3 号：依澜娜.....	55
4 号：魏广越.....	57
5 号：薛珺月.....	59
6 号：何源.....	61
7 号：朱和猛.....	63
8 号：崔健博.....	64
9 号：蓝星池.....	67
10 号：田巍然.....	69
11 号：冯恩浩.....	71
12 号：李国发.....	72
致谢.....	74
特别鸣谢.....	75

## 一、队员介绍



### 魏广越·16 级建工学院·本科生·队长

- 云蒙峡、桃源仙谷冬训
- 2017 年攀登雀儿山
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 崔健博·14 级信息学部本科毕业生

- 云蒙峡、桃源仙谷冬训
- 2015 年成功登顶雀儿山
- 2016 年成功登顶阿尼玛卿
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 冯恩浩·16 级信息学部·本科生·纪录片制作

- 云蒙峡冬训
- 2017 年成功登顶雀儿山
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 于巍·16 级文学部·本科生·后勤总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 姚陈真·16 级都柏林·本科生·后勤负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 蓝星池·17 级经管学院·本科生·后勤负责

- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 薛琚月·17 级经管学院·本科生·宣传总负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 田巍然·17 级信息学部·本科生·医疗总负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 李国发·17 级机电学院·本科生·装备总负责

- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 朱和猛·17 级建工学院·本科生·外联总负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰





### 何源·17 级建工学院·本科生·摄影总负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰



### 依斓娜·17 级信息学部·本科生·财务总负责

- 云蒙峡冬训
- 2018 年成功登顶玉珠峰

## 二、向导介绍



白宝君（尖曾）

- 蒙古族、青海人
- 攀登经历：慕士塔格、阿尼玛卿、玉珠峰、岗什卡



才仁塔兴

- 藏族、青海人
- 攀登经历：阿尼玛卿、雀儿山、玉珠峰、岗什卡

## 三、2018 玉珠峰登山活动总结

魏广越

2018 年 7 月 12 日北京工业大学太和登山队从北京出发前往青海省格尔木市攀登位于青海省海西自治州海拔 6178 米的玉珠峰，并于 7 月 21 日首次实现了全员登顶。此次攀登在 2016 年重新开始尝试半自主攀登的基础上实现了我社团已中断多年的自主攀登。

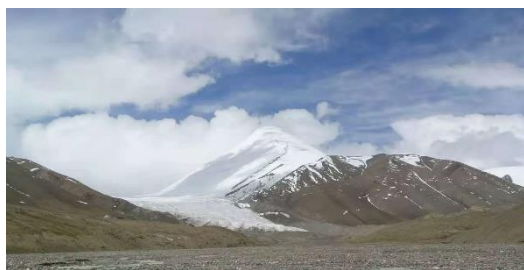
### 一、筹备阶段

#### 1、定位与选山

受 2017 级新生几乎全部迁移到通州校区的影响，2017-2018 学年社团的大量工作都无法正常开展，主要体现在以下几方面：社团新生数量下降，男女比例失调，体能训练不足，技术训练缺乏，户外及装备知识缺失，日常活动减少。在这一学年内新生数量减少 1/3，且女生占比大幅增加，使得雪山队成员的选择范围缩小，并且由于通州校区的体训长期无人指导，导致今年新生体能较往年有一定程度的下降，并且攀岩与技术训练次数大幅下降，使得新生无论在能力还是装备知识和经验上与往年比都有较大不足，而且由于日常活动的减少，新生在户外知识与经验上也存在不足。综合考虑以上因素，确定将玉珠峰南坡作为攀登目标，并在多次讨论后最终确定在此次攀登中恢复已中断多年的自主攀登方式。



北坡



南坡

#### 2、队员选拔

雪山队队员的选拔是从 2017 年末的小五台冬训开始的，经过寒假集中冬训后，候选人名单便大致确定。2018 年 3 月末成立雪山预备队，在接近两个月的训练后，通过对预备队队员的拉练出勤，体训考勤，技术训练出勤，体能测试成绩，相关技术评定，以及心理评价后，于 5 月 17 日最终确定雪山队队员名单，共 12 人，其中新老比 2:1，男女比 3:1。

#### 3、分工训练

雪山队成立当天即进行了职务宣讲并确定了各个队员的分工，在每组负责人的带领下进行前期准备工作，但同样由于分校区的原因，各小组的大量前期准备工作依赖老队员执行，各小组的相关培训也难以顺利展开，而且拖延现象较为严重，为此雪山队为各项工作设定明确的最后期限并依靠述职会议保证进度，有一定的借鉴意义。

### 二、攀登阶段

#### 1、后勤准备阶段

由于不明原因，7 月 14、15 号两日北京-格尔木的火车票无法订票，所以大部队不得不在 12 日与前站一同出发。由于火车在 13 日夜间才能到达格尔木市，所以大部队及前站

准备后勤物资的时间只有 2 天。但包车，本营装备及住宿已在北京时安排妥当，所以 2 天的时间对于采购食品及各种杂物来说还是比较充裕的。

## 2、海拔适应阶段

由于格尔木市海拔较高（约 2800m），而且植被稀少，所以氧分压较同海拔的其他地区更低一些，结合其余队员的反应与个人感觉，认为格尔木市的氧分压可能低于甘孜县（约 3500m）和拉萨市（约 3600m），所以全队自 7 月 13 日到达格尔木市就可以认为已经开始适应高海拔。16 日，全队前往西大滩（约 4200m）部分队员出现了较为明显的高反症状，17 日在西大滩进行了短距离的徒步活动，全队状态较第一天有所改善。18 日，全队前往玉珠峰南坡大本营（约 5000m），部分队员出现了明显的高反症状，19 日，由于暴雪天气原定的适应性行走与技术训练取消，高反较重的队员的症状只得到了部分缓解。在本次攀登活动中，各地的海拔都比较高，且时间较为充裕，所以全员都在正式攀登开始之前进行了较好的高海拔阶梯适应。



西大滩适应

## 3、攀登阶段

7 月 20 日出发到达 C1；21 日凌晨 3 点出发冲顶，全队 12 名队员于 8:20 前成功登顶海拔 6178 米的玉珠峰（南坡），并于当日下午撤返回西大滩，至此攀登顺利完成。



前往 C1 途中

## 三、行程安排

- 7 月 12 日：北京西客站乘坐 Z21 次列车前往格尔木市（海拔 2800 米），
- 7 月 13 日：到达格尔木市。
- 7 月 14 日—15 日：在格尔木休整、办理登山手续、采购食品、租赁器材、联系车辆。
- 7 月 16 日：16 日前往西大滩（海拔 4200 米）或唐昆仑山口（海拔 4772 米）。
- 7 月 17 日：西大滩或唐昆仑山口停留适应 1 天。
- 7 月 18 日：前往玉珠峰南坡大本营（海拔 5000 米）。
- 7 月 19 日—21 日：进行为期 3 天的玉珠峰南坡攀登活动。

## 四、攀登活动中的问题及建议

1、与往年相比今年的问题是队员体能、技术、知识以及经验上的全面不足。由于雪山队所有的新生都在通州校区，所以自第一学期开始，老队员只能偶尔前往通州校区对通州的体训进行监督指导，所以全体新生的体训一直处于较为松懈的状态，配速与距离一直不达标，而且体训长期处于不正规的状态，缺乏肌肉力量训练与心肺功能训练；并且同样是由于新生全部都在通州校区，使得新生的攀岩与技术训练次数都比较少，在技术层面较往年相比也有所倒退，并且在与之相关的技术装备知识上也存在不足；由于 2017-2018 学年的日常活动较少，所以新生在常规装备知识，户外知识与露营经验上也存在不足，甚至有的新生只有一次露营经验。队员在知识与经验上的不足间接上也是社团宣传不利所导致的，社员减少所以无法进行日常活动，最显而易见的一点是第二学期雪山队拉练次数远远超过了日常活动的次数。

2、攀登方式的确定比较仓促，在学年初确定攀登目标之后，部分社团骨干曾在小范围内私自讨论过自主攀登的可能性，讨论的结果是自主攀登不存在技术上的问题，但考虑到注册问题，所以在早期的实际操作中是按照请一名教练一名向导的方案进行的，直到后来因为其他因素才最终确定为请两名向导的方案，而且该方案的确定只在登山队老队员内部进行过讨论，直到攀登开始前一个月左右才与其余社团骨干正式讨论此问题的，并最终确定了自主攀登的方式。

3、雪山队的总体进度较往年落后，由于今年恢复科考队，且负责科考选题的队员与雪山队重合，所以在雪山预备队阶段曾打算统一两队的行程安排，但在实际操作中科考队较多的前期宣讲工作往往由于分校区的原因而迟迟不能进行，最后拖慢了雪山队的工作进度，造成在选人，分工，培训等方面的拖延。所以我们认为雪山与科考队的前期工作应该分开进行，尽量避免人员上的重叠。

4、队员对装备重视不够，在进入大本营之前的装备核查中，个人常规装备与个人技术装备均出现了问题，有的队员在出发时忘带常规装备，也有队员在出发时带了破损的技术装备，还有队员的帽子、头巾是棉质的。这既是因为新队员的装备知识不足，对于装备重视不够，更反应出老队员在装备宣讲上的工作有待提高。



## 四、玉珠峰攀登总结

魏广越

### 1、山峰简介

玉珠峰，位于青海格尔木南 160 公里的昆仑山口以东 10 公里，是昆仑山东段最高峰，南缓北陡，南坡冰川末端海拔约 5100 米；北坡冰川延伸至 4400 米。山峰顶部常年被冰雪所覆盖，无岩石表露。冰雪坡较平缓。由于每年气温高，融化快，降水少，消融大于累积，属消退型大陆冰川。



星轨

### 2、气候条件

玉珠峰地区属温带大陆性气候，全年降水量仅 200 毫米。然而在海拔 5000 米以上的高海拔地区，受高空对流气流的影响，其降水量高出山前地带数百毫米，年平均气温零下 5° C，极端最低气温可达零下 30° C。适宜的登山季节为每年 5 月至 10 月，气候条件相对较好，5 月份天气较冷，含氧量较低，7、8、9、10 月都比较适合攀登，雪质比较硬，但不妨碍行走。山中天气状况以 1999 年 6 月为例，大本营夜间气温为 -3° C—2° C，白天通常在 10° C 以上，天晴且无风时可达 20° C，但往往会有大风相伴；降水情况受大环流影响，无明显周期，上山前可参考中期预报，以制定登山计划；值得注意的是山上的天气小周期现象，通常早晨天气较好，中午时会出现云层并伴有小雪，傍晚时转晴，这一现象南坡较北坡更为明显，本次攀登就在大本营遭遇了暴风雪天气，对攀登产生了一定影响。



西大滩的沙尘暴

### 3、交通状况

玉珠峰的接近性较好。大本营距离格尔木市区约 180 公里，途径西大滩可以进行高海拔适应，进入可可西里保护区后道路比较难走，水毁路段晚间涨水后需要越野车才能通行，车辆可以直接进入大本营。

#### 1、格尔木——西大滩（约 130km）

本路段较为好走，但有堵车的可能性。格尔木至西大滩没有公共交通工具，需要包车前往。

#### 2、西大滩——大本营（约 50km）

本路段在进入可可西里保护区后路况较差，且较多的水毁路段，白天水位较低时大部分车辆都可以正常通行，但傍晚涨水后，只有通过性较好的越野车和皮卡车才能通行，较好的是车辆可以直接开到大本营前，无论是运输物资还是人员下撤都非常方便。



进入大本营



玉珠峰南坡大本营

### 4、攀登路线

与前几次攀登的技术性山峰相比，玉珠峰南坡的路线简单，地形单一，开展自主攀登的门槛较低。

#### 1、BC——C1

BC 至 C1 的路段大致可以概括为 2 段。第一段是在冰川消退后的河滩上行进，地势平坦没有爬升，河滩上以碎石为主，需要过几次河，这里需要注意的是前往 C1 最好是在早上 10 点之前出发，否则涨水后可能需要涉水过河。我们在下撤时就有队员因为河道太宽，跳不过去而落水。第二段是沿山脊爬升，坡度较平缓，雪线以下不存在真正意义上的碎石坡，以土坡为主，且雪后土壤含水量较大，不存在浮土，在坡上行走时不会打滑，利于下撤，而且不存在落石风险。



河滩



C1 营地

#### 2、C1——顶峰

C1 至顶峰的路段地形单一，只有雪坡，且在 5900 米以下坡度都较为平缓，只有 20 度左右，即使在刚刚下过雪的天气下，雪况也较好，以硬雪为主，不会对行进造成影响。5900 米以上为 40 度左右的雪坡，此处雪况有所变化，虽然在一天以前刚下过暴风雪，但

仍以硬雪为主，雪况只是比 5900 米以下略软一些，对于行进只是略有影响。并且由于攀登是在雪后进行的，所以在 5900 米以上的雪坡上并不存在预想的亮冰路段，商业队架设好的路绳也在大雪后被完全掩埋。正是因为此次没有出现亮冰，所以我们并未架设路绳。



登顶途中



到达顶峰的雪坡



顶峰合影

## 5、攀登安排

- 7 月 18 日：进入玉珠峰南坡大本营（海拔 5000 米）。
- 7 月 19 日：BC 休整，等待天气转好。
- 7 月 20 日：建立 C1（海拔 5600 米），冰雪技术训练，宿 C1。
- 7 月 21 日：当天凌晨 3 点从本营出发冲顶，9 点前登顶，下午返回西大滩。



C1 下撤至大本营

## 6、攀登情况总结

虽然玉珠峰南坡的整体难度较低，但在攀登过程中仍然暴露出许多问题：

- 1、队伍执行力低，做事拖延。无论是从 BC 出发前往 C1，还是从 C1 出发冲顶，队伍的实际出发时间都比预定的时间晚 1 小时左右。从 C1 冲顶时，在离预计出发冲顶时间还



有半小时的时候有的帐篷仍然在烧水，这种情况出现在一座技术难度低，地形单一，雪况稳定的山峰上甚至是值得庆幸的，因为这些状况最终导致其他问题的可能性较低。

2、部分队员对于装备的使用不熟练。虽然高海拔会影响人的认知功能，但如果在冲顶之前队员甚至搞不清雪套与冰爪的穿戴顺序，不知道安全带与冲锋衣谁在外谁在内，就是因为部分队员对于装备的使用非常不熟练，这些问题客观上也导致了冲顶时间的拖延，

3、部分队员的负重过大，在邮寄装备时发现一个登山包的重量为 14.5kg，而在前往 C1 时这名队员还背负了 2 升水，1 份路餐，1 个反应堆，1 双高山靴，另 1 人的技术装备以及凯乐石 4 人高山帐的帐杆，粗略计算此人在前往 C1 时的背包负重已超过 20kg，这一重量已接近平原拉练时的负重量，但此时海拔已超过 5000 米，且玉珠峰的氧分压本就比其他雪山更低一些，而且第一天过大的体能消耗确实直接影响了这名队员第二天的表现。所以在以后高海拔攀登中应严格控制队员的负重量。可以考虑带一个手提秤上山。

4、下撤时分队也留下了巨大隐患，状态较差的队员被留在了后面，而且陪同的队员在经验能力上都不突出，实际体能并不比状态较差的队员好。落后前对仅 20 分钟路程的后续队在下撤至冰川旁的山脊时遭遇天气转坏，遇到了雨雪雷电天气，此时在山脊上有较大的雷击风险，侧面来讲，这些队员在山脊上遭遇雨雪雷电天气也是出发延迟导致的，这确实造成了巨大的隐患。

## 五、职务总结

### 后勤总结

于巍

后勤计划是围绕攀登计划展开的，在行程明确之后，根据日程安排，就要开始后勤的准备工作，主要包括四个方面：交通、住宿、食品、工具。

#### 一、交通

##### 1、火车票

提前 30 天售票，要计算好购票时间是哪天，查好精确的售票时间，安排专人负责抢票（此次是由蓝星池负责），在购买火车票之前最好提前熟悉一下操作，节约时间；有的地方的火车票比较紧张，可以安排抢票软件；购票后，提醒队员们不要提前取票，防止丢失，不能私自改退签。

2、从格尔木到本营的汽车(途经西大滩)

这次一共有两辆载人面包车和一辆皮卡车，均由塔兴教练提供，皮卡车一趟 1200 元，面包车一趟 900 元，来回一共 6000 元，在包车方面可以提前咨询教练的意见，假如教练可以提供，可以节约时间和精力。但是，除此之外，也应咨询、比较其他途径包车的价格。

#### 二、住宿

##### 1、格尔木

姚陈真负责，通过携程等途径，多方比较确定下来，是格尔木的乌丽客栈，价格比较便宜，在人均 40 元以下，并且交通位置不错，老板在前期准备中也给我们提供了不少方便。我们刚到格尔木时，老板开车来接我们，之后采购过程中，也开车带我们的队员去菜市场等地方，设施环境也非常不错。

##### 2、西大滩

西大滩的住宿由教练负责提供，价格也比较实惠，在那一带有许多旅店、饭店。我们居住的旅店是西大滩一片旅店中最右侧的那一座，整体条件不错。

#### 三、食品

##### 1、攀登饮食（路餐与开伙）

攀登饮食包括路餐与开伙，路餐就是行动过程中路上吃的食品，便于携带，轻量化，今年的行动食品较往年没有太大的变化，在攀登日程确定后，按方案 B，即最多的次数准备路餐，一共是 5 顿路餐，采购的大多是独立小包装的食品，便于携带和分装，路上休息吃也比较方便。在路餐购买前，最好统计一下大家的嗜好、忌口，便于路餐的选择。由于此次行动没有安排前站，所以食品的采购都是在格尔木是大部队统一完成的，而分装则是到了西大滩才开始，大家按照个人路餐数量自行拿取路餐，但是在实际运作中也存在组织比较混乱的局面。去年在雀儿山是大家围坐在一起，每人负责装一种食物，传递大分装袋即可，最后每人领到一个大分装袋，包含全部的路餐。明年的雪山攀登最好借鉴这种方式。

开伙食品就是在 C1 帐篷中的饮食，主要是饮品、泡面，去年选用的饮食是通心粉，但大家反响一般，所以还是选择了泡面。不过只是单纯是泡面恐怕不利于队员们的胃口，建议下一次雪山攀登可以准备一些调味品，比如花生酱、巧克力酱等，即可以调剂胃口，也可以补充能量。饮品方面也要兼顾大家的口味，今年就主要以奶茶、豆奶为主。饮品的选择是提前与大家商议，大家举手投票，看看选择豆奶的是多少人，选择奶茶的是多少人，有多少人都可以，最后根据这个人数确定购买量。还有一些食品可以提前在网上购买，邮寄到学校或者找到的青旅，比如宝矿力冲剂、土豆泥等。

##### 2、本营食品

定量：根据方案 B，我们准备了 8 顿（不算早餐），每顿 3 个菜，几乎顿顿有肉，保证大家的能量供应。建议提前做一份问卷，发送给大家，主要内容包括：会做的菜、忌口等，摸清大家的情况。每年的白河训练实际上是对雪山后勤的演练，根据菜谱和清单进行，并根据结果来对清单上的量进行修正。这次白河后勤训练，我们发现食物量的计算存在许多问题，包括：大米数量不够、肉类不够、白菜买多了等等问题。之后我们又重新修订了后勤清单，结合后勤和冬训的经验，由我和朱老师在格尔木的客栈最终敲定，并精确到每顿菜的量。

采购：将大家分成四个小组，每个小组由一名后勤组同学带领负责先期踩点、采购，主要是：高山食品组（采购高山食品和气罐）、本营开火组、工具组和厨具组，实践证明这样的效率还比较高。后勤食品中的主食，像馒头、烧饼等，在面食店预定，试吃后决定购买，出发前由队员取回来。其他的蔬菜、肉都是统一在菜市场购买并取回。

保存：这次本营的肉和蔬菜，由格尔木菜市场的人员负责真空包装，提前确定好量，做饭时拆开包装就可以，是比较方便的方法。其他的蔬菜、主食统一存放在保鲜箱里，注意尽量不要把蔬菜压坏，鸡蛋装在带蛋槽的纸盒里，与较柔软的物资放在一起，专人看管，避免压碎。到本营后，将食品放在厨房帐中，把蔬菜码放好，不要闷在箱子里，并确保帐篷不要出现漏水等状况。

烹饪：在做饭前，根据提前制定好的清单，两到三人负责洗菜切菜，分工合作，效率比较高，饭后洗碗每次三到五人，规定每人至少洗一次碗，大家都非常自觉，积极性很高，在本营进行一些简单的劳动，有助于充分适应高反，但也要量力而为。

余量：今年大家的状态比较好，加上后勤同学厨艺很高，所以食物吃得很多，但是这次攀登时间较短，在本营只待了两

天，所以剩下一些本营物资，就都留给教练了。

#### 四、工具

工具由于教练提供了一部分，在采购前与教练沟通好，避免少买或买多的现象，这次的煤气采购了两次，第一次租了一个大罐的，但是教练说不够，最后又回去租了一个小罐的。有的工具需要在去本营前提前收拾好，比如电线等。

#### 备注：

2018 雪山队白河后勤菜谱与物资清单见附表一

2018 雪山队后勤物资清单见附表二

2018 雪山队后勤伙食安排见附表三

### 宣传总结

薛琚月

宣传是推广和传播社团活动、文化的重要方式。因此，宣传内容、形式是否精彩直接关系到社团的整体外在展现。对于宣传，有几点需要重点强调：

#### 一、宣传工作的生命——时效性

不管是最终的登顶喜讯，还是平时雪山队的拉练回顾、重要事项，能够及时有效、准确无误地呈现出来能够说是宣传工作的重中之重了。

关于登顶喜讯的推送时间，我们与山下没有进行雪山攀登的一位学姐进行了良好的对接，让她提前编辑好推送内容，包括赞助商的名片、所有雪山队员名字、玉珠峰登顶性质等等。这样一旦冲顶完有信号，立马联系对接的宣传队员进行二次编辑推送，以最快速度发出，保证推送的时效性。因此，我们今年的喜报与去年相比有了很大的改观，可以说十分完美。21 日早上 8 点多登顶，队员们在下午 5 点刚下撤至大本营就接收到了峻野喜报，以玉珠峰顶的大合影作为推送头图，令人感到非常激动，也受到了莫大的鼓舞。

#### 二、宣传工作的核心——记录与创新

雪山队的日常拉练队记，会议记录、雪山队记等是宣传工作的重要依据，要求

全体队员都要参与，细致到每个时间节点，并且充分描述大家都做了什么事情，发生了什么，而不能只是写“吃饭”、“睡觉”、“登顶”这种简单的名词。我们的前期拉练回来需要做回顾推送，一是为了给雪山队员留作纪念，二是向学校师生、赞助商和关注我们的人宣传雪山活动来获取更高的关注度及赞助。因为推送任务会分配给各个宣传队员，宣传队员需要汇总队记与照片做成推送。因此，建议大家能够及时上传素材，积极配合，未来的宣传队员也要提前在群里分配好每个人的任务，确定好交队记的时间。

这次雪山活动，我提前做好了队记安排计划，前期大家轮流执行，正式攀登过程中安排几位体能较好的队员，每天落实到具体的两个人记队记，提前一天晚上提醒第二天的两个人，并收齐这一天的队记。并且需要注意的一点是，安排的这两个人最好岔开行走位置。如果分组行进，就要每个组选一位来记录，使得队记内容更加全面。

在按部就班记录队记的同时，也应相应赋予较为灵活的部分。例如增加宣传形式的多样性，绘制海报、队服的创新性，宣传稿件内容更加深刻而富有情怀。因此，我认为能够在众多信息材料中发现自己需要的内容进行有效提炼，善于调动创新思维的同学更适合选择加入宣传部。

三、宣传工作的走向——传统形式与信息化相结合

传统的宣传主要依靠路展、发传单、贴海报、展示社团装备、拉横幅等。而在信息化高度发达的今天，网络宣传有着传统宣传无法比拟的优点：普及面广，时效性强、随时可以获得意见和建议。“金无足赤”，网络宣传也有它的一些不足，在一些开学迎新、百团大战等重要时间点上需要充分发挥传统的宣传方式，赢得更多的关注。

峻野的线上宣传主要是通过三个渠道来实现：微信公众平台、微博、媒体。下面我就三种渠道分别说一下本次雪山宣传情况、存在的问题及后续建议。

### 1、微信公众平台——北工大峻野登山社

加入社团初期，我希望也能像很多大佬一样制作精美的推送，于是进入了宣传部，雪山队正式成立后，我成为了宣传的总负责人。最初，我借鉴了很多兄弟社团和我校其他社团的推送，后来也渐渐有了自己喜欢的风格。我的建议是文字部分可以稍微小一点，但一定要有黑体加粗的重点部分；图片要多，但是各种多图的模板又显的太乱，其实一张图干干净净就很好；如果是简介、介绍这一类一定要简洁明了，而开头结尾的文字可以活泼一点，更加观赏性；颜色不要过于花哨，让推送有一个整体的色调。

我们从雪山队成立之初就开始了一系列的推送制作，推送标题多以【峻野|雪山】开头，包括雪山队队员介绍、拉练回顾、体训回顾、技术训练、雪山队启程、喜报等等。

登顶雪山后，往往是大家心情最为激动，最能有感而发的时候。宣传部就要抓住时机，在下撤后的一两周内让队员们交齐个人感想、队员互评等等。

### 2、微博——北京工业大学峻野登山协会

今年依然是交给一个人专门负责，注意就是即使更新，保持微博热度，和微博粉丝、赞助商多互动，发赞助反馈。

### 3、媒体宣传

今年媒体是交给外联赞助来做的，雪山前，外联给每个人都分配了联系媒体的任务，还要提前做好媒体赞助计划，提前和团委联系好，利用好工大自身的媒体资源，扩大影响力。一些工大内部知名公众号，都可以联系，提高校内知名度。

其次是一些北京当地公众媒体和攀登山峰所在地。将联系好的媒体交给指定的人来负责。提前编辑好信息，登顶成功后马上发信息，保证时效性。

还有类似“雪线之上”等户外媒体。今年雪山后，纪录片制作人、前外联部长冯老板与雪线方面联系，我们一起完成了《高校社团该如何筹划和攀登玉珠峰？》一文，弥补了去年的遗憾，提高了峻野的专业知名度。



我对于宣传工作是第一次接触，有很多地方不太成熟，并且依然需要学习，感谢学长学姐一直耐心教我。怀念在格尔木从雪山下撤后的第二天夜晚，大家聚在一起商量社团的发展大计一直到凌晨两三点，源于向往，更源于热爱。期待明年宣传队员更出色的表现。

## 医疗总结

田巍然

18 年的雪山已经告一段落，一切都好似一场梦一样，从来不敢相信自己来到峻野之后居然收获了那么多，而最终在雪山上，在青海的那十天，可以说是为我的大一新生之年画上了一个完美的句号，全员登顶在峻野的历史上还是首次，作为队医，这有我的一份功劳，但需要我总结的还有很多……

从雪山队成立，分配任务，队医的工作也就随之开始，一直到返京写下这篇总结才告一段落，我认为队医的工作有几个时间段可分，同样，不同的时间段所备药物也有所不同。

### 1、登山队成立前两周：

(1) 和前队医进行交流，了解队医的指责。

(2) 分配学习运动损伤、肌肉恢复，高反、失温、冻伤的知识，制定队医计划

这次是尔知玄专门到通州校区来给我和依澜娜进行首次培训。之后就是恶补医疗知识，不断的从之前的报告册中汲取经验，同时利用雪线之上和 8264 的文章增加对雪山上医疗工作的了解。

### 2、第三周：

(1) 搜集队员的病史资料（这个可以在前两周完成），同时，要询问队员的身体状况，近期的疾病可以为训练及之后的准备工作做一些参考，要牢记队员的过敏史。

(2) 找老队员帮忙整理药箱，对照去年的药单清点药品，由于大一在通州，尔知玄完成了药物清点并把药品的剩余情况告诉了我（不过后来我发现他可能没有注

意到一个小纸箱，使得一些外用的敷料没有被清点在内，可能与他本人大二一年出活动较少有关，对此，我建议，药品在装备室的放置一定要做到心中有数，除了两个大药箱之外还有哪里装着药，并且每个学期初要做一次清点。

(3) 医疗培训：这次我是借着全体开会的契机为大家讲解了高反、高原肺水肿、脑水肿，以及在高原如何适应，一些老队员，如小黑、尔知玄、五哥也做了补充。

### 3、第四、五周：

(1) 制定药单：在去年的药单基础上做增减，细化一下各种药，今年我是请了我的医生妈妈帮忙，对药单做了一定程度的调整，并请她对每个药都进行了讲解。至于药品的数量，一是根据往届的使用情况进行调整，二是要考虑到雪山的使用，这次登山队没有特别的分组，因此很多药都是我和依澜娜各背一份，比如氯霉素滴眼液，就是冲顶当天我俩各随身携带一瓶。

(2) 体检：今年是五哥帮忙联系的校医院，由于今年大一在通州，确实很多事情都不太方便，明年应该还是老队员联系，并且全程跟踪，另外，急救卡上需要血型的信息，不知道血型的队员同时问一下。

(3) 开药：在体检之后进行，每个人花 1 元挂号，开同样病症的 2-3 种药。通州医务室也可以开药，除了装病，还有一种方法，这次如红霉素眼药膏、云南白药喷雾还不够数量，我就和医务室的阿姨说开点儿出去玩备用，明年也可以这么来。

(4) 队医组内部培训，我和依澜娜相互交流了各自总结的外伤、冻伤等处理知识

### 4、第六周：

(1) 继续开药的工作，校医院开不到的要可以在网上购买。

(2) 制作急救卡

(3) 预备好防晒霜和防晒唇膏，（网上购买香蕉船）防晒霜两人一个，唇膏每

人一只，如果老队员有唇膏则不必为其购买。

#### 5、出发前拉练及百合技术训练备药：

以外伤用药为主，以及蚊虫叮咬用药，创可贴要随身携带，同时了解被蜜蜂蛰到后如何处理，在山上如何应对雷雨天气，并提醒队员穿长裤。最后一次在海陀拉练，第二晚在鞍部扎营时可能雾气较重，提醒队员带备用长袖，不要在出发前感冒！同时再次熟悉药单，掌握好每种药的用法用量，每个队医手机里存一份药单。再次询问队员的身体状况，如这次何源有一点儿口腔溃疡，我备了牛黄解毒丸。出发前两周开始吃心脑血管丸。

#### 6、出发前至扎营：

（1）随行药包里备好感冒发烧药，实时注意队员的身体状况，如有感冒迹象及时处理，并提醒大家适时增减衣物，且在高原要多喝水，少睡觉。

（2）到达高原后给大家测体温。

（3）记录这一阶段的用药情况，部分队员出现了轻微的感冒症状服用了感冒冲剂，我和老钨出现闹肚子情况，服用了黄连素，博哥在西大滩出现了胆绞痛，服用了一粒布洛芬，针对博哥这类队员，适应阶段集体用餐的时候一定要注意清淡，饮食时间规律化，最好提前备好用药。

（4）根据情况及时在当地的药店补充药品。

#### 7、大本营适应阶段：

（1）将剩余的感冒药分给大家，并按帐篷分发了暖宝宝。

（2）这一阶段用药以胃药为主，记得要备维生素 B6，这次于巍和薛珺月在本营出现了高反的现象，食欲不佳，我给他们服用了吗丁啉，早餐给他们冲了葡萄糖水。

（3）这一阶段除了继续给大家测量体温之外，还要注意大家的睡眠状况，这次本营的第一晚多数队员睡眠质量不佳，可能只有我所在的帐篷睡眠质量还不错，对于入睡很晚的队员，一定要跟踪他们的状态，这次大家的状态还不错，至于前一日有高反迹象的于巍、薛珺月，通过和尖

曾教练斗地主，玩狼人杀等活动也得到了缓解。

（4）由于这次本营下了大雪，并没有进行技术训练，全队只有李国发不慎划伤手指用了一条创可贴之外没有外伤用药。

（5）注意防晒。

#### 8、攀登阶段：

（1）前一晚挑选好要带上山的药，以外伤药为主，同时携带冻伤膏、适量胃药、氯霉素滴眼液、葡萄糖及治疗高原脑水肿和肺水肿用药，队医之间协调好，这次是我和依斓娜各背一袋药。

（2）冲顶时氯霉素滴眼液，冻伤膏每个队医随身携带一只，早起给大家冲葡萄糖水。

（3）注意队员身体状况，这次虽然没有什么危急情况，但状态糟糕的五哥着实让人担心，尤其是他的下撤之路异常缓慢，状态较差的队员如无特殊情况要及时为其冲服葡萄糖水。

#### 9、返回驻地：

（1）多数药品随公共物资一起运回北京，留少量胃药，如黄连素。

#### 10、总结：

这次登山活动遇到的突发情况不多，医疗方面也进展顺利，但与玉珠峰南坡的技术性不强有关。身为队医，我的知识储备还是略显匮乏，在此再做出几点总结：

（1）测血氧和心率今年已经变成了娱乐活动，在和教练以及老队员的商榷下，今年并没有认真的测这两项数据，首先数据的准确性并靠谱，其次每个人的身体差异较大，因此其数据参考价值不大。

（2）体温还是建议天天测，做一个长期监控，而且今年的新队员对测体温普遍比较积极。对于睡眠质量，因人而异，但还是要通过询问做出记录，同时对每个队员的食欲、饮食状况也要有所观察，对每个队员的身体状况要做到心里有数。

（3）这次的攀登阶段备药不多，这是和攀登难度和队员状态相关的，如果未来挑战技术性更强的山峰，备药的数量可能就需要增加，队医一定要对攀登过程中的突发情况有一些预估，多搜集资料，社内

的报告册多参考几年的，多和老队员、教练交流。

(4) 多关系自己的队友，多一些询问，多一些交流和陪伴，状态不好的队友可以多陪他走走，不能让别人一个人闷着，心里始终记着自己的职责。

**备注：**

**2018 雪山队药单见附表四**

## 装备总结

李国发

本次攀登的玉珠峰海拔高但是技术难度低，但是对于装备的准备还是至关重要。本次攀登实现我们装备的自主化，在玉珠峰对于装备要求不高的情况下我们还是将装备准备得很充分，但是对于实际情况的不了解，也让我们在准备装备的时候存在了一些不足。

### 1、公共装备

首先对于玉珠峰实际情况不太了解的情况下，没有和教练进行及时而充分的交流，导致带的公共装备很多是用不上的。例如本营帐可以放装备，但是却带了八人帐，增加了行程中负担。在攀登的过程中征求教练的意见，也没有将技术装备带上山，例如技术镐，冰锥等等。当然，雪山上的情况瞬息万变，对于技术装备的准备是必不可少的，我提出的这些意见只是希望下次雪山队在出发之前能和教练进行充分的沟通，方方面面，这样可以对于公共装备的准备更加简便且得心应手。其次社团的公共装备必须得更新换代了，例如此次凯乐石的帐篷帐杆过长的问题对于队员在搭帐篷来说是一件很麻烦的事。而质量较好的防潮垫已经破破烂烂，会在一定程度对防潮效果有影响，个别冰爪也是坏掉了。最后一点，就是对新队员普及公共装备的用途和使用方法，也要提高队员对装备的爱护。例如此次攀登新队员在搭四人帐的时候不熟练，在雪上的时候需要迅速的搭好帐篷，风大吹风感冒易高反。队员在使用社团装备的时候需要把爱惜装备放在心里，才有利于社里装备持续使用还有

很多技术装备的介绍不够，好在这次攀登玉珠峰对于技术的要求不高。

### 2、个人装备

在出发之前小五哥也列出个人装备清单，也介绍了每一个装备的作用，但是还是出现很多问题。首先每一个新队员或多或少会缺少一些个人装备，每一件个人装备都很关键，特别是离开了北京之后才发现自己的装备问题这就给自己带来很大的困扰，所幸在格尔木能买到部分个人装备，当某些个人装备买不到时依旧上雪山其实是一件很危险的事，例如排汗内衣买成运动类的紧身衣，排汗内衣是为了保持身体的干爽，如果穿不合格的可能会导致自己在雪山上感冒从而引发高反。每一个细节都应该在意，雪山上马虎不得。所幸这次大家都顺利攀登完全程。队员从社里在选个人所需技术装备也存在问题，事先没有仔细检查好坏，到了真正使用的时候发现已经没有更换的可能了，例如冰爪，头灯等等

下撤后大家的登山包随处乱放，可能大家的确累坏了。乱放的装备对于装备组的队员整理装备很不利，虽然大家把精力都放在攀登，但是直到大家各奔东西回家才是攀登结束，所以就算再累大家也应该将个人东西整理好，方便他人也是方便自己。

最后，我希望峻野能越来越好，为山而来也为人留，希望自己的总结能为下一次雪山队带来改进，所谓前车之鉴大抵如此。装备对于攀登雪山来说一点马虎都出不得，希望装备的准备一次比一次更加完备。

**备注：**

**2017 雪山队攀登装备清单见附表五**

## 体训总结

国志伟

尽管这次雪山攀登取得了不错的结果，但是在攀登过程中也暴露出了一些值得深思的问题，这些问题是一直存在的，那就是体能问题。



回顾这次的攀登，在从本营到 C1 的路上，我们许多队员的身体就已经出现体力透支的状况，最后的队员甚至在六点左右才到达营地，这时的体能还勉强控制在正常范围内。等到了晚上拔营的时候，经历过休整后，我们的队员踏上了冲顶之路，随着海拔的逐渐升高，队员们的休息时间、休息频率也逐渐增加，大概每走 100 步就会坐下休息一会。除了海拔问题，行走在由粉雪组成的雪地上，绝大部分情况是一只脚踩下去雪能没过小腿，就在反复的陷入雪中，将腿拔出来的过程中，队员的体能就已经被极大的消耗了。最终等到达 5900 米海拔的时候，队员们已经比较疲惫了，个别队员甚至接近极限了。此次的玉珠峰并没有技术难度，所需要的也只是体能与意志，在冲顶过程中，雪坡也并不陡，但是 300 米高的大雪坡对体能有较高的要求。

体能是雪山攀登中的基础环节，充沛的体能不光能保证你成功登顶，更是安全下撤的前提。回顾雪山队成立以来的体训状况，体训安排总是不能落实，参加体训的人数也总是参差不齐。我们的计划是周一、三、四晚上训练，平时有拉练，周一是长跑加上一些素质练习，周三是冲刺跑加上混合组，练习心肺功能，周四与周一一样，定期会去爬楼，逐渐增加长跑的圈数和爬楼的次数，以此循序渐进的提高队员的体能，在每次训练后还会有必要的拉伸、放松。除了体能训练外，体训还担负着增强队员间相互了解、增强凝聚力的任务，可以说体训是雪山队成立后最重要的工作之一。

但是雪山准备期间的体训却存在问题，最紧要的就是队员全勤的问题，很少有队员能够保持全勤的状态，视体训为儿戏，甚至到最后也很难做到全勤，尤其在本校，基本上没有全勤的时候。到最后，原计划是 10 公里的测试，也因为队员的现实身体状况而被迫压缩，这一切影响都在雪山攀登中得到了体现。所以今年的雪山体训是很不合格的，甚至说是虎头蛇尾，一开始大家还很认真，来的人还比较

多，但很快，随着时间的拖延，好多人因为各种各样的事物请假，训练变得松散，这也为正式的攀登埋下了隐患，也制约了选山的范围。

鉴于今年雪山出现的问题，我希望明年的体训可以今早在新生中确定带体训的合适人选，并由老生负责培训，只有在通州建立一个核心的领导，才能充分调动大家的积极性和凝聚力。除此之外，在体训中也要充分调动大家的积极性，让队员更充分地融入这个集体，爱上这个集体，这才是最关键的。

## 外联总结

朱和猛

去年入峻野时没有加入部门，今年刚入雪山队就承担了外联的工作，一开始得知我被命为外联总负责之后很意外，毕竟我在平时活动中都是一个不太爱说话的人，不太喜欢与人交流，在白河拉练的时候，厨房才是我喜欢待的地方，但接下了这个担，我就相信我能把这件事情做好。从雪山队成立开始到现在成为外联负责，对外联的工作一步步熟练，但其中也出现了不少失误，下面就谈谈雪山外联事物的优缺点吧！

### 1. 联系赞助商

今年联系的赞助商可能比较少，导致最后达成合作的只有几家，赞助不仅仅只限于攀登装备方面。另外一点，今年比较缺失媒体赞助，本来想等下山后再联系媒体，但下山后忙于各种后续工作就把这个事情搁置了，媒体赞助一定要在出发前联系好记者是否可以刊登我们的登顶报告，下山后就可以直接发了。

### 2. 赞助照

赞助照要提前和摄影师联系好，商量好赞助照该怎么拍，想好镜头，但因为今年上雪线没有用上技术装备，也就没有进行技术装备的特写，这个必须得考虑多方面，防治意外情况发生。之前有几次活动忘记带赞助旗，赞助照也就没拍成，每次活动如果无外联部的人员参加，就必须得



安排好其他人带上赞助旗。另外一点，赞助旗得妥善保管好，今年在大本营时拍完赞助旗后来下雪了就忘了把赞助旗收回来，大雪过后，旗子不见了。

### 3. 与赞助商的互动

每次出完活动得及时向赞助商反馈相关照片，今年由于没有和摄影联系好，导致赞助商催了好几次，这个是我们工作不足。

雪山活动已经告一段落，但赞助对一个户外社团来说极为重要，做好赞助回馈是我们外联部的重要工作，这样才能为社团谋取更大的发展。

最后衷心感谢：太和顾问，瑞赛欧，龙行者，北斗盒子，稀薄地带户外，凯瑞兹，雪线之上，日坛点石攀岩，奥莱攀岩的大力支持。

**备注：**

**2018 雪山队赞助清单见附表七**

## 摄影总结

何源

2018 年夏季玉珠峰攀登雪山队全员登顶，我名为此次雪山队的摄影总负责，在亲身筹备计划、经历实践这次雪山摄影记录之后，根据我个人的领悟感受总结出一些雪山摄影记录的问题，希望之后的雪山队成员能避免发生相同的问题，能更完备轻松的拍摄记录之后的攀登雪山旅程。

### 一、摄影人员的选择安排

这次摄影总结首先就要总结我这名摄影总负责的问题。因为在这次雪山攀登过程中的摄影记录真正的负责人其实是鸨哥，在雪山队成立之时我在当选摄影负责人的时候就没有重视摄影的重要性，身为负责人没有应有的责任感，以至于后期雪山摄影完全由鸨哥扛着朱老师架着完成，我自身体能的不足也拖累了摄影计划的实施，我也不能做到坚持在需要记录的時刻拍摄下重要的那一刹那。所以根据我自身上的问题，此后的雪山摄影人员的选择需要受到认真重视，这决定着雪山摄影的成功与否，摄影人员对摄影的热情态度，身

体体能体魄，摄影知识技术的了解掌握程度都是值得社里在对雪山人员分配时斟酌的，因为雪山之旅就比较艰苦，优秀的记录需要耗费摄影者们相当的精力体力，很考验记录者的体能、心态、意志力，所以以我为鉴，希望之后的雪山队摄影不再有像我一样的混子大队长。

### 二、摄影计划的筹备

这次摄影计划的筹备是由鸨哥牵头带领的，在完成了今年的雪山攀登之后回想自己写下的摄影计划，发现真实的雪山拍摄记录和所筹备的计划很大的不同，可以说拍摄记录其实主要还是在根据过程中不同时间不同地点记录发生的不同的事，很多我之前计划的之后被鸨哥省掉的拍摄场景根本不存在实践的可能。所以根据我自身经历总结的摄影计划筹备需要注意的是，首先计划是纲要，现实的记录其实是时时刻刻的，记录者在这次旅途中既要按照大纲有目的的完成拍摄，还要尽心尽力抓住时机动态地记录大家，记录本就是摄影的目的。

### 三、摄影的专业性

雪山队攀登的摄影记录方式方法是多方面，一是需要了解掌握的不仅是攀登雪山方面的攀登知识，二是要领悟应用摄影技巧拍摄工具的相关知识，比如摄影镜头的构思，设备的使用，航拍的拍摄技巧，航拍的环境要求，所以雪山队的摄影需要一定的专业性。而我本人又是一个反面例子，关于雪山的攀登知识作为新生我还是在努力学习，而摄影方面作为真实的小白，没技术没装备，空有兴趣扛不起摄影总负责，还好今年有鸨哥能撑着。所以雪山队的摄影需要了解掌握的知识是多方面的，学习促人进步，但是需要时间的积淀心态的护持，希望之后的摄影人的能力更强知识水平更高，胜任这个记录雪山旅途的重要任务。

### 四、摄影的重要性

最后一点也是最重要的一点，谈及摄影的重要性，相较于其他的部门比如装备部后勤部，摄影和雪山的关系似乎不是那么重要，我们成功攀登上的一座雪山似乎依

靠的是装备后勤的保障，摄影看着似乎还有点妨碍攀登的进程。一次攀登雪山成功的结果固然重要，但是，在我们攀登完成之后回忆这次旅途，向支持我们的人们讲述的时候，摄影所记录下的旅途过程也非常重要，这些记录使我们的在那座雪山的故事更加丰富多彩，化作回忆的载体，见证我们的经历。因此摄影记录的完成影响着今后人生旅途对此的思忆，重要性不言而喻，希望以后的雪山队伍重视摄影，摄影人重视摄影。

玉珠雪山的旅途虽已结束但还历历在目，我作为负责人的所犯的问题也成了此行回忆的遗憾，希望今后的雪山队、摄影人前事不忘后事之师，完美以后的雪山摄影记录，不留遗憾。

## 财务总结

依澜娜

这次的财务工作主要参考去年和前年的经验，所以基本上和之前没有太大的改变。今年的支付方式以微信支付为主，在大本营之前除了体检没有过现金支付，体检之后立刻把现金存入银行卡了，所以非常方便。总体来说，财务方面我还是比较满意的，但是也有需要改进的地方。

以下是我对本次财务工作的几点总结：

### 1、雪山队专属银行卡

一张单独的雪山队银行卡是必需的，这样核对每笔支出或收入后的余额非常方便，不会出现混淆的状况。这次的银行卡是中国建设银行的，出发之前提前查过，在格尔木建设银行的网点也不少，取钱也比较方便，而且从2017年8月开始，银行同行异地取款免手续费，所以只要是银行一般都比较方便。

### 2、记账

这次记账用手机的Excel表格，每一笔支出都即时记下来，标好名录，这样在一天下来核对账目的时候基本没有遗漏。下载一个手机银行随时查看收入、支出、余额的情况非常方便，还可以查看交易记

录，时间地点都非常清晰。这次所有支出基本都是用微信支付，现金是出发去西大滩之前才取的。不过记账的时候还是要标好现金余额和银行卡余额，这样比较清晰不用担心遗漏。每一笔支出的报销都通过队员先垫付，财务再微信转账的形式，这样整理账目的时候还可以与微信账单核对。一段时间就把财务状况公开给大家看一下，这样工作也可以互相监督，有益无害。

### 3、整理账目

去年的财务总结就提醒过超市采购这种开支应该每天按项目整理一遍，但是今年因为偷懒就没有每天整理，以后还是一定要注意，这样最后整理账目的时候就会非常方便。如果不能做到每天及时整理出详细的账单，要记得留存好报销的票据或者和负责人沟通好，了解好支出的细节，这样后期整理会很免掉很多麻烦。

今年的账目（已传网盘）完全参考了去年的方式，流水账记录了时间，内容，余额和经手人，分项账目详细记录了每一项的支出，也用涂色功能将每笔账目分类，非常清晰。

### 4、其他

队员先垫付，然后财务报销或者财务直接支付的方式是比较合理的，这样方便记账也不会出现资金混乱的情况。另外就是这次支出都集中在大本营之前，而且全部都可以微信支付非常方便，以后还是要考虑现金的问题。财务工作一定要细心并且及时检查，如果在行程结束之后再核对发现遗漏就很难补了，一定要非常注意。

**备注：**

**2018 雪山队分账项目见附表六**

## 六、附表

附表一 2018 雪山队白河后勤菜谱与物资清单

日期	早		中			晚		
第一天	无		无			酸辣土豆丝	青椒肉丝	米饭
						依斓娜	何源	崔健博
第二天	馒头	挂面	醋溜白菜	蛋炒饭	菜花炒肉	爆炒羊肉	西红柿炒鸡蛋	米饭
	姚陈真	于巍	田巍然	蓝星池	薛珺月	朱和猛	于巍	姚陈真
第三天	馒头	米粥	韭菜炒蛋	酸辣土豆丝	米饭	无		
	姚陈真	于巍	何源	依斓娜	崔健博			
调料	食用油	1 小桶	蔬菜	土豆	2 顿	16 个		
	盐	1 小袋		青椒	1 顿	4 个		
	醋	1 瓶		白菜	1 顿	2 颗		
	淀粉	1 袋		菜花	1 顿	3 颗		
	香油	1 瓶		大葱		3 根		
	鸡精	1 袋		西红柿	1 顿	6 个		
	味精	1 袋		韭菜	1 顿	600g		
	胡椒	1 袋		鸡蛋	3 顿	20 个		
	花椒	1 袋		辣椒		4 个		
	白糖	1 袋	肉类	里脊肉	2 顿	1kg		
	姜	3 个		羊肉	1 顿	0.5kg		
	香菜	1 小袋	主食	大米		3kg		
	水	90 升		馒头		28 个		

	苹果	24 个		挂面		3 捆		
	可乐	1 箱						

附表二 2018 雪山队后勤物资清单

项目	名称	数量	使用地点	备注		去皮器	2		
厨具	减压阀	1			工具	泡沫塑料箱	1		
	通气管	3				麻袋	10		
	灶台	2	本营			水桶	3	本营	
	高压锅/含梯	2	本营			水瓢	2	本营	
	炒锅	2	本营			雨布	1	本营	
	套锅/蒸锅	1	本营			胶台布	60	本营	
	炒勺	2	本营			大垃圾袋	30	本营	
	金属盆	10	本营			小垃圾袋	90	本营和 C1	
	菜刀	3	本营			保鲜袋	100	本营	
	大案板	2	本营			大桌子	2	本营	租用
	金属碗	16				小凳子	16	本营	
	筷子	16	本营			报纸	若干	本营	管老板借 自备
	勺子	14	本营			打火机	8	本营	高原专用 防风
	汤勺	1	本营			皂角	1 大包	本营	
	煤气罐	1	本营			手纸	1 大包	本营	大袋
	水壶	3	本营			湿纸巾	20 包	本营	10 包独立包装 BC 用大包 C1 用片装
	高山炉头	4	C1 营地	自备		百洁布	5 片	本营	
	气罐	10	C1 营地	自备					

	金属球	5	本营			锉刀	4		
	肥皂	3	本营			锤子	1		
	防烫手套	2	本营			扳子	1		
	抹布	4	本营	别买用破衣服		工具盒	1		
	防水手套	5	本营			插线板	2 个		10m, 孔多
	老虎钳	1				电池	每人 2 套		
	平口钳	1			主食	大米	10kg		
	可调板子	1				挂面	3 捆		
	铁钉	10				烧饼			
	防水贴	10			肉类 真空保存	猪肉	3kg		11 份
	腰扣	1				羊肉	2kg		2 份
	小扣	2				牛肉	4kg		7 份
	收缩扣	2			蔬菜	西红柿	12 个		8 顿
	螺丝刀	2				鸡蛋	150 个		6 顿
	绝缘胶布	2				青椒	16 个		5 顿
	接线灯头	2		提前接好		土豆	16 个		2 顿
	灯泡	8		提前接好		胡萝卜	3 根		2 顿
	皮筋	1 卷				白菜	2 颗		2 顿
	防风绳	2 根				菜花	2 颗		2 顿
	铁丝	10cm				红薯	10 个		2 顿
	发电机	1 个		租借		木耳	一包干木耳		
	汽油	1 桶				黄瓜	6 根		3 顿
	塑料绳	2 捆				大葱	3 根		
	针线	1 套				豇豆	200g		1 顿

调料	食用油	1 大桶				白糖	1 袋		
	盐	1 袋				姜	3 个		
	醋	1 瓶				香菜	1 小袋		
	淀粉	1 袋				孜然	1 袋		
	香油	1 瓶				红糖	1 袋		
	鸡精	1 袋				豆瓣酱	1 小罐		
	味精	1 袋				腐乳	1 小罐		
	胡椒	1 袋				榨菜	16 包		
	花椒	1 袋				料酒	1 瓶		

附表三 2018 雪山队后勤伙食安排

方案一											
22 日	C1 各帐开火			路餐				朱和猛	李国发	蓝星池	
								红烧肉（牛肉）	米饭	炒青笋	西红柿鸡蛋汤
23 日	于巍	姚陈真	朱和猛	朱和猛	蓝星池	薛琚月		C1 各帐开火			
	面条	馒头	蒸鸡蛋	肉末韭菜（猪肉）	米饭	木须肉（猪肉）					
方案二											
22 日	于巍	姚陈真	朱和猛	崔健博	于巍	朱和猛	薛琚月	蓝星池	朱和猛	李国发	
	面条	馒头	煮鸡蛋	米饭	木须肉（猪肉）	青椒肉丝	肉末豇豆	青椒盐煎肉（牛肉）	红烧肉（牛肉）	米饭	炒白菜

23 日	蓝星池	依斓娜	李国发	何源	薛珺月	朱和猛	于巍	C1 各帐开火			
	面条	馒头	煮鸡蛋	西红柿炒鸡蛋	米饭	爆炒羊肉	木须肉				
24 日	C1 各帐开火			路餐			姚陈真		于巍	崔健博	朱和猛
							鱼香肉丝（猪肉）		木须肉	米饭	煎红薯
25 日	于巍	姚陈真	蓝星池	随机应变 有啥做啥							
	面条	馒头	煮鸡蛋								

附表四 2018 雪山队药单

感冒 解热 镇痛 类	名称	对症	用法（频率，用 药量，上限）	禁用、慎用人群	冲突的食物和药 物	备注	预计 携带 量	实际 携带 量	总价
	芬必得 牌布洛 芬缓释 胶囊	缓解轻至中度疼痛，如关节 痛、肌肉痛、神经痛、头痛、 偏头痛、牙痛、痛经，也用于 普通感冒或流行性感冒引起的 发热。（高烧）（高反引起的 头痛）	1 次 1 粒，1 日早 晚共 2 次，餐中 或餐后服用。解 热不超 3 天，镇 痛不超 5 天。	对阿司匹林过敏 的哮喘者禁用， 有消化性溃疡史 的人禁用，第一 次使用后出现过 敏反应的人禁 用。（腹泻等胃 部不适者禁用）	不能同时服用其 它解热镇痛药。		3 盒	3.5 盒 +3 板	

白加黑 /百服 宁	缓解普通感冒及流行性感冒引起的发热、头痛、四肢酸痛、喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽等症状。（低烧）	1日3次，1次1-2片。（早中白，夜黑）	甲亢、哮喘、肺水肿、糖尿病慎用。（高反较严重者禁用）	不能同时服用其它感冒药。	夜片会导致嗜睡，不适合在C1，C2用。	2盒，本营用	1盒+白12粒+黑10粒	10元
感冒清热颗粒（同仁堂）	疏风散寒，解表清热。用于风寒感冒、头疼发热、恶寒。	开水冲服，1次1袋，1日两次。	儿童、糖尿病者禁用。过敏性体质慎用。			30袋	26袋	
维C银翘片（贵州百灵）	解热解毒，用于外伤风热所致的流行性感冒，症见发热、头痛、咳嗽、口渴、咽喉疼痛。（风热感冒）	1次2片，1日3次。3天无缓解，应停用。	儿童、糖尿病者禁用。过敏性体质慎用。			1盒	2盒	
板兰根颗粒	清热解毒、凉血；用于温热发热、发斑、风热感冒、咽喉肿痛、流行性乙型脑炎、肝炎、腮腺炎。	开水冲服，一次10克，一日三次，重症加倍；小儿酌减；预防流感、乙脑，一日10克，连服五日			密闭、防潮、避光干燥处保存。	4包	20包	
清咽滴丸/西瓜霜含片	疏风清热，解毒利咽。用于咽痛、咽干、口渴；或微恶风个，发热，咽部红肿，急性咽炎等。	1次4-6粒，1日3次。3天无改善停用。	过敏体质慎用。	忌辛辣、鱼腥食物。不宜在服用期间服用其它温补性中成药。。		2瓶	3.5瓶	



	活血止痛胶囊 (三七片)	止血(内外), 活血, 止痛	温开水送服, 一次 4 粒, 一日 3 次	儿童、糖尿病者禁用。过敏体质慎用。		睡前不用, 易口渴	1 盒		
	痰咳净片(金龙)	通窍顺气、止咳化痰。用于支气管炎、咽炎等引起的咳嗽多痰, 气促、气喘。	含服, 1 次 1 片, 1 日 3-6 次。	阴虚燥咳者慎用。 <b>胃溃疡者慎用。</b>	忌生冷、辛辣燥热食物。		2 板	2 板	
<b>暑湿感冒</b>	藿香正气滴丸(天士力)/胶囊/片	用于暑湿感冒, 头痛身重胸闷, 或恶寒发热, 脘腹胀满, 呕吐泄泻。 <b>(防中暑)</b>	温水冲服, 1 次 1 袋, 1 日两次	<b>风热感冒者慎用。</b>	忌油腻辛辣。		1 盒	1 盒	
<b>消化类抑酸止痛药</b>	法莫替丁	用于缓解 <b>胃酸过多</b> 引起的胃痛、胃灼热感(烧心)、返酸。也可用于 <b>慢性胃炎</b> 。	一次 20mg(一次 1 片), 一日 2 次, 早、晚餐后或睡前服			饭前服用	1 盒	1 盒	
<b>胃动力药</b>	吗丁啉	嗝气, 消化不良, 腹胀, 恶心、呕吐、口中带有或不带有胃内容物反流的胃烧灼感	成人口服, 每次 1 片, 每日 3-4 次, 必要时剂量可加倍	对多潘立酮过敏者禁用。 <b>胃肠出血者禁用。</b>	不与 <b>颠茄片、斯达舒、抗酸药</b> 同服。	<b>饭前半小时服用</b>	1 盒	1 盒	
<b>助消化药</b>	<b>消化酶片</b>	助消化药。适用于消化不良患者, 用于缓解食欲不振、胃腹胀满等症状。	1 次 3 片, 1 日三次	5 岁以下儿童禁用		饭后服用	不带		

止泻药	黄连素	用于肠道感染引起的腹泻（长期腹泻时使用）	口服：一次 2-4 片，一日 3 次	溶血性贫血患者及葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏患者禁用。			1 瓶拆成 3 瓶	1 瓶	
	蒙脱石散	紧急止泻	第一次服用两倍量，第二次开始每次一袋，一日 3 次		空腹，或餐后 2 小时，不与其他药同时用。	注意纠正脱水。偶见便秘、大便干结。	30 袋	30 袋	
解痉药	颠茄片	胃及十二指肠溃疡，胃肠道、肾、胆绞痛	1 次 1 片，疼痛时服，必要时间隔四小时可重复 1 次	高血压、心脏病、反流食管炎、胃肠道阻塞性疾患、甲状腺机能亢进、溃疡性结肠炎患者慎用。	与止泻药同用疗效减少，必要时间隔一小时以上	不良反应：口干、便秘、口鼻咽喉干燥等。	1 瓶	1 瓶	
	补液盐	治疗呕吐，腹泻后的轻度脱水	溶于 1000 毫升凉开水中，每次口服 500 毫升或分次于 4-6 小时内服完。	少尿或无尿禁用。严重失水、严重腹泻、应精满输液。葡萄糖吸收障碍、肠梗阻、肠麻痹、肠穿孔禁用。		每日总量不超过 3000 毫升。	40 袋	40 袋	
能量药	葡萄糖						500 克	2 包 +500 克	

止吐药	维生素 B6	止吐，营养不良。					不带		
去火药	牛黄解毒片	清热解毒。用于火热内盛，咽喉肿痛，牙龈肿痛，口舌生疮，目赤肿痛。（上火 大便干燥）	口服。一次 3 片，一日 2~3 次。续服药 2—3 天，产生效果了，就可以停药	虚火上炎所致口疮、牙痛、喉痹者慎用。脾胃虚弱者慎用。（胃部不适者慎用）		同时饮食习惯上也要调整，比如多吃蔬菜水果，少吃油腻的食物，并要多喝水。	1 盒	1 盒	20 元
通便药	麻仁润肠丸	润肠通便。用于肠胃积热，胸腹胀满，大便秘结。	一次 1-2 丸一日两次。				1 盒	1 盒	
抗菌素	阿奇霉素分散片（维宏）	适用于敏感细菌引起的上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、皮肤软组织感染。	用药 3 天，1 天 1 次，1 次 0.5g。	对阿奇霉素或其他任何一种大环内酯类药物过敏者禁用。（红霉素——大环内脂类）。（胃部不适者禁用）	不宜与含铝或镁的抗酸药同时服用，必须合用时，本品应在服用上述药物前 1 小时或服后 2 小时给予。尽量不与氨茶碱同时使用。		2 盒	2 盒	

	阿莫西林分散片	上呼吸道感染、肺部炎症、皮肤软组织感染、胃炎、肠道炎 (杀菌范围广于阿奇霉素)	一次 1-2 片，一日 3-4 次。	青霉素过敏禁用。有哮喘、湿疹、枯草热、荨麻疹等过敏性疾病史的人慎用。 (副作用大于阿奇霉素)	不能跟高纤维食物一起食用，如燕麦、芹菜、胡萝卜等。		1 盒	1 盒	
	诺氟沙星	用于敏感菌所致的尿路感染，淋病，前列腺炎，肠道感染和伤寒及其他沙门氏菌。	1 次 4 粒，一日两次。空腹服药	对本品及氟喹诺酮类药过敏者禁用		胃肠道反应如呕吐腹泻腹部不适常见。	1 盒	1 盒	
外用 药	冻伤膏	冻伤	外用涂抹		辛辣食物		4	4	
	青草药膏	蚊虫叮咬，烫伤，烧伤，皮肤炎	外用涂抹				1	1	
	云南白药气雾剂、保险液	扭伤，拉伤，崴脚，风湿，活血	外用涂抹			崴脚不能立即用	2	2	
	扶他林乳胶剂	扭伤，拉伤，关节疼痛，活血	外用涂抹				2	2	
	达克宁乳膏	脚气及皮肤感染	外用涂抹	对硝酸咪康唑或本品其他成分过敏症禁用			2	2	
	麝香痔疮膏	痔疮、肛裂	外用				1 盒	1 盒	

红霉素眼膏	眼部炎症(用于沙眼、结膜炎、角膜炎、眼睑缘炎及眼外部感染), 蚊虫叮咬, 防止鼻腔干燥 (妙用很多, 防干燥, 治疗晒伤效果都不错)	涂于眼睑内, 一日 2~3 次, 最后一次宜在睡前使用。			1.避免接触其他黏膜 (如口、鼻等)。2.用药部位如有烧灼感、搔痒、红肿等情况应停药, 并将局部药物洗净。	4 支	4 支	
氯霉素滴眼液	眼部感染, 雪盲	外用。滴眼, 每次 1-2 滴, 一日 3-5 次。 1、如使用 3~4 日不见症状改善, 应停止使用并向医师咨询。 2、眼用制剂在启用后最多可使用 4 周。				4 支	4 支	
风油精	清凉, 止痛, 驱风, 止痒。用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛, 头晕, 晕车不适。	外用, 涂擦于患处。口服, 一次 4-6 滴。	皮肤有烫伤、损伤及溃疡者禁用。涂药时注意不要将药误入眼内。		储存时置于阴凉处 (20℃以下)	3 瓶	3 瓶	

	麝香壮骨膏	扭伤 挫伤					1 盒	1 盒 +2 个	
抗过敏药	开瑞坦 (氯雷他定片)	抗过敏，缓解过敏性鼻炎有关的症状，如喷嚏、流涕、鼻痒、鼻塞以及眼部痒及烧灼感，亦用于缓解慢性荨麻疹、瘙痒性皮肤病及其它过敏性皮肤病的症状及体征	一日 1 次，一次 1 片		同时服用酮康唑、大环内酯类抗生素、西咪替丁、茶碱等药物，会提高氯雷他定在血浆中的浓度，应慎用。其他已知能抑制肝脏代谢的药物，在未明确与氯雷他定相互作用前应谨慎合用。（不与氨茶碱共同使用）		2 盒	2 盒	
	盐酸西替利嗪片	用于季节性或常年性过敏性鼻炎，由过敏原引起的荨麻疹和皮肤瘙痒。	口服。成人一次 1 片，一日 1 次		同时服用镇静剂时应慎重。（不与氨茶碱共同使用）		1 盒	1 盒	
维生素	21 金维他	用于预防和治疗因维生素与矿物质缺乏所引起的各种疾病。	一日 2 次，每次 1 片		避免与抗酸药共同使用。	饭后服用	1 瓶	1 瓶	

晕车药	茶苯海明片	用于防治晕动病，如晕车、晕船、晕机所致的恶心、呕吐。	口服。成人一次 1~2 片。 <b>预防晕动病应在出发前 30 分钟服药</b> ，治疗晕动病时每 4 小时服药 1 次。一日用量不得超过 12 片。	1.常见不良反应有：迟钝、嗜睡、注意力不集中、疲乏、头晕，也可有胃肠不适。（ <b>高反严重者禁用</b> ） 2.罕见：幻觉、视力下降、排尿困难、皮疹等反应。		<b>可与食物、果汁或牛奶同服，以减少对胃刺激。</b>	2 瓶	2 瓶 +4 粒 +6 咀嚼片	
利尿药，抗肺水肿，高血压	呋塞米片(利尿片)	1.水肿性疾病 包括充血性心力衰竭、肝硬化、肾脏疾病，尤其是应用其他利尿药效果不佳时，应用本类药物仍可能有效。与其他药物合用治疗急性肺水肿和急性脑水肿等。2.高血压 在高血压的阶梯疗法中，不作为治疗原发性高血压的首选药物，但当噻嗪类药物疗效不佳，尤其当伴有肾功能不全或出现高血压危象时，本类药物尤为适用。3.预防急性肾功能衰竭（ <b>治疗高原肺水肿</b> ）	1 日 2 次，每次 1 粒（ <b>最小剂量开始</b> ）	1.对磺胺药和噻嗪类利尿药过敏者慎用。 2.少尿患者应用 24 小时仍无效时应停药。	<b>避免与其它解热镇痛药共同使用。</b>	即时补充盐分(K)	1 瓶	1 瓶	

哮喘药	氨茶碱片	本品适用于支气管哮喘、喘息型支气管炎、阻塞性肺气肿等缓解喘息症状，也可用于心源性肺水肿引起的哮喘。	一次 0.1-0.2g（1-2 片），一日 0.3-0.6g（3-6 片）	对不尿频过敏的患者，活动性消化溃疡和未经控制的惊厥性疾病患者禁用。酒精中毒；心律失常；严重心脏病；充血性心力衰竭；肺源性心脏病；肝脏疾患；高血压；甲状腺功能亢进；严重低氧血症；急性心肌损坏；急性消化道溃疡或有溃疡病史者；肾脏疾患慎用。（胃溃疡者禁用）（心理失常者禁用）	同红霉素共同使用时应减量。避免与含咖啡因的食物药物共同使用。	茶碱有毒，谨慎用药。早期多见的有恶心、呕吐、易激动、失眠等，当血清浓度超过 20μg/ml，可出现心动过速、心律失常，血清中茶碱超过 40μg/ml，可发生发热、失水、惊厥等症状，严重的甚至呼吸、心跳停止致死。 （高反严重者禁用）	1 瓶	1 瓶	
-----	------	---	---------------------------------------	--	--------------------------------	--	-----	-----	--



醋酸泼尼松片	主要用于过敏性与自身免疫性炎症性疾病。适用于结缔组织病，系统性红斑狼疮，重症多肌炎，严重的支气管哮喘，皮炎，血管炎等过敏性疾病，急性白血病，恶性淋巴瘤以及适用于其他肾上腺皮质激素类药物的病症等。	口服一般一次 5~10mg(1~2 片)，一日 10~60mg(2~12 片)。必要时酌量增减，由医生决定。 1.对于系统性红斑狼疮、肾病综合征、溃疡性结肠炎、自身免疫性溶血性贫血等自身免疫性疾病，可给每日 40~60mg(8~12 片)，病情稳定后逐渐减量。 2.对药物性皮炎、荨麻疹、支气管哮喘等过敏性疾病，可给泼尼松每日 20~40mg(4~8 片)，症状减轻后减量，每隔 1~2 日减少 5mg(1 片)。				1 瓶	1 瓶	
--------	---	---	--	--	--	-----	-----	--

心脏药	速效救心丸	行气活血，祛瘀止痛，增加冠脉血流量，缓解心绞痛。用于气滞血瘀型冠心病，心绞痛。	含服，一次 4—6 粒，一日 3 次；急性发作时，一次 10-15 粒。				2 瓶	2 瓶	
	复方丹参片	活血化瘀，理气止痛。用于气滞血瘀所致的胸痹，症见胸闷、心前区刺痛；冠心病心绞痛见上述证候者。	口服。一次 3 片，一日 3 次。				分成 2 瓶		
抗缺氧，脑水肿	角鲨烯	用于改善心脑血管病的缺氧状态，亦可用于高胆固醇血症和放、化疗引起的白细胞减少症。（治疗高原脑水肿）	1 次 0.5 克，1 日 2 次。空腹				1 瓶	1 瓶	

器械						
名称	对症	用法（频率，用药量，上限）	禁用、慎用人群	备注	预计携带量	总价
医用橡皮膏	固定敷料或导管等的包扎和加固	直接贴于患部		换时轻轻撕下	3	30 元一盒 20 个
剪子		剪胶布等			2	5
暖宝宝	取暖	撕去明胶层，贴于所需部位(隔一层衣物)，可保暖约 10-12 小时		不可直接接触皮肤,避免烫伤		

指甲刀	剪指甲				2	5
体温计（水银）	测体温	置于腋下五分钟		注意保存,避免磕碰和高温	3	
体温计（电子）	测体温	置于腋下			3	30
血氧仪	测血氧				2	90
卷式夹板	用于保护,固定,限制身体某一部位的活动	根据具体情况弯折或剪裁,配合绷带一起使用,快速固定肢体或关节。		剪裁后会露出里面的铝板,易划伤皮肤,应将该处卷起	3	
药箱	储存药物				2	79
急救毯	防晒,保暖,反光,担架	1.急救毯一般用锡箔纸或铝膜做成,分为金色银色两面,金色披在身上保暖,银色可以防晒。2.野外遇难时,将急救毯裹在身上,可利用其反光作用帮助救援人员寻找目标。3.200 斤重的人平躺在展开的急救毯上,六个人同时拎起急救毯的四个角和毯边的中间,不会破损!		这种担架只是短距离使用的临时措施。使用时注意同步操作,否则会轻易撕破,摔伤伤病员。	4	
镊子	夹取药品或器具等			每次使用完保持清洁	2	
酒精片	蘸取酒精				15	
胶布	固定物体				2	
一次性速冷冰袋	冰敷,紧急伤口处理	把科技冰放在水里,用手揉,使科技冰膨胀,膨胀到 1 厘米左右为最佳状态,膨胀好后拿出来把	如使用者循环系统有病,应	为防止温度过低,刚开始使用时最好用毛巾或棉布包裹	5	60

		表面的水分擦干，然后放在冰箱里冷冻就可以用了。	先请教医生。			
CPR 面膜	人工呼吸屏障	进行人工呼吸训练时，必须采取一人一片屏障面膜，防止病菌交叉感染			2	
棉签	伤口消毒	外用			3	10
碘伏	伤口消毒	外用涂抹			3	35
创可贴（小）	小伤口	外用			50	20
大号敷料	较大伤口	外用			20	45
纱布绷带	包扎	外用			7	
纱布片	包扎	外用			20	
医用手套	戴	外用			5	
三角巾	固定、止血、包扎	外用			2	

附表五 2018 雪山队攀登装备清单

个人技术装备（社内提供）		个人装备		营地装备			攀登装备	
名称	数量	名称	数量	名称	数量	备注	名称	数量
登山包	1	冲锋衣	1	高山帐	5	凯乐石 3, 龙行者 2	路绳	550 米
防雨罩	1	冲锋裤	1	八人帐	1		辅绳	若干
羽绒睡袋	1	抓绒衣	1	本营物资	1 套	当地租用	雪锥	5 根
防潮垫	1	抓绒裤	1	煤气罐	2	当地租用	技术镐	1 对
高山靴	1	羽绒服	1	发电机	1	当地租用	主锁	20 把
冰爪	1	速干衣	1	雪铲	2	当地购买	长扁带	5 条
行走稿	1	登山鞋	1	塑料防水布		当地购买	短扁带	1 条
安全带	1	抓绒帽	1	高山气罐	12	当地购买	冰锥	9 根
头盔	1	遮阳帽	1	套锅	4	自备		
雪镜	1	头巾	2	对讲机	5	自备/社内		
主锁	2	抓绒手套	2	炉头	5	自备/社内		
下降器	1	防水手套	1					
D 扣	1	保温水壶	1					
辅绳	1	登山袜	3					
雪套	1							
头灯	1							
上升器	1							

附表六 2018 雪山队分项账目

项目	明细	数量	支出	收入	备注
收入 收入 60022.37	社费	1 人		20	
	利息存入			2.37	
	每人交 5000 (12 人)	12 人		60000	12*5000

项目	分项目	明细	数量	支出	收入	备注
后勤食品 支出 2444.8	本营 食品	面条	3 捆	32.4		
		大米	20 斤	70		
		菜油	1 桶	48		
		食盐	1 袋	2		
		醋	1 瓶	5		
		淀粉	1 包	3		
		料酒	1 瓶	6		
		香油	1 瓶	7		
		鸡精	1 袋	5		
		味精	1 袋	3		
		胡椒	1 袋	3		
		花椒	1 两	3		
		白糖	1 袋	5		
		孜然	1 袋	3		
		腐乳	1 瓶	7		
		辣椒	1 袋	2		

		豆瓣酱	1 瓶	7		
		榨菜	6 袋	18		
		生姜	0.4 斤	2.8		
		大蒜	1 斤	4		
		西红柿	4.8 斤	14.4		
		鸡蛋	20.1 斤	84.4		
		土豆	8.7 斤	17.4		
		尖椒	1.4 斤	4.2		
		胡萝卜	1.4 斤	3.9		
		白菜	7.7 斤	13.9		
		油菜	1 斤	1.8		
		菜花	3.4 斤	10.2		
		青笋	4.2 斤	14.7		
		红薯	2.9 斤	8.1		
		木耳	0.5 斤	23		
		韭菜	0.7 斤	2.1		
		黄瓜	2.2 斤	7.7		
		大葱	0.9 斤	2.3		
		小葱	0.4 斤	1.1		
		豇豆	0.4 斤	1.6		
		香菜	0.2 斤	2		
		馒头	14 个	11.2		0.8*14



		饼	42 个	84		2*42			山楂片	1200g	36		
		馒头定金		10					维维豆奶	2 大包	33		
		牛肉	8.4 斤	252					甜奶茶	2 大包	63		
		猪肉	6.2 斤	60.9					红牛	14 罐	77		
		羊肉	4.4 斤	145.2					果珍	3 袋	37.5		
		梨	14 个	30									
		苹果	14 个	46									
	路餐	牛肉干	1.29kg	239.9			项目	分项目	明细	数量	支出	收入	备注
		方便面	56 包	174.2					煤气灶	1 个	100		2 孔
		蒸蛋糕	3.827kg	214.3					煤气	15kg	100		
		葡萄干	1.548kg	71.2					煤气罐		120		
									租金				
		饼干	2.025kg	48.2			后勤物品 支出 1371.36	厨具	圆盘	1 个	18.5		26cm
		士力架	1.466kg	145.1					高压锅	1 个	140		45cm
		鸡肉肠	40 根	31.6					热水瓶	3 个	45		
		湿纸巾	10 包	45					菜刀	3 把	30		
		餐巾纸	24 小包	42.3					筷子	20 双	10		
		清洁球	1 包	5.5					菜板	2 个	60		
		垃圾袋	1 包	9.9					铲子	3 个	21		
		大购物袋	4 个	1.2					漏勺	1 个	12		
		奥利奥	12 盒	81.6					削皮刀	2 个	12		
									小勺	14 个	14		
									水瓢	2 个	10		
									水桶	2 个	20		
									不锈钢盆	10 个	50		
									租气罐	1 个	80		5 升
									塑料碗	8 个	40		

		橡胶手套	5 双	25			餐费支出 3648.38	西大滩住宿费	1 天	700	14*50
		洗洁精	2 桶	30				格尔木餐费	7 顿	1324.38	
		钢丝球	2 个	5				西大滩餐费	8 顿	2324	
		菜板	1 个	20							
		抹布	5 快	20			医疗支出 3360.1	体检费	2 人	1510	李国发、朱和猛没体检
		打火机	8 个	8				药费、挂号费		24	
		保鲜袋	1 卷	4				药品		302	李国发、朱和猛体检
		尼龙袋	10 个	8				防晒霜、唇膏	6 瓶、12 支	986.4	
		煤气管	1 根	21.5							
		热垫	1 个	5.5			项目	明细	支出	收入	备注
	营地	高山气罐	10 个	249.8			攀登支出 29286.52	租北斗盒子	1800		
		绳子	4 根	8				注册费	9600		
		铁丝	1 捆	20				营地费	2500		
		灯泡	8 个	16				教练车费	214		
		插线板	2 个	78				教练交通费	360		
								汽油	538.52		
								自然区保护费	3600		
								塔兴教练协作费	5400		600*9
								回程油费	280		
								尖曾教练协作费	4800		
交通支出 9282		去西大滩车费					其他收入 1003	教练回程车票	194		
		回格尔木车费						银行卡短信费	2		
		格尔木住宿费	2 天	1080	45*12			队服	576		
		青旅订金		100				制作队旗	80		
住宿支出 3080		西大滩住宿费	2 天	1200	12*50			制作新队旗	80		

	队服快递费	37		
	寄退北斗盒子快递费	22		
	北斗盒子押金退款		1800	
白河及日常支出 3725	白河物资	567		
	白河车费	1600		
	白河住宿费	800		
	白河煤气费	70		
	白河开火费	100		
	生日蛋糕	188		
	海坨山拉练车费	400		

总收入：61822.37

总支出：57025.16

余额：4797.21

附表七 2018 雪山队赞助清单

本年赞助商		
赞助商	赞助内容	备注
太和顾问	资金赞助	发票报销
瑞赛欧	D 形锁 20 把, ATC3 个, 赞助旗 1 个	
北斗盒子	租借北斗盒子, 防雨罩 12 个, 赞助旗 2 个	免租赁费用
龙行者	五个羽绒睡袋, 赞助旗 3 个	
凯瑞兹	Mi16 军绿色/枚红色 120 流明 EDC 小手电 3/2 支 H1A 超轻三光源 550 流明黑/红色铝合金手电 2/2 支 AR10 强光远射 1080 流明 1 支 松下原装 26650 电池 4 颗 定制版方巾 12 个 赞助旗 3 个	
稀薄地带户外	装备折扣	
雪线之上	宣传赞助	公众号发表文章
点石攀岩	提供攀岩场地	
奥莱攀岩	提供攀岩场地	

未拉到的赞助	
赞助商	备注
工大新闻网	开始同意发文, 后来没联系上
青海新闻网	未联系
网易新闻	
上海乐为体育用品有限公司 (阿珂姆 ACOME)	
新浪体育	未发文
绿野	

8264	
山野户外	
六只脚	
中国高校传媒	不接受稿件
高特	联系不上
泰州莱普特安防科技有限公司	
重庆宏科户外用品有限公司 (坎乐)	
江苏美博绳网带有限公司	

山东滨州强盛体育用品有限公司		广州市德鑫运动用品有限公司	
(浙江冰峰户外) 欣达		淮安市动友电子商务有限公司 (沸鱼)	
北京冰风暴贸易有限公司 (黑冰)		天津普尔兰德旅游装备有限公司	
holystone 无人机 (漳州市芗城区活石贸易有限公司)		重庆四方制装有限公司 (CAMP)	
耐特尔	无赞助	宁波市挪客户外用品有限公司 (naturehike)	
佛山市速迈通运动用品有限公司			

## 七、部分队记

### 5.28-7.5 雪山队准备队记

#### 【5.28-6.7 队记——体训】

5月28日 星期一

在老队员的带领下，先做热身活动慢跑2圈，调整好状态开始今天的训练。按照惯例，男生18圈女生15圈，通过一学期的锻炼，大家都可以坚持到最后！最后一起做拉伸活动筋骨，结束本次体训。大家都很努力，气氛活泼融洽。

By 刘欣

5月30日 星期三

老规矩，通州的队员们7:30集合于主席台前先开始两圈热身跑，跑完后在国志伟的带领下进行了一系列的拉伸运动，热身后进行长跑(男生18圈，女生15圈)，队员们激情澎湃，积极地参加了此次体训！好高兴遇见了失散多天的老队员(张琪)一起和我们进行体训！

8:30全体队员跑完(耗时41分钟)。休息五分钟后，接着进行了拉伸和俯卧撑(男)，平板支撑(女)，8:45体训结束，队员们回窝了！

By 朱和猛

5月31日 星期四

此次体训以老队员为主，于巍从装备室带来主锁、动力绳、扁带、抓结，小五哥讲解裂缝救援技术。

分为1/3和1/6系统，分数为受力倍数，分数越小救援越省力。假设雪山上通过裂缝区时，有队员不慎掉入裂缝，其他队员应采取怎样的救援措施：

- 1、在安全的冰面或雪上设立保护站点，并人力加固。
- 2、借助扁带、抓结和主锁建立系统。
- 3、绳子上其他队员可解除保护到安全区。
- 4、救援。将掉入裂缝的队员拉起。
- 5、在安全区重新结组前行。

讲解结束后队员们收拾装备，以话家常为主，商议了雪山行程安排等。

By 王新宇

6月4日 星期一

今天通州体训照常进行，到训的仅有4人，蓝星池因为脚底有水泡没能完成15圈的任务，朱和猛在第13圈时减速明显，可以看出，经过一天的拉练，队员都有些疲惫，并且感到肌肉酸痛，有脚起水泡的现象，下次活动可以事先在脚部一些容易起泡的地方做些预防。

By 田巍然

可能是因为快期末了吧，大家都忙于期末复习，今天来的人比较少，于是大家跑得比较自由，但是圈数依旧不减哦，即便仅有几个人，大家也跑得很认真，为即将到来的雪山活动做好充分准备。

By 刘欣

6月7日 星期四

六月七号，天朗气清，惠风和畅，是一个运动的好日子。通州体训照常进行，雪山七人组今日大佬神秘失踪。七点半我们准时集合，先开始跑两圈做热身运动，然后跟着朱老师左三圈右三圈，我们一起做拉伸。在正式的峻野日常体训自虐男十八圈女十五圈之前，给田巍然拍了一张极具美感的相亲照。

And so，我们开始了日常跑步。但是，吃撑的蓝星池横穿操场屁颠屁颠地回了宿舍。我和田巍然在前面领跑着，后面跟着今晚唯一的巾帼英雄薛珺月，然而朱老师和何源选择了和我们逆向跑。每一次相遇，看到他们在夕阳下奔跑，迎着晚风蹦蹦跳跳，露出大白牙傻傻愣愣地笑向我们迎来（自行脑补画面），我就想踹上一脚。但是每一圈还是有小期待相遇的时候，我确定我不是疯了，跑步有乐趣才有跑下去的动力。我和何源在第十圈的时候就game over，丢人，不存在的。我们还给跑步中的小伙伴拍了各种美照，哈哈哈哈哈。今日的田巍然突破极限之二十五圈，请接受我的膝盖。朱老师，薛珺月也坚持了下来，不紧不慢，咱慢点来，坚持就是胜利。



接下来就是日常了，拉伸，解散，洗澡。但是这过程中拍了各种合照和帅照，日常皮一下还是很开心的。

温馨提示：跑步也要保持自己形象，不然会被队友手中的快门变成表情包。

By 李国发

## 【6.2 队记——红螺拉练】

6:45 大望路地铁站集合

10:40 乘坐房 32 路抵达北下寺路口，出发

11:20 稍作休息

11:40 队员们停留吃东西

13:10 到达一险——天梯

13:25 继续攀爬二险

14:00 顺利发现红螺全部三险

15:50 抵达杏黄

19:30 下撤至公路

这次活动，天气变换多样，即在阳光下前行也在雨里攀登，队员们下次出行前一定要做好更充分的准备，选择合适的服装与工具。在抵达杏黄村时，突发情况，李国发失踪。原因有三 登山小队在行进过程，队员前后速度没有协调好，队伍脱节兵分两队，后队走了另外一条路，李国发还在前队末尾等待他们，其次，登山小队没有带手台，山间信号极差，导致队伍之间失联。登山小队忘记带头灯。万一队伍登山速度慢，要在夜晚下撤，如果没有头灯，下撤将有很大的困难

By 蓝星池

## 【6.6 队记——雪山队例会】

时间：周三 19:00

地点：一教 210

内容：开会进行医疗培训，雪山行程制定及各部门工作进展。

周三晚 7 点，雪山队所有成员聚集到了校本部一教（很开心又见到了通州的小伙伴们），代替今天体训的是雪山队各部门工作进展的汇报，大家都为暑期之行积极准备着。

队医负责人田巍然首先汇报了各种药物的整理情况，然后为队员们做了一次队医培训，老队医尔知玄做了补充讲解，让大家了解了一些高反的症状及可能会出现

的高原病（脑水肿，肺水肿）负责后勤的于魏详细为大家讲述了行程安排，关于山上吃什么的问题。队员们讨论得热火朝天，博哥所钟爱的西红柿成了大家的热门话题。装备组小五哥和李国发指导大家装备的穿法，从头到脚详细介绍，老母亲般一遍遍的叮嘱装备的穿戴顺序，期间社长小黑还插入一段保温原理的科普小知识。外联组朱老师汇报成功拉到赞助。摄影组何源讲述了一些拍摄纪录片的想法。

每个人都在尽自己的一份力，相信在大家的努力下，今年的玉珠行会很顺利的。

By 郭琛宇

## 【6.13 队记——技术训练】

时间：周三 13:00

地点：奥莱攀岩馆

内容：练习攀岩，学习上升下降、过结点技术。

礼拜三的下午，下着淅淅沥沥的小雨，大家冒雨前来，开始学习新的攀岩技术。通过老队员的耐心讲解，大家学会了每一件装备的作用，逐渐熟悉了操作方法。并且实践操作，练习上升下降。这次技术训练收获颇多！学会了很多新装备的使用技巧。第一次爬上了岩壁最高点，克服了一些心里的恐惧。特别感谢小五哥！在准备下降的时候上升器卡住（没错...我就是那个挂了半天，让朱老师差点睡着的小伙伴）五哥在我身边沉着冷静的想办法，终于让我平安回到了地面(捂脸)

By 郭琛宇

又一次磨出水泡的教训告诉我：以后去岩馆不管干什么都要戴手套！不过这可能也说明训练太少了。不过训练好开心啊，上升转下降的时候不像冬训那么虚了，相信自己的操作不会让自己掉下去。五哥很辛苦一直弯着腰在房梁上看着我们帮助我们，虽然想笑哈哈。总之和大家一起就很开心啦，突然好喜欢岩馆，有买岩鞋的冲动。

By 依澜娜

这次技术训练学到了不少技巧，第一遍操作失误了，往上发现手越来越短上不去下不来，被尴尬的挂着！

在下边保护着被挂了半天的小伙伴，看着在旁边打呼噜小黑，当时只想说：我好想睡觉！

By 朱和猛

### 【6.29 队记——阳台山拉练】

风和日丽、阳光超棒的周五，峻野雪山队的小伙伴们开启了元气满满的阳台山夏季单天拉练之旅。上午9点在北安河地铁站集合，10点到达了阳台山脚下，一路的风景美不胜收。虽说是拉练，但背着行囊看着美好的景致定格在相机中，依然会收获好心情。到处都是纯净的天空，我们可以不被打扰也不需要被打扰。下午2点登上堆积石块的山顶，上一次看到它们还是去年的11月份，这回随着不同的人欣赏同样的风景，心境好像也不太一样了呀。

By 薛琚月

### 【7.3-7.5 队记——白河野攀】

内容：白河的三天训练作为雪山前最后一次系统的上升下降技术训练，队员们都积极参与认真对待，每天上升下降许多次，并且穿插结绳练习和竞速比赛，乐此不疲。

7月3日

10:30 装备室集合整理装备

11:00 吃午饭

12:00 装车

12:30 从西门出发

14:30 到达白河—德莱之家

15:30 在农家院内模拟上升下降

16:30 后勤做饭

18:00 吃晚饭

20:00 学习绳结打法，安排次日的活动

By 姚陈真 田巍然

7月4日

5:00 后勤组的姚陈真、于巍、蓝星池组织部分队员做早餐

6:30 吃早餐，小五哥整理装备，愉快的一天开始了

7:30 到达岩壁，小雪建站

8:00 新队员开始进行上升下降的练习，小五哥和小雪去攀岩壁建站，大家有练一

遍之后就熟练的，也有紧张害怕的，但是大家都很努力的去克服。共分为两个小组，一组继续上升下降的练习，另一组去攀岩壁攀岩，轮流着来。中途有摄影组进行拍摄，大家纷纷讲述了对攀登雪山的心情。攀登中磕磕碰碰在所难免，但是我们有优秀的队医帮我们解决小伤小痛。

12:00 队员们进行休息，大家对小雪的吊床都虎视眈眈

1:30 练习结组，小雪和五哥亲自示范。小五哥在我们训练的时候发现好几个队员没有按规定系好安全带，对我们一顿训斥，安全无小事，谨记！

17:00 五哥拆站，大家返回客栈，装备组整理装备，准备吃饭饭~

19:00 开会时老于巍和宝哥对大家对后勤和摄影的积极配合提出了表扬和感谢。

19:20 小雪组织绳结竞速比赛，采用小组积分制，八字结，双鱼人，布丁结，双套四次竞速，最终陈真以9分的成绩荣获第一，得到奖品头灯一个

20:00 大家开始洗漱准备第二天的训练

By 李国发 依澜娜

7月5日

5:00 后勤起床做饭 炸了馒头片

6:00 队员们起床吃早饭

6:45 五哥和小雪先出发建站

7:30 开始训练一小时后，在老队员的支持下，新队员们就进行了刺激的上升下降计时比赛

9:00 计时比赛结束大家都取得了不错的成绩

10:20 老队员教依澜娜拆站

11:30 收拾装备 准备撤退

12:00 回到农家院准备午餐，经过后勤小组的共同努力，利用剩下的食材做了六道菜，可谓荤素搭配色香味俱全

13:30 午餐被消灭的干干净净

14:00 白河训练到此结束，全员安全归校！

By 朱和猛

### 【7.8-7.10 队记——后河-海坨拉练】

7月8日

18:00 北工大西门出发，乘坐地铁

20:00 到达火车站  
21:04 火车发车  
23:25 到达了延庆（火车由于中途没电晚点了半个小时）  
23:50 全队出发向山上进发

7月9日

1:30 到达营地开始搭帐篷  
2:20 收拾完毕 入帐休息  
6:00 起床吃早饭  
7:15 全队出发  
8:00 到达大水库，休息，拍照  
9:00 到达玉渡山风景区，看到了巨大的垂直瀑布，一路上好多游客询问我们，听到队员们的背包有 40 公斤重时，十分的惊讶。

10:20 发哥、老于巍不慎被蜜蜂蜇伤，幸好他们被敬业的小队医们及时上药，并且换上了长裤。

12:00 路餐。有的队员在地上铺上了防潮垫休息

14:09 登顶。由于山上虫子太多，又怕大家赶上下雨，我们休息了一会后继续出发。

16:30 到达海坨山鞍部扎营、吃饭，有的人都已经捡了很多柴火想要生起篝火，无奈山上雾气昭昭。

18:40 入帐休息，队员们劳累了一天都早早的入睡了。

7月10日

6:15 起床 开火做饭 拔营  
10:00 下撤至海坨村，随后接我们的车到了我们乘坐快速公交回城。

By 薛珺月

## 7.12-7.21 雪山队记

### 【7.12 队记——北京出发】

16:00 雪山队成员基本到齐，在装备室整理装备，摄影组的队员录制了一些素材  
17:10 出装备室  
17:20 在南门合影，老队员悉数前来送行  
17:45 乘 53 路公交车至北京西站

19:15 到达西站合影、姚陈真和博哥取票

19:45 全员登车，发车后，在乘务大叔的帮助下把登山包放在车厢尾部，大家玩起了狼人杀，谁是卧底

By 田巍然

### 【7.13 队记——北京-格尔木】

5:55 在火车上 一些队员醒来看日出  
7:00 大部分队员都醒来 有的玩手机 有的吃早餐零食 有的看火车外的风景  
8:00 大家开始玩游戏狼人杀谁是卧底聊天

12:00-1:00 队员们开始吃盒饭吃泡面，狼人杀聊天玩手机

14:00 火车到达西宁站大家下车合照

17:00 经过了一片油菜花地

17:30 我们乘坐的火车经过了青海湖，继续狼人杀

18:00 开始吃饭,之后继续狼人杀

21:40 大家开始整理东西装备准备下车

22:20 全部队员和装备都下车完毕

22:50 在格尔木火车站下合影留念

23:20 大家都来到青年旅社

23:40 开完对明天工具等分别负责人的任务分配

00:10 部分男队员想到餐馆吃夜宵

00:30 大家都休息了

By 何源

### 【7.14 队记——格尔木】

8:30 起床

9:00 集合去民宿旁边的早餐店吃饭

9:40 大家核对好要买的物资之后分小组出发

10:00 厨具小组因为店没开门所以留守青旅

12:30 大家回到青旅一起去吃面

2:00 开会

2:30 厨具小组出发采购厨具

5:30 五哥和博哥带着装备不全的队员出去补充装备

7:20 吃晚饭 六个炒菜全是辣的，薛璐月被辣哭，脸都红了（虽然我觉得她主要是被人们围观看红的）

9:00 简单开会总结之后大家自由活动，三名队员出去买 UNO 未果（伤心）

By 依斓娜

### 【7.15 队记——格尔木】

8:30 起床

9:00 出门吃早饭（今天的小笼包不错，大家都吃的非常爽）

10:00 吃完早饭，分头继续采购。朱老师和蓝星池去菜市场买菜，田巍然在客栈里等快递，其他人去超市采购。

12:00 大家都回到了客栈，工具采购完毕，大米和其他调料采购回来。

12:10 于巍，朱老师和蓝星池一起商量菜单，进行调整。

13:00 全员出来吃饭（川菜馆）

14:00 吃完午饭（老队员先撤了，回去接教练）

13:00 午休，各种休闲，开启格尔木式养生生活。

19:22 全队出来觅食

20:30 大家都回到客栈，把这两天购买的东西整理了。

21:00 开启各种娱乐模式

22:00 大家为何源和薛璐月庆祝生日

23:00 生日晚会结束，聚众看球

By 朱和猛

### 【7.16 队记——格尔木-西大滩】

8:00 全体成员在乌丽客栈起床

8:30 出发吃早餐，转角遇到有家早餐，大家点了包子煎包小米粥

9:00 吃饭完毕，队员们购买头灯电池，朱老师和蓝星池前往菜市场买菜，其它队员回客栈整理装备搬出客栈等待向导

10:00 朱老师和蓝星池买菜回来大家齐心协力搬下车

10:30 教练随车到达客栈，三辆车，队员们一起把装备装上车

11:40 前往西大滩，路上美景大戈壁

15:50 到达西大滩，海拔 4200 米，队员们状态都不错。还看到了美丽的玉珠峰，一个个拿出相机拍照

16:00 吃午饭，这顿饭不辣可口，就是有点贵

16:30 沙尘暴来临，没见过世面的队员们分分露出好奇的头

16:40 在队长五哥的带领下调冰爪

17:00 朱老师和摄影师木山在探索无人机功能

20:30 全体吃晚饭，一切从简

22:30 开会，向导与队员之间相互认识相互熟悉，了解登山注意事项。会后和向导唠唠嗑了解玉珠峰登山技巧和方案。队员们相互聊天增进了解，逗趣。

00:00 各自回房间

00:10 博哥胆绞痛，队医给博哥吃了布洛芬止痛稍微缓解

By 李国发

### 【7.17 队记——西大滩】

8:30 起床 吃早餐

10:00 全员除博哥以外出发进行走训练大家都状态良好 博哥随后也加入到大队中。在雪山的脚下 大家都很兴奋 穿洞穴过小河 远处看见有羊群

11:00 天气变凉 有下雨的征兆 教练建议全员往回撤 回撤途中 火车刚好经过大家驻足观看拍照 很是惊叹 过程路上还遇见了小灰鼠

12:00 全员回到餐馆

13:30 吃中饭

下午大家在一起做游戏 狼人杀与谁是卧底

15:40 大家开始发路餐

19:30 大家一起去吃晚饭 上菜速度慢但丝毫不影响大家的兴致 卧底游戏过后菜一道一道终于来了 大家抢肉吃的不亦乐乎

By 蓝星池

### 【7.18 队记——西大滩-BC 大本营】

8:00 起床

9:00 吃早饭 馒头 炒白菜 煮鸡蛋 粥

9:50 装包上车



10:10 出发去 BC 路上四十公里 我们的左边是昆仑山脉的雪山和训练的军人，右侧是绵延十公里的昆仑山兵营

10:50 在可可西里停留十分钟拍照

11:35 可可西里无人区中见到了第一对野生动物——野驴

11:56 到达 BC

12:30 装好厨房 餐厅

13:00 搭好帐篷 做饭

14:10 吃午饭 红烧肉 木耳炒肉 西红柿炒蛋 炒花菜

14:40 吃完午饭 午饭三碗米 两锅 一锅水多 一锅水略少 有剩饭 牛肉用一包做红烧肉 6 个西红柿 8 个蛋做西红柿炒蛋 两份大肉和四分之一木耳做木耳炒肉 花菜一颗做炒花菜

15:00 洗完碗筷

15:20 晒睡袋 于巍和薛珺月高反了出现呕吐现象

16:50 做晚饭

18:30 吃完饭 粉蒸肉 鸡蛋羹 炒白菜 炒土豆丝 米饭两碗半 有剩饭

19:10 吃完晚饭 于巍给大家讲故事缓解他的高反症状

19:40 洗碗筷

20:10 洗完碗筷

22:00 开会 五哥提出了以登山为最终目的 其他一切靠边走的基本纲领

23:00 睡觉(@——@)

By 薛珺月 姚陈真

### 【7.19 队记——BC 大本营】

夜里多数队员睡眠质量不佳，前一日有高反现象的薛珺月和于巍仍感到胃疼，入睡较晚，何源呼吸较干，姚陈真、蓝星池、博哥五哥，朱老师均入睡较晚，老鸨夜里感到被冻到，田巍然、依斓娜、李国发睡眠质量较好

7:00 后勤组朱老师于巍姚陈真蓝星池起床准备早饭，煮粥、热饼，炒油菜、榨菜、煮鸡蛋。8:00 其余队员起床，

8:20 用早餐，于巍、薛珺月食欲不佳，仅喝了粥和少量饼，饭后田巍然为二

人冲服葡萄糖以补充能量，于巍服用两粒吗丁啉，田巍然和冯恩浩食欲最好

8:50 左右吃完，姚陈真蓝星池朱老师五哥博哥老鸨刷碗

9:14 全队拍赞助照

9:50 搭的龙行者帐篷被风吹飞了，部分队员捡回

10:20 尖曾教练和于巍、薛珺月斗地主，缓解身体上的不适，本营下起了小冰晶，全员在帐篷内休息。

12:25 吃午饭，于巍薛珺月食欲略有好转

13:00 教练、老鸨陈真和人大的两名队长去打水，然而就在这个时间段，我们的两个帐篷厨房和餐厅都塌了，剩余队员迅速开始抢救，先是用凳子顶住塌下的横梁，之后利用铁锹、冰镐、盆子扫帐篷上的雪，同时里面的队员拍打帐篷以使外面更好扫雪，之后打水的教练一行赶回，在教练的帮助下我们撑起了帐篷，同时帐篷上的雪被进一步清扫

13:40 左右帐篷被成功拯救，田巍然也把凯乐石登山帐的雪清理干净，下午多数队员玩狼人杀，量一波体温（李国发 37.8 蓝星池 36.7 姚陈真 36.1 崔健博 36.8）

16:30 田巍然何源崔健博到河边刷碗

17:00 姚陈真、蓝星池、朱和猛开始做饭，田巍然、依斓娜帮厨

18:00 左右开发电机后厨房的灯电线较短，导致灯泡与帐篷接触，险些烧破帐篷，还好老鸨嗅觉灵敏，很快发现问题，更换了新的灯泡

18:40 尖曾教练开始做葱爆羊肉，晚饭用了 4 个黄瓜，半碗木耳，14 个鸡蛋做坏了 8 个鸡蛋（鸡蛋羹，误把生抽放酱油），2 份牛肉，1 份羊肉，8 个土豆，1 包挂面，2 个西红柿，面基本吃完，土豆炖牛肉剩了一半，鸡蛋炒木耳黄瓜剩 1/3，羊肉基本吃完，依斓娜、何源和李国发刷碗，五哥感到烧心，服一粒法莫替丁。

20:10 左右有辆车陷住了，教练老鸨和五哥去帮忙

20:20 于巍评书开始讲楚越争霸

22:00 五哥开会，分账，说明登山安排

23:16 大家都回帐篷休息

23:36 发电机停止

By 田巍然 何源

### 【7.20 队记——BC 大本营-C1】

今天是准备向 C1 进发的一天。

8:00 队员们起床，后勤的小可爱们已经做好了早餐，用前一天的肉汤煮的面条非常好吃，朱老师还做了荷包蛋和炒蛋。吃完早饭后大家就开始准备拔营。由于下过雪，用来固定外帐而撒上的土都冻在了一起，用铁锹才把外帐拯救出来。

10:00 由于要准备整理的东西太多，拔营时间错后

11:00 拔营。由于地处高原，去往 C1 的路又以爬升为主，有的队员吃不消，男生们就主动帮助分担包里的物品，减轻负重

5:40 最后一批队员到达 C1

By 依澜娜 朱和猛

### 【7.21 队记——C1-峰顶-BC 大本营-西大滩】

1:00 大家起床准备装备出发冲顶

3:00 全体出发，在向导的指导下成一纵队爬升，一步一呼，缓慢行进。途中也多次休息照顾全体队员。全队互帮互助缓慢爬升

7:36 塔兴向导第一个登顶，随之是我们的御用摄影师冯恩浩第二个登顶，陆续地在 8:20 实现峻野有史以来的全员登顶并合影留念，登顶的喜悦在队员的脸上浮现

9:00 下撤。因队员状态不同，陆续下撤到 C1。

12:00 全员下撤到 C1 并进行休整

13:00 因天气原因开始向大本营下撤

19:00 因队员状态不同且加上有大雪，教练带领一部分先到大本营的队员前往西大滩。

18:00 全员下撤完毕，朱老师小五哥和老于巍因为迷路所以下撤最晚

20:15 全员抵达西大滩并且吃晚饭

21:15 卸装备睡觉

By 李国发 蓝星池



## 八、个人总结

### 1 号：于巍



今年的攀登期结束了，没有留下遗憾。我期望在大学期间登顶一座雪山的愿望也顺利达成了，两年的等待与期望，在我登顶的一瞬间被释放了出去。当我终于到顶的一刹那，一下子坐在雪地上，心神还没有缓过来，等过了一会，转过头，看到山顶是一个大平台，旁边的山峰要矮上一截，我才意识到已经登顶了。但是当时却顾不上兴奋，我奋力起身，向平台走去，跌跌撞撞，不听使唤，走了十几米，见到其他队友：田巍然、姚陈真、还有航空坐标旁的老鸨。我把冰镐放在身旁，一屁股坐在雪地上，大口喘着气，一边等待其他人，一边欣赏周围的景色。我从没见过如此美丽的天空，纯净的天空毫无遮蔽，素洁的云缓缓飘过，像是画家的手笔在画布上挥毫。任何一个画家，哪怕他是天才，在此刻也是瞠目结舌的，任何一个作家，在此刻也与文盲无异，绝美的景色可以抹去天才与傻瓜的差别。我呆呆地望着天，心神驰骋，在我所在的山顶的两侧，伫立着大大小小其他雪山，它们唯一的共同点是在玉珠面前匍匐，就像血盟卫面对他们的卡丽萨。这一刻我明白，人，只有通过他的经历、他面对的事情、见过的美景、到过的地方、爱过的人才可以去定义他。人绝不是抽象的元素，而是活生生的经历塑造成的一本书。攀登雪山，是我们一生中的一个经历，我们可以见到普

通人见不到的仙境，拥有不一般的友谊与交情，并且在攀登中了解自己的弱点与优点，达成更完满的自己，这就是攀登的意义。下一座雪山，我来了。

#### 队友如是说：

**魏广越：**首先要祝贺这位去年连雪都没见到的老伙计登顶了，正经的，虽然于巍在山上的状态一直不太好，但也一直在尽力完成各种工作，这个真的挺难能可贵的。虽然有些时候有些蠢萌蠢萌的，但可以说非常任劳任怨，憨厚老实，峻野老牦牛的绰号也不是白来的，是吧。

**冯恩浩：**这货终于上去了，遗憾的是顶峰忘了找人给我俩拍张照片。去年可惜未能登顶雀儿，下山后共游西藏半个来月，也算一路共患难的兄弟，今年再上山，眼见我肚子下去，他肚子起来，一拳下去尚能激起一片肉浪，周围观者无不惊奇。抛开肥肉而言，于巍一直是个贼 6 的人，后勤物资写了 114 升水，豆奶粉一人一斤，看的五哥哭笑不得。另外，哥们有一神功能治高反，自打白天头疼疲倦开始说评书，讲的水浒传声形并茂，有模有样，到了半夜，楞给自己讲没事儿了，周围听者众人也跟着一同受益，不得不于巍这招着实有用，高原巍的称号也慢慢坐实了。

**姚陈真：**公认的稳重踏实，存钱取钱第一个想带上他，这次到大本营和去年一样高反了，不一样的是，今年老于巍不但克服了高反，还在队伍前列登顶，有了很大进步。

**田巍然：**就像来于巍在去年报告册中写的，“登顶那雄耐尔，就一定要实现”，他真的做到了。他可能技术上在老队员中较弱，但他踏实肯干，对整个团队十分热心，作为后勤总管，也付出了不少，自己状态不好，还是坚持早起给大家备饭。可能正是因为一年前的失败，让他整个一年，都在不断磨练自己。此外，作为社会学大佬在大本营给我们大讲评书，自己的高反也得到了缓解。不过老牦牛在山上的

行动确实略显迟缓，C1 早起找眼镜的操作着实令人无语，下撤之路也令人担心，好在一切顺利。

**薛珺月：**于巍是坐着喝热水而讲评书的唯一的人。他身材很高大，壮如牦牛，厚重的面孔间时常透出坚毅。穿的虽然是抓绒衣，可是又大又肥，似乎抵得过别人的两个身子进去。他对人说话，简单明确，却又经常抛出几个典故和历史故事，教人半懂不懂的。因为他姓于，又比别人显得老成、稳重，别人便替他取下一个绰号，叫作老于巍。于巍一进到帐篷里，帐内所有的人便都看着他笑，有的叫道，“老于巍，你再讲一个新段子吧！”他不回答，对后勤组说，“温两碗热水，要一副碗筷。”便默默走到案板前开始切菜。他们又故意的高声嚷道，“你一定又高反了！”于巍睁大眼睛说，“你怎么这样凭空污人清白……”“什么清白？我昨天亲眼见你给大伙说评书来缓解。”于巍便敞开话匣子，从容道来：先秦时代、武松打虎、西方资本主义政治制度的发展……引得众人都连声叫好：帐篷内外充满了快活的空气。Ps:同为文科生，我实在是佩服于巍的才学，又因为在大本营我精神不振时他的评书给我们带来了积极效果，特此改编了《孔乙己》片段表示感谢。

## 2 号：姚陈真



当我写这篇回忆时，已回到北京的半个月后了。回来之后，一堆凡尘俗世接踵而来，忙着实验室，面试，家里的事情，接着匆忙地开始工作。到此刻，终于有时间好好的回顾一下。

向着回忆匆匆一瞥，一时想起的只有冲顶的那段路和在大本营的厨房中度过的时光。从进入可可西里，到恰恰能望到玉珠峰，我的第一印象就是，这山真小，是那种估计两小时就能上去的小。所以夜里动身冲顶后，我便一直在纠结这座“小山”与我们缓慢地行进的反差。至于最先想起厨房是因为作为其中一名半吊子后勤总管，每天都要提前一小时起来准备伙食，然后做了两小时饭，吃完，洗碗，又做两小时饭，基本整天都在厨房里。

我其实不太喜欢写感想类的文章，总觉得多少有点自我催眠感觉，不过我会写的都是最直接的感受。

7 月 12 号，我们上了火车，踏上了前往格尔木的 26 个小时。晚上在我座位底下躺尸的小五，拍出来效果和僵尸有的一拼。到了格尔木，接下来几天，我觉得是最悠闲的几天。我们的责任和工作就是适应海拔，吃喝拉撒，同时进行物资的采购，然后心惊胆战地洗澡，祈祷别高反。伴随着此起彼伏的呼噜声，睡眠质量居然异常的好，或许是绷紧的神经得到了放松吧。

7 月 15 号晚，我们给何源和薛珺月准备了一个生日 party，各种吃吃吃，拍拍拍。隔天前往西大滩，在这里可以遥望玉珠北坡，而我们的大本营就在南坡底下。乌丽客栈的老板的提示让我们多吃牛肉羊肉，这直接导致我这趟雪山下来不但没瘦，还胖了 3 斤，但也为这次雪山行准备了充足的能量。

7 月 18 号，到了海拔 5000 米的大本营。当晚我便感受到了高反，像是在水中潜水，大脑有种胀痛，另外，包括睡觉时，都停不下来的深呼吸，第一天我们大多没睡好觉。在大本营的两天，我想着，希望大家都能适应高反，多吃牛肉。

7 月 20 号，正式出发攀登玉珠峰，再往后再海拔 5600 米 C1 扎营，晚上九点就睡觉了。第二天凌晨一点半，起来，烧水，穿装备，冲顶。冲顶这段路最单调也最有趣，这段路上学会了高山休息步，配合着呼吸，越走状态越好，大概走了两小

时，头就不痛了。在教练的帮助下，最终全员登顶！

给时光以生命，给岁月以文明。这短短九天里，仿佛在世外桃源度了一个长假，玉珠峰就像一尊神像，山就在那里。



#### 队友如是说：

**李国发：**我们的陈真可是暖男一枚，身体又棒，做饭又好吃，又身负各种技能，这不就是居家过日子的好男人吗。整个过程中，陈真都是急先锋有活力的，无论是拉练还是在雪山上。陈真做饭也很好吃，在老于巍状态不佳的情况下，一人挑起后勤负责人的担子，组织起人保障我们的一路三餐。攀登过程中背着路绳还能带着我们走，膝盖着地，给他跪下了。还负责寄回北京的装备，贴心好男人。

**依澜娜：**陈真妈妈真的是给我们妈妈般的爱～他总是一个人默默的主动干活，在海坨山烧水的是他，面煮好了也先给两个女生吃，感觉有他在旁边自己就可以偷懒了哈哈哈。体能很好每次都走的很快又背很多东西，有时候还肩负开路的职责，但是他竟然害怕壁虎！在白河攀岩走一步就要往石头缝里张望半天，确认没有壁虎才敢伸手，真的反差好大。英语学习真的每天都在坚持，朋友圈一天不少的都能看到他的打卡，真的很佩服他，是一个有目标并且会为之努力的人，佩服佩服。

**崔健博：**后勤负责人之一。玩狼人杀的时候分析有理有据，令人信服，也是一名首刀候补。

**田巍然：**陈真，少习武术，酷爱跑酷，攀冰攀岩也是挡不住，也炒得一手好菜，这次在本营虽然没有担当主厨，但差不多每

一道菜都有帮忙。自己睡眠质量不好，也是坚持早起备饭，作为队医我当时还有点儿担心，不过陈真在山上的状态非常的好，一直走在队伍的前面，登顶途中在最后一个大雪坡被我超越，也是因为多背了一捆路绳的缘故。

**何源：**人如其名，如陈真一般勇猛。自小练武，练的一身好本事，热爱着各种运动，跑酷攀登都入迷的投入。他还是个学霸，自己挣来了这次追梦雪山的费用。对于他，我感受到的是亲切和佩服。雪山的准备和攀登周期里面，虽然他是我的学长，但是都是新人的身份让我与他平时基本都互怼捉弄开玩笑，上雪山之中我俩基本也是同行，他体能好，照顾了我一路也没有怨言。尤其是回 c1 时带着快崩溃的我，鼓励我照顾我，还背着一捆绊倒他两次的绳，回到营地给我们开火煮水煮吃的，感激。他就像一个大哥，默默的照顾他的小弟。

#### 3 号：依澜娜



为什么来雪山，问了自己很多遍却始终没有得到答案的问题。

为什么来爬雪山啊，可能就是因为想和一群有趣的人在一起吧。第一次真正的爬山，从小五台开始，背着大大的登山包，还为黑暗中匆忙的赶路而感到兴奋。那一次的行程对我来说非常辛苦，包那么沉，爬升还有那么高，营地还有那么远，我走的还那么慢，但是一路上都有老队员在陪着我，鼓励我。从那时候起，对峻野真的有了一种归属感，大家都是有趣的



人，想和大家说好多好多话。所以在去往青海的火车上，我总是闲不下来，跑到大家主要集中的车厢，占领发哥的座位，想和大家聊天、玩我是狼人就永远赢不了的狼人杀。

在我看来，登山是一个专注的运动。登山的时候，我所见的，我所追求的，我所感受的，都非常简单，不过是美好的风景，向着目的地，感受着身体的惬意或是疲劳，那么多杂念都被抛到了九霄云外，我比平常更专注于自己本身。

在格尔木，出发去西大滩的前一天，青旅的老板突然就断言，说我看起来就上不了雪山，腿力不行，个子高还容易高反，叫我不要拖累队友，趁早下撤。听到这些话我不知道该如何反驳，他说的可能是对的，但是我只有一个想法，我所有的努力都被以貌取人的否定了。我回到屋里，躺在床上，把帽子盖在脸上，忍不住哭。队友都安慰我说，没事啊，别听他的，但那些话结结实实的压在我心里，像一块石头。

从大本营出发到 C1 的早晨，前两天还食欲超好的我突然吃不下饭。去往 C1 的路并不是很长也并不难走，可是我总是忍不住想停下来休息，坐下来就忍不住躺下，闭上眼睛就立刻睡着。博哥一直在提醒我别睡小心感冒，别总停下来休息，可是我很差的状态还是让我走的慢吞吞的。

冲顶那天，当我躺在地上休息，迟迟不肯继续动身的时候，老邬说，你忘了那个老板的话了吗。我心里一沉，没再耽搁就起身继续走。距离顶峰越来越近，呼吸困难，双腿愈发沉重，我在心里数着步子，强迫自己走十六步才停，停下的时候大口呼吸。最后一步登上顶峰的时候，站在堆积成门槛形状的积雪上，摇摇晃晃，突然不知道自己该做什么。塔兴教练兴奋地跑过来，拿出手机要给我照相，他让我把双手高高的举起来，突然觉得双臂好酸，腿也没有力气。不远处先登顶的队友们坐在地上，雪好白，好耀眼。我慢慢走过去，一屁股坐下，嘴里念叨着终于上来了闭着眼睛躺下，用力呼吸，像要把氧气

吸光。没有人说话，没有风，阳光照在脸上热热的，好宁静。突然就觉得真好啊，这一切，过程中数次想要放弃的瞬间，那些辛苦的时刻，都烟消云散了。

最后的最后，不知道该如何结尾。为山而来，因人而留，这句话没错。峻野的大家都是善良的，值得信赖并且可以依靠的可爱人们，希望许多年后，我们还能一起登山。



#### 队友如是说：

**朱和猛：**真的羡慕大佬有双大长腿，每次攀岩时都特别轻松就上去了，作为一个实力与外貌并存的表情帝，颜值自然不用说了！在各部门里边，最繁琐的就属财务部了，她却能把财务报表做得如此细致，详细明了！是属我们峻野人学习的榜样，精确，细致，才是保障我们户外安全的关键！

**冯恩浩：**会骑马，能射箭的内蒙古姑娘，经历了高反初期的乏力、呕吐后毅然继续冲顶，成功破除民宿老板的诅咒，腿最长的女生，心最细的男生。在外面花点钱有财务给报最放心，微信顷刻间收到恭喜发财的大红包；格尔木取钱的时候当了一次黑社会，两个壮汉左右互送，因为口服液洒到钱上几人当街洗钱，场面滑稽至极。相信雪山之后你也学到了很多，希望明年雪线之上仍能看到你的身影。

**崔健博：**在本营时积极参加后勤工作，财务这边也是尽职尽责。玩狼人杀的时候作为狼人总是能一眼看出来，不太会说谎话。

**李国发：**这是峻野以来无时无刻不在贡献表情包的奇女子，外号大佬，飘得很。每次体训几乎都会来，即使是只有她一个女生也毫不尴尬。此人及其心机每次都站我旁边拍照从而对比出她的身高，恨啊。夸她一下，让她飘会。她这个管钱的把每一笔账都做得很详细，居然没贪污还是很不错的。雪山上瘦不拉几的小身板穿出了北极熊的感觉，还怕拖累队伍进度但是最后坚持下来了，巾帼不让须眉最终登顶，大佬没白叫。

**薛珺月：**依澜娜是骏马上的蒙古姑娘，生长在我国北部边疆。那里辽阔宽广，盛产沙雕表情包，是我可爱的队友。她的装备五光十色、瑰丽无比：有粉色的冲锋衣、粉色的冲锋裤、粉色的雪镜、粉色的背包、粉色的雪套、粉色的抓绒手套。因为装备大小不一、用途不同，都穿在同一个人身上，色彩似乎就不同了。依澜娜的脸上有着各种各样的表情，有的像绽开的花朵，有的像分枝的鹿角。队友们将这些展示给萌新，她就四脚朝天，没法逃跑了。跑起步来，满屏的大长腿，在跑道上一圈一圈，好看极了。正像人们所说的那样，她的身上一半是脸，一半是腿。依澜娜也是财务大佬，流水账上有一串串繁琐的数字，对应着各种清单内容。遍地都是加减乘除，其中蕴含着她的数学智慧，这是非常宝贵的财富。可爱活泼的依澜娜，是我的永远的朋友，随着自身事业的发展，她必将变得更加美丽、更加富饶。PS：依澜娜是社里的开心果，有种时常犯傻还不自知的蠢萌属性，改编《富饶的西沙群岛》送给她哈哈哈。

#### 4 号：魏广越

##### 想到哪 写到哪

已经是第二座雪山了，所以情感自然没有第一次攀登雪山时那么丰富了，其实爬完第一座雪山时也没觉得有什么特别的感情和体会，至于这一次就更没有什么感觉了。其实和第一次一样，一样会因为见到雪而兴奋，一样会被雪山的壮丽所折

服，一样会对攀登充满向往，但当攀登结束的那一刻，就如同爬上了京郊的一座山峰一样，没有更多的感觉，也许是因为这座山峰实在是有些单调，论地形，甚至没有小五台多样；论景致，亦没有湖泊河流草原丛林相伴；论山势，更没有雀儿的陡峭壮美。这座山峰最与众不同的也许就是难度更大的高海拔适应了吧，大本营 5000 米的海拔，确实高了一些，对于队员的适应确实制造了困难，而青海省极低的植被覆盖率更是推波助澜，在海拔 5000 米的玉珠峰大本营睡觉还没有在雀儿的 5600 米的 C2 睡觉舒服，一觉醒来不是神清气爽，而是筋疲力尽，正如教练所说，玉珠峰 5000 米的大本营氧含量和珠峰的 6500 相同，这句话是否准确我无法考证，但就实际感觉而言，这句话定性的来说确实是对的，玉珠峰的难便在于其远低于同海拔其他山峰的氧分压，其实这一切在格尔木时便有所体现，直飞拉萨不高反的我，到了海拔就 3000 米的格尔木竟然有轻微的不适感。



第二座雪山最大的不同便是身兼雪山队远征队长与攀登队长两职，原想队长其实是责任大，决策多，但相对轻松，主要还是费脑子，费口舌，后来发现，因为老队员有限，所以队长就意味着一个人当几个人用，任何部门无人负责都需要队长负责，当然这是义不容辞的，但还是希望以后不要出现这样的事情，因为一个人承担过多任务真的会顾此失彼。进山之后队长便相对轻松一些了，此时最累的部位其实是后勤，说到后勤，还是要在感谢一下后

勤的同志们，毕竟兵马未动粮草先行。另外作为队长一定要特别留意自己的心理状态，进入攀登周期后队长的心理压力一定是最大的，因为此时他要为全队的安全负责，而这些心理问题往往会直接影响身体状况，这次我就没有处理好这些问题，以自己为例，在大本营的这几天烧心特别厉害，直到上 C1 出发时才在和向导的交流中意识到是自己的心理压力太大，过于紧张和焦虑了，所以希望以后的队长要留意自己心理上的变化，多与人沟通交流，防止心理问题影响个人状态。

第二座雪山最大的相同便是一样背负过多的负重，被同一块石头绊倒两次了，这次该有点经验体会了。回到格尔木往北京寄装备时发现自己的登山包重 14.5kg，此时登山包里的东西比上 C1 时多了一个 500ml 的小水壶，多了全套衣物（不包括羽绒服），多了一个小套锅，但此时比上 C1 时少了一个 2000ml 的大水壶及 2000ml 水，少了全套路餐，少了一双高山靴，少了一套反应堆，少了凯乐石 4 人高山帐的帐杆，少了另一个人的全套技术装备，所以粗略计算，上 C1 时个人的负重已经超过了 20kg（依稀记得 17 年时小黑和小雪两位队长说负重不应超过 15kg），这个重量已经接近平日里拉练的负重了，但这次是在海拔 5000 米以上的高原，且此地的氧分压还低于同海拔的其他地区，而且在 C1 那晚几乎整宿没睡，所以难怪第二天冲顶时为什么困到不能自控，就像高三时一样，脑袋沾地就能睡着。在雪山上向来是能者多劳，但任何人的“能”在雪山之上都是远低于在平原的水平，所以在此我告诫以后攀登雪山的每一个人，在雪山上替人分担时一定要考虑清楚自己在高海拔的冗余还有多少，一定不要做超过自身能力的事情，因为到时候累垮了自己拖累的会是整个团队；至于队长，除非迫不得已，不要去尝试挑战自己的极限，因为你承担着领导整支登山队的责任。

另外关于登山的心态，首先说明的是今年队伍的整体体能状况和前两年比是有差距的，而且这个差距并不小，但却能成功登顶这样一座考验体能的山峰，至于原因，我觉得除了今年自主攀登，攀登过程完全由我们自己决定，不会出现天气特别好，离关门时间还有一个多小时，离顶峰就几十米都强制下撤的坑爹情况；另一个就是心态。体能、技术、装备都是次要的，这就如同攀岩，攀冰一样，如果你不敢爬，那么再简单的线路也上不去；不自信，那么技术在好也不敢先锋再简单的线路，当然先锋这件事还是保守一点好。登山亦是如此，如果你没有登顶的决心与恒心，那么随时可能选择下撤，即使远没到你的极限；没有自信，也许在起床的那一刻便会选择放弃，即使其实你只是有点困。关于心态，同行者的鼓励是很重要的，我们都会有动摇与质疑的时候，这时候便需要他人来帮助自己坚定方向。

最后想说的便是安全，也是户外知识的问题，下撤时在山脊遇到雨雪雷电天气，这件事不得不再提一次，有人在感觉到自己已经身处电场中的时候不知道蹲下，并向山脊的两侧移动降低被雷击的可能性，而是依然在山脊上正常行走。这次真的是幸运吧，没有发生任何事，但下一次也许就不会这么幸运了，所以希望后来者要在这方面更加上心。

登山不为征服而来，而于雪线之上丰富生命。

#### 队友如是说：

**冯恩浩：**一上雪线就跟反向跑毒一样，海拔越高越掉血，还好最后刚上去了.....当过兵的五哥指挥能力爆表，各方面能力没的说，认准的事儿别人扳不过来，所以在峻野一大乐趣也是和他互怼，其招式变化万千，往往应接不暇....同时，五哥还有很多外号，比如狗哥，绳哥，三哥，小乌龟....以至于我们都忘了他真名叫什么...6178 米可能也是迄今龟类到过的最高海拔了。

**于巍：**作为此次攀登的队长，五哥在筹备、攀登过程中非常的细心负责，尤其是在攀登装备方面，更是对每一个人的使用



情况都要进行反复确认，保证大家攀登的顺利。五哥在整个队伍中起到了中心砥柱的作用，只要他出现或者说一说话，大家就会立刻精神抖擞，因为我们都非常地信任他（PS:这次五哥又多了一个外号：小乌龟）。

**薛珺月：**五哥智勇双全、体能过人、豪迈飒爽、不怒自威，现任北工大峻野登山社社长，在峻野已有两年多，期间官拜装备部部长，一直率领众兄弟姐妹以发展建设好峻野为己任。于国防科技大学时叱咤风云，正可谓是“一日科大兵，一生国防魂”。他曾在小五台寻求登山绝学，上上下下十几次小五台，并在江湖中流传下一句名言：“我当初在小五台……”，因此人送外号“五哥”。去年雀儿之行是他离梦想最近的时候，然而为了兄弟大义毅然决定舍弃自身利益，没能完成登顶实属遗憾，其胸襟气吞山河。五哥坚持与梦想同行，抛弃自身杂念，今年作为攀登队长再一次前往雪山，责任之大可想而知，登顶途中由于身披重负嘴唇发紫，让人看了着实揪心，但五哥不仅内功深厚，而且功力恢复极快。如今，他又站在我们众人面前，用他独有的语气说道：“大家好，我是魏广越。” PS：改编自《天龙八部》。

**蓝星池：**五哥是个特别认真负责的队长，话不多，但是自己默默的就办很多事情完成了。有的时候觉得五哥是个像大海一样的人，沉稳且踏实。这次雪山队的事情，五哥是又当爹又当妈，操碎了心。最后冲顶那天，五哥身体状况一直特别不好，平时一直冲在前边的人，一直咬着牙跟在后边。五哥躺在山顶的时候，看着真的令人心痛。作为队长，五哥真的很棒！

**李国发：**这是我们优秀而可爱的攀登队长，为人和蔼，知识渊博，人虽然黑了点，但是说话很好听，总是能给我们带来很多欢乐。好了，我编不下去了…但是我们的五哥还是很给力的，贡献了整个旅途中百分之八十的笑点，虽然他很不乐意但是他没办法，哈哈。不过说到他对于当队长还是很稳的啦，不管是前期的准备装备还是旅途中出现的问题，他都能做得很好且及时发现及时改正，简直稳如泰山，我们还是很信任我们的小五

哥的。后面也是顶着头疼一步一个脚印，登顶了，从而实现峻野的首次全员登顶。这一次都是在我们英俊威武的小五哥带领下实现。

## 5 号：薛珺月



“啊~来吧，我的姑娘，跟着我一起唱歌。”我们坐在教练的车里，伴随着带感的《东山美人》，旁边是荒凉的大漠孤烟，这是我第一次真正欣赏到西部美景。困的时候教练也不让睡着，有时候打个盹儿还会被陈真叫醒。

车行驶到西大滩，能感受到阳光的炽烈，我们住的宾馆就在玉珠峰的对面，羊群、碧水、蓝天，一切都是那么地平静美好。不远处就是军队驻扎的地方，时不时看到有扛着枪的军人来我们这边的餐馆吸溜着大碗的拉面。不知道为什么大家都特别爱吃蛋炒饭，以至于把餐馆的米饭都吃光了。

到了大本营，五哥一直说让我不要在帐篷里坐着，空气流通不好。后来，朱老师扛着椅子，我们跟冯老板一起去外面拍视频。刚到大本营不觉得难受，中午还是铆足了劲吃，却不料下午就是最难受的时候，胃里翻江倒海，连吐了两次，把中午吃的全吐了出来。我感到恶心，感到彷徨，我不止一次想我为什么要来登雪山，看着朋友圈里的人到各地去玩，吹着空调吃西瓜不好吗？虽然脑子里这么想，心里还是告诉自己来都来了一定要坚持。接下

来的每顿饭我都吃的很少，拿着筷子和饭盒看着后勤组端上香喷喷的饭菜干瞪眼。

全队里，恐怕我的体能是最差的了，走一步喘两下，呼吸都快跟不上节奏了，没有队友们和教练的帮助，我可能不会那么顺利地登顶。我能登顶，全承蒙大家照顾，在这要特别感谢，跟各位都算是生死之交了。教练为了让我老于巍高反缓解一点，鼓励我们给大家讲故事，还拿出扑克牌拉我一起玩牌（狼人杀，斗地主什么的我发现自己还是玩的挺厉害的哈哈）。

从 BC 到 C1 的路上，我就已经背不动包了，教练说了句话，队友们瞬间把我包里的东西给分了，何源挂着羽绒服，五哥带着安全带和锁具，果然轻松不少。宿 C1 的晚上，据五哥说我的呼吸急促到他做梦都梦到了。

冲顶的那天晚上，我的安全带、锁扣和冰爪被塔兴教练熟练地穿上。我不经意间看了眼天空，繁星点点，唯美的银河闪烁着星光真的太漂亮了，这是我见过的星空最清晰最美丽的一次，如果不是要冲顶，我真想躺在帐篷里，把头伸出来，静静地欣赏。早起已经吃不下任何东西，喝了一口奶茶就上路了。博哥嘱咐我兜里装些热量高的吃的，我就左边装葡萄干，右边士力架、牛肉粒。看起来一小时就能登上去的小山包，却爬了三个多小时。我看了表，大概 20 分钟一休息，坐下就想睡觉，好几次眼睛都闭上了，回过神来发现自己接下来还要继续爬坡。

我始终感谢我自己，在雪山队和科考队中间做出了最好的选择，也从未想过要放弃什么，再遥远的目的地，也能用最坚定的信念抵达。我知道我不到万不得已时，不管再苦再累，我都可以坚持，毕竟那是我们共同的目标，需要一起携手奋斗。

我最要感谢的还是尖曾教练，高度 300 米的大雪坡，是他单手架着我的胳膊上去的。登顶的瞬间被朱老师的雪套勾住绊倒，我一屁股坐在雪上，教练连忙叫我不不要坐在那里很危险。上到顶峰平台上，大家大喊“牛逼！”我的眼泪控制不住地往下

流，已经无法用任何语言来表达。尖曾教练跟旁边人说：“这姑娘真行，要是当初 5900 米时让她下撤就遗憾了！”

登山是痛苦的、煎熬的，除了自己以外能依靠的就是与你同行的那一群人，生活中或许存在着矛盾一触即发，但在雪线之上，我们都混成了一家人的模样，口渴了甚至不去想那是谁的水瓶，谁有口吃的都互相补给。一座雪山能给我来带什么？荣誉？证书？征服？都不是。顽强坚韧的性格、互帮互助的团队精神和纯洁的友谊才最难得。

听老队员说：“爬一座山并不是要征服她，而是你足够虔诚让她接纳你的到来。”我们见惯了大城市的尔虞我诈、勾心斗角，不如来去山野，你目之所及便是纯净之地。



#### 队友如是说：

**田巍然：**十分要强的女生，平时话不多，但做事很仔细，“喵姐”这个名字还挺适合她的。到了本营就状态不太好，她当时有点不太想往上走了，但还是一点点适应，最终还是和大家一起成功登顶，也算是给自己的 19 岁生日献礼了。

**依澜娜：**一直觉得她是一个超级文静话很少的人。记得第一次体训的时候，有一个苗条的女生轻快的跑在队伍前面，有点冷冷的，生人勿进的感觉，后来渐渐熟了发现她其实好爱笑，笑起来有点羞涩很可爱。她是一个有主见有想法的人，是一个性格坚韧的人，有自己专注追求的目标，经常一个人静静的坐在一边，看上去很冷但是其实还是挺容易亲近的。

**朱和猛：**喵姐这个人，不得不佩服，虽然体能差点，但在海坨上还是坚持着背个大包在山上活泼乱跳的。上了大本营，由于

高反挺严重的，我以为她登不了顶，但最终还是坚持下来了，而且到大本营帮了不少忙，作为宣传部的负责人，把推送写得有声有色的，我相信今年的新闻稿一定会很棒！

**李国发：**这是一个文静的小姐姐，火车上安安静静睡觉，说话声音超小的，每次都得认真听。作为宣传的负责人，每天都不忘催我们写队记，就算回家了也催着写总结和互评，可怜兮兮。可能是体质较差一点一上高原就头疼，但是队员们对她无微不至的照顾让她有所好转。不过咱意志一点都不弱，在队友和教练的鼓励下即使很累也依旧坚持不懈攀登峰顶。这是一个看似柔弱实则坚强的女孩。还在格尔木过了一个很有意义的生日，十九岁刚到就登上了 6178 米海拔高的玉珠峰也是很优秀！

**蓝星池：**看起来很温柔但是实际上很坚强的一个姑娘呀。第一次见面，我就觉得这个女孩子说话也太温柔了，看起来就是超级女孩子的那种女生。没想到后来一起加入峻野，一起体训，一起爬山，一起到玉珠峰，她也是我到山顶第一个给我拥抱的人，很温暖的一个姑娘。其实从大本营开始薛珺月就一直高反，脸色很难看，看起来真的很心痛。但是她真的一直坚持到了最后，真的超级棒！

## 6 号：何源

从玉珠峰下来快有半个月才开始写这次雪山经历总结，静下来回忆这段经历，早到从放假后在社长寝室寄宿的十天，到前往玉珠峰雪山的一周路途，再是两天的攀登过程，最后的仓促分别，各种画面慢慢又浮现于脑海之中，伴之而来的是各种情感，涌上心头。感动感激之余，我的思绪开始回到最初的开始，回到我与这个社团的相遇。

为什么要加入这个社团？开始的时候看到峻野招新的帐篷，感觉登山露营的活动很酷，想跟着尝试体验一下，就是带着看热闹的心情加入的，没有雪山没有壮志，生而平凡的我不喜欢遥不可及的梦。

为什么留在了社团？尝试了海坨山的露营，尝试了云蒙峡的冬季攀冰，尝试了在操场长跑，在陌生的校园里有了社里熟悉的队友，有了朋友的陪伴支持鼓励帮助，有了互怼捉弄开玩笑都不在意的伙伴，有了大学第一群信任的人，留在这里我感到安全舒适离不开。为什么加入了雪山队？正是离不开这个团队，离不开这群伙伴，也是因为他们的鼓励，我才有了攀登雪山的梦。回想起直到小五台那次活动，小黑问我想不想去雪山我都还在犹豫，到后来脱口而出的“去吧，试试”，雪山是团队的梦那便成了我的梦。有了社团小伙伴的支持，才有了我人生独一无二的经历。



回到寄宿在社长寝室的那十天，我真的很抱歉麻烦社长和他的室友们让我们寄宿他们寝室，感谢港哥的照顾。这几天寄宿让我整理好了装备，有了这次成功登顶的准备。

前往雪山大本营的路途不断刷新着我人生的经历，接近一天的长途硬座上笑声不断的狼人杀，千奇百怪的入睡方式，见到青海湖旁大块的油菜花田，见到沟壑纵横的黄土坡，见到奔流不息的母亲河，踏足辽阔平坦的格尔木，住进热闹的乌丽小院，行驶在笔直的青藏公路上，眺望绵延的昆仑山脉，徒步在玉珠峰脚下的西大滩，最有幸的是收到大家的生日祝福。一路上我们热热闹闹，适应着高原稀薄的氧气和多变的环境，预防着高原反应，为攀登玉珠峰的行程做着准备。可不争气的身体还是在变化多端的高原中拉响了警报，



我还是感冒了，初入高原的不适和体温上升流涕不止让当时的我有点忧郁，好在队医的药给我缓解了不少。

抵达大本营的那天下午天气很好，大家一起搭好了帐篷开火吃了饭，在太阳下休息适应了一下午。本来以为自己适应的很好，结果这天晚上感冒加重了，鼻子吸气冷的头疼了一晚上，一点没睡好，人都是呆滞的，想到马上就要开始攀登了，进入更艰苦的环境自己状态这么差，真的开始担心自己不能继续下去了，当时的自己也是患得患失太多，太注重自己，只想着改善自己的状态，不想出帐篷去干太多别的事以免加重自己的感冒。可是第二天降了大半天的大雪把帐篷的侧杆压垮了，大家都忙着除雪，重新撑起帐篷来，我当时还是有体力去做同样的事情，但是畏惧加重病情风险和帐篷外刺眼的亮光，我选择了还是缩在帐篷里撑一会柱子。后来宝哥回来叫我拍摄时，我当时对自己身体的担忧看的太重，根本没心思去管拍摄，只想快点修好帐篷休息，结果宝哥的一时语重引爆了我担忧自己能否攀登成功带给我的所有压力，这也成了这次攀登最不和谐的画面。这次争吵之后我就意识到自己错在太自我不团结的问题上了，还有对自己摄影任务的不负责。闯了祸，我放不下面子当时不想面对只想逃避，还是太看中自己身体能不能恢复，现在的我想道一个迟到的歉，宝哥对不起，和你的争吵错在我的敷衍失职，大家对不起，给大家增添负担还带来不和谐。好在晚上的总结会宝哥也不记仇，大家也不计前嫌，给了我个台阶下。这天队医也给我吃了很多感冒药，我也喝了很多热水，晚上竟然没有鼻子呼吸冷的问题了。

第二天一早就要拔营启程，一晚成功的觉给了我身体心灵上都是一剂安心药。大家收拾好装备就启程了。陈真见我身体还不太好就背了最沉的东西，我也想负起摄影该负的责任，终于拿着宝哥借的Gopro记录大家的攀登过程。将功补过加上身体情况的改善让我整个人都很兴奋，一路上跟着教练的脚步，有着陈真的帮助，记录

大家爬升的过程，虽然高原缺氧导致爬升很累，但是我努力着，因为这是我半年的梦，慢慢地，终于到了c1营地。大家搭好帐篷，开火化雪煮水准备着休息，大家累了半天还要迎接晚上的冲顶，没多久都休息了。

凌晨一点，大家开始陆续收拾装备准备冲顶，晚上的玉珠峰上真的是太冷了，没有开火吃点东西的准备，吃点路餐就启程了。困，累，冷，饿，真的让人有些绝望，可想到今天就是收官之战，我就有了动力。黑暗之中一列头灯的荧光洒落在玉珠积雪之上，循着前方队友的足迹爬升，121212...一次又一次的休息、出发。大家相互鼓励着坚持着，虽然最后的雪坡越爬越长，但是大家都咬牙坚持期待着全员登顶。终于玉珠峰峰顶再次飘起了峻野的社旗，全员登顶。大家都很开心，虽然都疲惫不堪了。我休息着就困到睡着了，太困太饿了。五哥当天状态很不好，令人担心，下山时我的状态也是几乎崩溃，陈真扶着我回c1。如果没有他可能我真不知道多久才能回到c1。他照顾了我一路，回来还主动开火烧水给我们煮吃的，感激。

睡醒吃了点东西就收拾下山了，因为要下雪了。登顶成功和下山的喜悦让我一股脑地直往山下走，忘记了团队的整体团结，万幸大家最后平安下撤。回到格尔木聚餐之后大家便仓促分别，留下往事供人回味。

这次雪山之行，我犯了很多错，长了很多见识，体验了很多第一次，收获了很多感动，谢谢大家的包容支持，谢谢峻野提供的机会，为山而来，为人而留，感激。

**队友如是说：**

**崔健博：**一直想摸一下头，但却一直没找到机会。性格随和，说话有意思。作为摄影拍了不少照片，希望能有些不错的作品。

**姚陈真：**小朋友，幼稚，低能。七个字解释了何源儿子，啊不，二字。前面一直在嗨，还因西大滩的餐馆上错菜自己在那和

餐馆怄气，结果后来下雪山虚成狗，哈哈哈哈哈。

**依斓娜：**何三岁有幼稚的一面，有时候他又一个人安静的坐在一边或者一个人安静的走着，也不知道他一个人在思考什么问题。感觉他其实是一个很善良单纯的人，自己该干的活他也会认真的做。不过有时候他说话真的很有趣啊，就是一句简单的话也会把大家逗笑。永远记得他玩狼人杀一直当暴民乱跳哈哈。

**魏广越：**因为今年新生和老队员不在一个校区的原因，所以对于新生都不是特别熟，队里常说何源是“何三岁”但其实何源给登山队里的每个人都带来了不少欢乐，感觉何源很多时候就是队里的“开心果”。如果有什么不足，大概就是希望以后可以更勤快一点。

**朱和猛：**我发现一位比我话还少的人就是何源了，每次出活动都静悄悄地走着，在大本营里也只是自己静静地待着看手机里下载好的电影，唯一能和他玩一起的就是在火车上大家一起玩狼人杀了！但作为此次的摄影师，何源还是相当尽职尽责的，写出的镜头剧本很有特色，我和他同为摄影师，每次一起走的时候他有时就悄咪咪地走开了，下一秒可能就架起了三脚架，蹲着或则趴着，等待我们路过！虽然没有太多交流，但他还是有自己的一套想法并且努力地把自己的想法去完成！

## 7 号：朱和猛

### 6178 米的大海坨



初入社团参加了一次活动就水逆了，沉重的登山包压在肩膀上让我感觉到登山太苦了！但后来又迷迷糊糊地参加了峻野冬训，三天的攀冰让我体会到了峻野的乐趣，作为后勤，在包饺子时，我的一句“水多加粉，粉多加水”也使“朱老师”这个外号传开了。混熟之后，体训也不好意思不参加了。至于体训，我就觉得没有老生带着我们都很水了，雪山队成立之前，本来还有十几个人来参加体训，但可能我和国志伟带得太无聊了，每次都是跑完步就拉伸然后就没了，久而久之一些人就不来了。本来有好几次我想翘体训的，但作为一个带体训的人，我只能放弃了这个想法！在此告诫你们，一定要好好体训，不然就像我一样在 c1 就萎了。至于登山，每次都很累，半路上都想下山，但坚持下来，一到山顶，个个人都生龙活虎的，搭完帐篷就都进入了吃货状态，累？不存在的，只记得牛排和小火锅都特别香。

为什么称为 6178 的大海坨呢，因为在海坨拉练完，那个大大陡坡让我心有余悸，就和大本营到 c1 的坡一样，差点走到绝望。

而在此次攀登过程中，我主要负责外联和摄影，第一次拉赞助，什么也不懂，在经过老鸨的培训之后，我将他之前做的赞助文案变成了赞助 PPT，个人让我这样更直观，避免了因文字太多而繁琐。瑞塞欧作为我的第一个目标商家，我给他发了第一封邮件，很意外，他秒回了，并且同意与我们合作并为我们提供了 20 把主锁和两个 ATC。第一次就成功了，真的很兴奋，拉赞助原来那么简单，我就连续找了十几个商家分配给队员们，但我还是太天真了！在我的“优秀”带领下，队员们都没有拉到赞助。

作为一名摄影，没上大本营之前，没有高反，我还是拍得挺嗨的，各种奇葩的镜头在老鸨的启发下都蹦了出来，不知道拍出来的效果怎样，但我拍照的姿势肯定贡献了一大波表情包。在大本营时，开始有了高反，为了与高反对抗，我就扛着相机到处跑，但攀登的过程中，实在是浑身

不起劲，很遗憾没有加入到攀登的拍摄过程中。

出于对做饭的喜爱，本来只负责外联和摄影的我在大本营又跑去烧饭去了，在与大厨蓝星池的合作下，做出了各种菜品，菜量和味道远超于菜单之外，后来攀登计划提前了，八顿饭菜的量被压成了四顿，所以多出来的肉被我们换着花样吃，到之后还是剩下了几斤肉和一盘鸡蛋。先不说味道怎样，爬完山回来我还胖了几斤。

如果有幸可以再爬一次雪山或冬训，期待把纪录片拍的更好，把饭做得更美味！

**队友如是说：**

**冯恩浩：**对他的印象开始只是很努力训练的一个学弟，经过冬训和雪山的共处以后渐渐发现朱老师是一个做事很认真的人，对交代的赞助任务全部能够尽力完成，也帮摄影分担了很大一部分工作。最重要的，老湿做菜很好吃，山下炒菜，山上炖肉，独创高山蒸米饭神技，和其他几位后勤把峻野的伙食带到了历史新高，可能这家伙是外联里面做饭最好的，也是厨房里外面外联最好的了。

**李国发：**朱老师那自不必说了，那简直是优秀的不得了啊，全能型人才，我的言语已经不能表达出他的优秀。学习技能那是特别主动，摄影亲历亲为，后勤也干得特别得到位。咱那优秀的南普，说话也是很好听了。朱老师和后勤的小伙伴做的饭菜可是满足了我的胃的，在雪山那么艰苦的条件下，简直是美滋滋。朱老师就是我们社团里的全能型人才。

**于巍：**给我的感觉就是一个非常认真、负责的人，同时又非常的坚韧、顽强，在后勤方面，朱老师积极地与市场联络，并针对当地情况适当的修改菜谱、采购清单，除此之外，朱老师还要负责摄影等任务。在攀登过程中，朱老师也拼搏到了最后，成功登顶，希望明年的他们可以保持住这种精神。

**蓝星池：**朱老师真的是“全能型”人才，相当勤快，每次摄影，总是和钨哥一起奔

前跑后的，对雪山队的很多事务都特别的上心。既炒得起羊肉又炖得了羊排，有朱老师在，在本营的伙食简直不要太丰富。其实最开始见到朱老师，朱老师脾气也超好的，不管是遇到什么事情，都很奶思，真的很靠谱。

**薛珺月：**朱老师不仅专干做饭这一行。可他要是给您做这么一桌子饭菜，先不吃，单坐着闻味儿，就如同升天一般美。最让人叫绝的是，他炒菜时必得颠锅，炒完菜，身上绝没有一个油点。别不信！他还给自己立下一个规矩，只要身上有油点，白吃不要钱。冬训的那天，我头一次跟着朱老师打下手，这才知道他派头十足。有人说这颠勺的手法有高招，有人说这火候的控制有学问。我哪里看得出来？只见朱老师的手臂摆来摆去，如同伴着鼓点，每次颠锅，火光冲天，食物在油锅里啪地清脆一响，极是好听。我借着给他递白菜的机会，用目光仔细搜索，竟连一个芝麻大小的油点也没发现。当朱老师炒完最后一道菜坐下来时，我竟然看见他不仅身上有油点，连头发都快被烧焦了，完了，朱老师露馅了。PS：外号是老师，就可以见得他的身上有很多值得我们学习的地方，不仅身兼多职：外联、后勤、摄影，还任劳任怨，每项都干得很出色，在我看来确实快赶上奇人了。改编自《俗世奇人》。

8 号：崔健博

### 玉珠峰南坡攀登反思与总结



经过本次玉珠峰南坡的攀登，我也是有过三次雪山经历的队员了。我想根据往



年的攀登经验，再结合本次的攀登经历来看待总结本次攀登，再以我自己的角度，着重分析本次攀登遇到的问题。

#### 后勤

车票购置出现了一些问题，本来预计 12 日出发的 z21 车票没能及时抢到，最后只能改乘 14 日的火车。而且最后买到的车票不是连号的，为大家在火车上的交流和娱乐造成不便。现在是提前一个月抢票，但在抢票之前还可以预约抢票。以后需要尽早预约，这样能免去一些不必要的麻烦。

这次从学校南门仅提前两小时出发，较晚到达火车站。导致队员登上火车时行李架已经被其他乘客放满，我们的装备没有合适的地方放置的情况，最后列车长统一将装备安置到门口的位置，装备不在我们的视线范围之内，有丢失的风险。最后没有丢失装备算是万幸。之后攀登需要注意的是要提前出发、提前上车，将装备放到合适的位置上。

格尔木的采购耗时两天，时间有些长了。归结原因有两点：一是格尔木公共交通不便，且旅店距离商场较远；二是清单分类不合理，例如我负责采购的工具类，有些是批发市场或者五金店能买到，有些却是只能在电机专卖买到，还有些是日常用品，只能在超市买到，给我们的购买造成十分不便。像是在超市购买的物品，完全可以交给厨具组购买，尽可能的减少每个队员在登山前的工作。

在本营的后勤工作基本没有按照计划来做，完全是依靠队员自己的能力以及自主性完成的，就结果来看，吃饭质量比 15、16 年登山队的质量要好的多。洗碗及其他杂活是由状态不错且干活主动的队员所做。只有少数队员因为状态不佳，没有做后勤相关事务。

在本营的第二天，营地下起了大雪，因为没有及时清理，两个本营帐都因为大雪压折了帐杆。我们拿铁锹将帐顶的雪扫掉，然后拿铁杆撑起被雪压弯的帐杆，雪在傍晚停了，帐篷没有继续受到损害。需

要注意的是，不管是本营帐还是高山帐，一定要及时清理帐顶的积雪。

最后不管是本营物资还是雪线上的物资，最后都剩了很多，还是希望以后的计划中少买一些，节省不必要的开支；也希望每次攀登后，后勤可以做一套剩余物资的清单。

每个队员的口味都不一样，可以事先询问队员的喜好，有队员不喜欢的食品可以将该食品的总量减少，队员领取的时候可以根据自己的情况少拿或不拿。

#### 装备

出发时的装备检查不够到位。有些队员因为个人的疏忽，没有带雪套；有些队员因为老队员讲解以及自己理解上的疏漏，抓绒帽以及抓绒衣不符合要求。雪套及抓绒衣在格尔木修整时得以解决，抓绒帽因格尔木没有卖的，所以只能维持原状。还好最后没有队员因帽子不适而感冒，但帽子的不适，势必会对登山体验造成影响。

C1 凌晨冲顶时，有很多队员的雪套以及冰爪不合适，尤其是雪套，很多人准备完之后从来没有用高山靴试穿过，最多是用登山鞋试穿一下，导致穿高山靴使用的时候雪套完全穿不上。最后只能不穿雪套在雪线上行走，万幸的是当日雪并不深，队员没有出现鞋子灌雪的情况。装备的穿戴顺序很多人也不清楚，比如有些队员不清楚冰爪和雪套哪个先穿。归根结底是新队员对于装备的接触太少，导致在雪山上关于装备的细节问题不清楚。这些都是安全隐患，雪山上如果天气条件极端一些，装备使用不熟练是完全不行的。

#### 高原上的适应

本次攀登经过实践，发现往年的一些观点是错误的，比如：“在厨房会帮助你更好的适应高反”，事实上，厨房氧气消耗会比其他帐篷更加严重。状态不好的队员待在厨房会加重高反。在实践中验证有效的是，对于高反严重的队员，让他多聊天并且少量活动，能够帮助他减轻高反症状，更好的扛过高反严重的时间。教练推测这个方法的原理是可以转移队员的注意



力，让队员平稳的度过高反。还有晚上休息要注意帐篷通风，如果足够暖和的话可以把帐门拉开一个小口，保证帐篷内的氧气充足，可以让队员晚上的睡眠更好一些。

每个帐篷的老队员有义务在适应高反的前两晚查夜，确认夜间队员的情况。夜间是脑水肿的发病的高发期，如果有队员有脑水肿，查夜能够及时发现并处理。

#### 队伍间的交流沟通

队伍负责需要知道每一个队员的动向，每一个队员有义务把自己的动向告诉队伍负责。

队伍负责也要清楚每个人的认路能力。对于认路能力不好的队员，尽量要让他们走在领路人之后。

这次攀登在 C1 下撤到 BC 的时候，遇到了中等强度的雨夹雪天气，并伴有雷电。出于安全考虑，全队把手台和手机全部关闭了。队尾的三个队员因为天气原因，和大部队距离拉的很远走错路了。下撤时间大大超过了预期时间，并且三个队员的状态都不太好。在本营的大部队看他们很久都没有到，派人去迎接他们，最后是在另一个下坡处找到他们，并安全撤回大本营。

#### 身体状况

这次攀登虽然是全员登顶，但有些队员在本营及更高海拔的身体状况不是很好。有两个队员的高反较为严重，状况如下：

- 1、白天精神状况较差，不愿意活动，沟通时反应较慢，经过长时间的说话交流之后有所好转；
- 2、晚上很难入睡，头痛较为剧烈，喘息十分严重；
- 3、口腔中有明显异味，代表当前肠胃功能较差。

有些队员晚上头痛剧烈以致难以入睡，但没有选择服用止痛片或者布洛芬。教练的经验是，若服用镇痛类药物，会让脑水肿难以及时发现，会有生命危险。

本次攀登我作为收队，充分了解了队尾队员在高原上的体能水平。结论是，部

分攀登队员在高原上的体能水平较差。BC-C1 路段难度很低，但仍有三个队员在较轻负重下行缓慢，走几步就要歇几分钟。队伍行进较慢，高反是因素之一。玉珠峰周围植被稀少，氧气含量较低，大家均有不同程度高反情况出现。首队和尾队时间差距在 2 个小时左右，在同一队伍中速度出现如此大的差别，体能的差距是重要因素之一。队伍行进情况与体能考核情况大致吻合。

攀登玉珠峰南坡这种没有技术难度的雪山，体能可以说是最好的装备，衣服反而是次要的。任凭你的衣服多好，如果体能不行，在山上的体验也不会好的。

队医这边，如果统一安排吃药，就要监督吃药，不然有很多人肯定就犯懒不吃了；如果是可以不吃的药，那就不要把药发到每个队员手里了，队员不吃也是一种浪费。

#### 结尾

这是我大学生涯的最后一座雪山，总结了这么多的问题，也不用我去改进解决了。大概有那么一点点的伤感，有缘再见。

#### 队友如是说：

**何源：**他作为咱们这次雪山队资历最老的成员，无论是训练还是攀登期间都给予了我们很多他几年来的经验教训总结。虽然是老学长，老社长，但是他都没有给学弟我摆过架子，给人的感觉只有朋友的亲切。他作为马上毕业的老队员来这次雪山也是带着希望推动我们峻野登山社能继续发展下去的目的而来的。虽然在这次雪山的准备和攀登期间博哥有时会话痨多得像个婆婆嘴，有些是有关安全有关攀登知识的，初心是为大家好，我觉得海星(滑稽)，有些就有一些装\*的嫌疑了，博哥常常聊起的经典往事，身为萌新只能看戏，所以还是理解万岁。博哥，工作了要回来看我们哟。

**于巍：**可以说是队伍中经验最丰富的队员了，他在某种程度上可以说是我们的长辈，有任何疑惑的情况我们都会首先请教博哥。同时博哥又是一个很亲切、随和的“老同志”，

经常同我们打成一片，在新队员遇到困难时，博哥也总是出现提供帮助。但有时，博哥认为我们做得不够好或者不妥当时，也会直接指出来，总之，博哥就像是每个家庭中的老人，“家有一老，如有一宝”嘛。

**魏广越：**如今的博哥绝对是社团的元老了，还记得刚进峻野的时候，第一次出活动去小五台就是和博哥住一个帐篷，一开始博哥就给人一种特别可靠的感觉，而且责任心很强。作为大四的老队员在登山队里确实能考虑到很多我们考虑不周全的问题，博哥的经验也给了我很多帮助。

**依澜娜：**博哥真的是有唐僧属性。一开始特别讨厌听博哥唠叨，有时候甚至觉得他在鸡蛋里挑骨头。但是通过后面的接触，发现博哥其实是一个很细心的人，所以会发现很多的问题。博哥还是一个非常养生的人，饮食睡眠很多方面都感觉他非常注意。博哥来通州带我们体训感觉起到了非常大的作用，没有博哥的监督可能我就更会滑水了。去 C1 的路上每次我停下来休息睡着，博哥都会提醒我小心别感冒。

**田巍然：**博哥在设立一直以来都是体能担当，在小五台我就深有体会，在雪山也是如此，连塔兴教练会想起他 16 年在阿尼玛卿也是十分赞叹。此外博哥是一个很有奉献精神，考虑问题十分周到，做事十分认真的人，可能就是这股认真劲儿让人觉得有时候他的话不太舒服，其实大家都懂，他的意志品质确实没的说，任劳任怨的收队，骑车来通州看我们体训，非常感激他的陪伴。完成这次毕业攀博哥也要入职了，祝他在职场一切顺利。

## 9 号：蓝星池

我开始参加峻野的活动已经很晚了，一开始和爸妈说起去雪山这件事情时，爸妈就频频在微信上给我发各种山难的公众号文章，体训很很热也很累，平时的拉练也很苦。但是奇妙，一次一次的拉练与体训，也或者是为了心中的一个约定，雪山，我还是去了。在全员登顶的那一刻，

眼泪在雪镜背后跳跃，一如我激动的内心。

去雪山的旅程好像真的说开始就开始了，在格尔木的民宿小院里，每次看到大家，看到大家在为爬雪山的事情做准备，我脑子里边开始回旋“天呐！你真的要爬山了”，“天呐，我真的已经到青海了呀”。仿佛自己就像做梦一样，心心念念了一学期的事情，这样就开始了。全员前站的日子，其实很安逸了。后勤的工作有条不紊的进行着，没事的时候，就晒晒太阳，摸一摸民宿叔叔家的萨摩耶壮壮，该吃饭了，五哥就会带着大家一起出去“觅食”，小日子真的过的单纯得很。从格尔木到西大滩的路上，大家也像是在火车到青海了一样，真的感叹这边的风景，等到了西大滩，阳光打在雪山顶上，即使这么远远的看过去，就已经很惊艳了，闪烁的让人离不开眼，却又忍不住的悄悄想去看。我突然觉得神圣了起来，马上就要进入的地方是那么的纯洁，雪山，已经近在咫尺了。西大滩的天气很是奇妙，阳光，沙尘暴，大雨，转瞬即逝的又是阳光。夜晚漫天的星星又会让人觉得在这有些荒芜的土地似乎也是有几分浪漫，这里的高原好温柔，和我预想的确实有些差别。



到达大本营那天，天气很是灿烂，一望无垠的可可西里无人区，人看起来很是渺小，玉珠峰似乎也只有拳头般大小。大家搬着小板凳在帐篷外晒太阳，唠唠嗑，看起来是那么休闲又自在，但是五千米的海拔，已经让好几个队员高反身体不适

了，这是我第一次感觉到如此真切的，来自高原的不友好。在大本营的第一夜，我几乎一夜没睡，一夜的风声在我耳边呼呼的响，我内心开始有些慌张，我开始担心起来，高反，头疼，甚至肺水肿。可是一想到晚上有满天的星星，有那么美的玉珠峰，内心只有满满的兴奋，我开始幻想登顶时的情形…在本营，主要是我和朱老师负责炒菜，陈真真的很会照顾自己照顾别人，每顿饭都在旁边帮忙，有的时候真的觉得陈真像妈妈一样，脾气真的很好。大雪天里，朱老师的羊排汤真的超赞。其实在大本营的很多菜，为了让大家放心，我都没有告诉大家我真的是第一次做，但是我还是很相信我的厨艺天赋的。在本营印象最深刻的莫过于那场突然的大雪了，刚刚还喝着羊排汤，看着不远处人大的同学们在大雪之中搭帐篷，我们的帐篷也被一点点的压垮了，众人齐力铲雪。每到了晚上，老于巍一扫高反不适，在橘黄色的灯光下，讲起了评书，像个大帅一样，侃侃而谈，还有钨哥拍的超级美的星星…

去 C1 的路上，似乎真正的攀登才刚刚开始。每一步都伴随着重重的喘息。在 C1 的夜晚，是最煎熬的夜晚，何源直接在帐篷外边睡觉去了。大家经过白天的攀爬，都有些状态不佳，在尖增教练的不断催促下，我们才又整装出发，冲向玉珠峰顶。在路途的开始，依澜娜就一直不舒服，甚至想要放弃，当时看着她难受，我不禁眼眶一红，说不上来的滋味。五哥那天状态特别不好，真的还是因为太为我们尤其是我们这些新队员操心了，即使这样，五哥也一直坚持，作为队长，五哥真的很负责，很多事情，都是一个人在默默操心，默默的去完成，因为这次的新队员，很多人体能什么各方面其实都不如以前的队员们，五哥真的很担心大家的安全，考虑很多，想很多，真的很感谢五哥为我们做的一切。

在冲顶的过程中，自己其实还没有什么特别的感触，身体已经很累了，脑子里就只有坚持与加油，知道我站在亮晶晶的山顶，仿佛自己终于完成了自己的一个约

定，想哭，但是又有点手足无措，追逐目标的过程，一切精彩的瞬间全都涌现出来，可是目标完成之后呢？是漫漫的来时路，是一起走过的回忆，也是有那么几分的茫然。可是当看见像家人一样的大家，内心还是欢喜的，我们真的做到了！

这座山已经攀登过去了，以后或许还会有无数座山峰，记忆里的那些美好，是永远不会被遗忘与替代的。

**队友如是说：**

**依澜娜：**啊蓝大厨做饭超好吃！我会一直一直记得出发去 C1 前的那顿加豆瓣酱的土豆炖牛肉，真的太好吃了，再加上我贪吃，吃了好多好多肉，我都有点消化不良了。星星的生活经验很丰富，和她在一起待久了忍不住什么事都要问她一下，这个要怎么买，那个要怎么弄，好像她知道一切问题的最优解。她也很会聊天，和她说话很舒服。下山之后我的耳洞都化脓了，她不仅没嫌弃还让我躺在她的腿上，帮我细心的清理，呜呜呜是真爱啊！

**姚陈真：**蓝星池可是后勤组的厨艺担当，土豆烧牛肉给我留下来深刻印象，体能也蛮好，冲顶过程中一直在队伍前列，很厉害。

**于巍：**蓝星池在队伍中一直是很细致的，并且对周围的队友也非常地体贴、关心，她还是一个后勤大神，不光做菜好吃、厨艺一流，在生活经验上也让我们十分佩服。蓝星池在队员中非常坚韧，体能也很好，看到其他队员体力不支时，她会主动分担，并且陪伴在左右。

**冯恩浩：**记得最清楚的是她小名叫星星，有一个弟弟叫满满。平时很会做饭，看切的每一刀菜肉都颇有功夫，本来无意开玩笑询问姑娘会不会杀鸡，不想还真会，相处时间长了发现做饭经验丰富，功夫和朱老师不分上下…换到山上，自始至终走在前队，第一个上到 C1 的女生，冲顶也一直走在前列，休息的时候最先站起来往前赶，让人怀疑平时沉稳精细的星星去了哪里，站在眼前的分明是一个爷们。说雪山能够放大一个人的优点，姑娘给我的印象正是这坚韧之力了。



**何源：**说来惭愧，一个体能比我强的女生。说起聊天，她是真的强，超会说话的，无论什么时间地点，她总能找到话题，说话又好听，实乃增添欢乐缓解尴尬必备佳人。攀登雪山准备和攀登期，她默默奉献着，乐于助人，找她帮忙几乎有求必应，还做了好多菜。在 c1 营地默默烧水为帐篷的小伙伴能好好登顶做着准备，照顾了我很多，像个小太阳一样照顾着身边的小伙伴们。但是我还是觉得照片原汁原味的才是真实的，p 多了真的会很奇怪(滑稽)，星池，要相信你是最胖的。

10 号：田巍然

昆山片玉



一年前，我站在海拔 5200 米的珠峰大本营，和那些需要氧气的游客一起，瞭望着远处的珠穆朗玛峰，我知道，自己只不过是个普通的游客。而一年后，我站在海拔 6178 米的玉珠峰峰顶，和亲如家人的队友一起，俯瞰着脚下绵延不断的群山和棉花糖似的云彩，我知道，自己已是一名登山者了。

老实说，我入社的时候并没有像其他队友那样，因为峻野光辉的雪山攀登史进入这个社团，而是仅仅因为黑队简单的一句“不如十一来和我们一起爬山吧。”也许是我名字中的“巍”字，冥冥之中让我与山结缘，与峻野结缘，最终，让我的名字出现在了雪山队的名单中，让我有幸感受真实的“巍巍昆仑”。

玉珠峰，位于昆仑山口以东 10 公里处，作为昆仑山东端的最高峰，他就像一座身披银发、威风凛凛的将军，俯视着苍茫大地，守护着美丽的可可西里。说他像将军，是因为他给我的第一感官就是震撼，在格尔木去往西大滩的路上，我见到了他的真容，那蓝天中的白云，就好像是画家在他身旁点缀的一般。可谁知我们刚到西大滩没多久，就赶上了沙尘暴，一时间只见黄沙漫天，在狂风的裹挟下直逼过来，漫过了山脉，可能这是他在操练自己的将士吧。

等到了大本营，我却又觉得这位将军不那么高大了，从南坡大本营望去，让我感觉到征服他并不难。也许是知道了我的心思，第二天他就给我们来了一个下马威，原本完整的晴空仿佛叫他敲了个洞，让大本营下起了大雪，很快，周围全被白雪覆盖，让我仿佛置身于南极。大雪还压塌了我们的帐篷，一时间我们找来各种工具清扫帐篷上的积雪，终于花了一个小时的时间抢修成功。后来雪停了，这次登场的是大风，我们只能呆在帐篷里，彻底取消了原定的训练计划。大概就是这种大自然的魔力造就了玉珠峰吧，当然，作为昆仑一脉，谁又能说那圣洁的白雪没有神话传说的渲染和涂饰呢？可能就是因为这厚重的历史积淀才让队中的两位历史爱好者感到身体不适吧。不过于巍却借此契机在晚上为我们大讲评书，从楚汉争霸到成吉思汗远征东欧，德国近代的君主立宪再到日本的幕府时代，大家听得尽兴，他也讲得痛快，高反症状也得到了缓解。

从大本营到 C1 的路不算太艰难，但是很漫长，一路上都是凌乱的碎石坡和无尽的爬升，让人望不到尽头。不过，就像之前的活动一样，因为心中有目标，我可能看起来已很疲惫，但总是有力气不断向前。到了 C1，我竟然哭了，我不知道为什么会因一座山而热泪盈眶，因一片雪而动情。我想把这泪水留在登顶的那刻，可却控制不住。我眼噙着热泪，心里无比激动，回望大本营到 C1 这一段路，飞沙走石一

片荒芜，但这荒芜却让心更加澄澈和豁达，再看向不远处山顶的雪洁白如玉，仿佛登顶已是唾手可得。也许，登雪山就是让人的身体下地狱，眼睛上天堂，灵魂归故乡。

凌晨 1 点，由于老于巍一时间找不到眼镜，我们帐篷在一阵慌乱中起了床。爬出帐篷，我看见老鸨在拍星空，不禁也抬头望去，我从未感到自己如此接近天空，浩瀚的星空闪烁着闪烁了亿万年的光。除了我们，穹顶之下就只有宁静，仿佛这世上就只有我们几个，就只有这么几顶帐篷。可能那天空深邃的墨蓝色就是灵魂的颜色吧。

但时间的宝贵让我不得不停止对灵魂的思考，迅速采雪化水，迅速整理装备，系好安全带，穿上冰爪，上包……可我的动作还是慢了，跟在了队伍的末尾。就这样，我们披着月色，开始冲顶。我们按照教练的指示，排成一队，缓慢前行，在雪坡上，我们每爬升 50 米的高度差不多就要休息一下，部分队员的身体状况不太好，我不免也有些担心，赶忙从包中翻出葡萄糖给他们冲服。夜晚的寂静让冲顶之路更加漫长，不知不觉中，天已蒙蒙亮。

终于到了最后一个雪坡，这里已是海拔 5900 米，离顶峰不到 300 米的垂直落差，600 米左右的直线距离，我卸下了背包，轻装上阵。这段路，让人感觉越走越长，在 5900 的位置向上看，好像只有一个小山包，可走在路上，却是极为艰难，但我知道，就最后这段路了，便一直向前走着，走走停停，停停走走……终于我登顶了，全队的第二个，我一屁股坐在山顶，激动的拿出手机和老鸨拍照，7:44!我喘着气，望向雪坡上的队友，也望向延绵不绝的群山，看那素洁的雪岭一直延伸到天际。莽莽昆仑，雪擎穹顶，身置于此，扑面而来的是浩然正气，是震撼、是肃然起敬。忽然就想起了自己的名字，巍巍者，博大雄浑，正气法荡；然然者，安闲适快，善泽万物。

8:30，一个历史性的时刻诞生了，北京工业大学峻野登山协会太和登山队 13 名

队员全员登顶玉珠峰！全员登顶，还是峻野 21 年历史的首次！

现在再回想起玉珠峰，他已不再是脑海中那个威风凛凛的将军，而是一个亲密的战友，我和一群志同道合的人一起选择了它，他也回馈了我们普通的山所没有的风景，让自然的景观和人主观的情感得到了融合、统一。

其实，人生，就是翻过一座又一座高山，带着一份渴望，不断地跨越阻挡，最终放声歌唱属于与自己的胜利乐章。

**队友如是说：**

**朱和猛：**队医田哥，有事就找他，没什么不能解决的，都说学医是最累的，田哥却把这事担下来了，还比我们多背了一个药包，关键时刻真帮我们解决了不少问题，在厨房里，还帮了不少忙，各种炒菜洗菜洗碗都干完了，为后勤省下不少事！感谢勤快的田大哥。

**何源：**咱们的队医，他的医疗箱保障着我们队伍攀登雪山期间的安全。还在北京的时候他就很负责的嘱咐我们吃红景天预防高反(虽然我没吃多少)，准备我们的证件，尽力保护我们的健康。雪山的准备期间，常常看见他的就是提醒小伙伴量体温，记录小伙伴们的体温变化，给发烧的队员发感冒药。在大本营，是他给的几包药，让我的感冒有了点好转，晚上能安心的睡上觉。他也是新生里体能在发哥之后第二好的队员，这次雪山他的状态也很好，四处帮忙，还是第二个登顶的队员。厉害是厉害，可能是他络腮胡的 buff 加成吧。

**蓝星池：**一直特别羡慕田巍然的睡眠怎么那么好，不管在哪里，总是第一个睡着，就连在 c1，也依然如此。作为队医，感觉他总是在整理自己的药箱，考虑很多，带的药很多，却又希望大家一次都不要用到。很絮絮叨叨却又很贴心。

**崔健博：**峻野史上第三黑的队医，胡子最长的登山队员。队医知识掌握比较充足，让大家感到安心。也是峻野史上第三黑的队医，胡子最长的登山队员。

**于巍：**田巍然作为雪山队里的队医，工作上认真负责，我记得在攀登之前，他常常

向小黑、尔知玄请教医疗问题。印象最深的是有一次他还用绷带给自己头上缠上，活像一个“木乃伊。”在筹备攀登阶段，他也为队员们适应高反的问题而忙碌，在西大滩的时候就是他负责给大家张罗测量体温，并且经常关心大家的身体反应。在C1的时候我和他是一个帐篷的，他经常负责取冰块，给大家煮水，我们都非常信赖他。

## 11 号：冯恩浩



第二次去了，还是很震撼。

坚持刻苦训练，再到雪山临近时期期待感逐渐增强的过程似乎又重复了一遍，作为一个老队员来说，相比来说会少一些兴奋，更多的是规划活动的框架，或者应对突然出现的变故，镜头怎么设计，赞助照如何摆拍，以及航拍的时间和地点如何如攀登过程相适应，第二年作为组织者中的一员参与进来，思考的更多，做的更多。

雪山给每个队员的感觉都不一样，震撼的缘由不仅由于眼前的景色，也来源于每个人本身。我们的性格、经历决定了登顶时眼前每一帧画面的触感，也产生不同的思考，有人沉默不语，有人放声呼啸，相同的是，从下撤的那刻起，所有人都告别了过去的自己。

第一次登顶，我竭尽笔墨去描述我的感受，而落笔至此，没有太多喷涌而出的情感，全员登顶，平安下撤，我们完了一次壮举，但山从不是重点。这 12 个人，很幸运的，因为各种原因凝聚在一起，而当你在这篇文章时，距离我们登顶已经时隔甚远，至少意味着我们都翻过了这座山，对于更多人呢？从新的一届雪山队开始建立开始，一步步再一次经历这样一次

攀登，也许为了让更多人体验到这个过程吧，自己站到山顶的一刻很开心，所有人都站在山顶的时候，心里才踏实下来。

所谓以山育人，也为人而留。一座山可以教会人们太多，年复一年，我们永远保持着敬畏感，完整的重复着从陌生到感恩的情感过程，让更多的人去接触到攀登运动，老队员们从参与者转变为指导者与记录者，或是相反，默默参与其中，直到我们举杯祝酒的一刻才会明白另外一种意义。

我们总会需要下一座山，也总会有人需要第一座山。感谢这座山允许我们登顶，感谢自己的努力。壮丽的景色留给其他人去描写吧，我们，感叹足矣。



## 队友如是说：

**朱和猛：**在冬训的时候第一次遇见老鸹，给我第一印象就是沉默寡言，正验证了那句话：话不多的人都能能力超凡，许多拉赞助的技巧都是从他那里学到的，我还喜欢拿着相机在他后边跑，跟着他真能学到不少知识！而且老鸹还是一个非常爱学习的孩子，在西大滩一直捧着一本纪录片入门的书在看，学会了还不忘教我，想学东西，找老鸹就对了！

**依澜娜：**刚入社的时候觉得老鸹是一个不靠谱的人，但是后面发现老鸹其实是一个做事很认真的人，就比如赞助方面，觉得老鸹的能力很强，一个人能拉到那么多赞助，文案写的也超好。老鸹还是一个特别爱鼓捣各种玩意的人，他简直没有闲下来的时候。忙着摄影，忙着飞无人机，忙着拍星轨，忙着用湿巾和木棍做火把。感觉



他是这个队伍里不可或缺的一份子，什么事他都会尽力做到最好。

**姚陈真：**老鸹作为摄影师尽职尽责，攀登雪山一路上都在拍摄，虽然无人机桨坏掉的时候对我有点暴躁，不过后来也道歉了，知错能改善莫大焉，稳得。

**于巍：**是队伍中的摄影师、航拍大神，此次的纪录片导演，他一直是一个非常想法的人，对于新颖的想法，他会立即着手去实施。而且在队伍中，他也是一个非常细心、关心队员的人，我们都很期待你的新纪录片，加油！

**魏广越：**先祝贺老鸹可以评三级登山运动员，虽然并没有什么卵用吧。老鸹一直都是那种对于本职工作很负责的人，无论是攀登之前的外联工作，攀登之中的摄影工作，攀登之后的剪辑工作。而且老鸹还是一个很有想法的人，心也比较细，前期准备阶段要不是他的提醒，有些工作我都有可能忘了。

## 12 号：李国发



峻野为山而来也为人而留，当你真正融入她才会感受到这句话的意义。

没上大学之前，一直就想着一定要在大学做一件牛逼的事，这是为了老来不后悔自己这四年的青春。初入峻野，我也就觉得不就登登山吗，我们广西十万大山，没什么了不起的。后来我发现我错了，我们以前只能叫做爬山，而不是登山。当你背负着登山包从低海拔地形向高海拔山峰进行攀登时，你可能收获的不只是一座山峰，而是一份友谊，收获的是坚持而不放

弃的精神财富。在攀登过程中，你百无聊赖地重复移动双腿，一级一级的拾阶而上，但在你疲劳的形骸之下有一颗期许的心，它给你希望，让你憧憬沿途的美景与登顶时“一览天下”的豪情，这种希望便给了你攀登的意义。在峻野真正的意义不在于登山而在于和一群灵魂和你十分契合的人一起带着欢笑，相互帮助去体会一座山，那才是意义所在。走出那座城市，走向那座山，感受那片绿意，体会自己的成长。

因为山在那里，所以我们来了。很多人说，登山是一个玩命户外运动，但是真正经历过攀登雪山的人来说，我们才是真正珍爱自己的生命，不会拿自己的生命去开玩笑，因为我们在茫茫雪山上感受到了自己的渺小。从北京到大本营，我一直害怕自己会高反从而错过这次攀登，作为一个没去过高海拔在南方湿润之地常年生活的我来说的确有点害怕。说实话当时在一种矛盾中踏上旅途，极度渴望与害怕。所幸一直到 C1 之前自己状态都很好，一路上开着五哥的玩笑，火车上的狼人杀，逗着客栈老板的狗，西大滩的各种摆拍适应高海拔，还有老于巍的评书。有趣的也是旅途中的各种事情。整个过程中自己反而变成了最兴奋的队员，目睹到草原湖泊沙漠大戈壁，大概那种长河落日圆，大漠孤烟直的辽阔只有亲身体会才会感受到吧，还有队友间发生的有趣玩乐的事。

在正式攀登雪山的过程中，是往次拉练完全比不上的，在缺氧的环境下，背负着和拉练一样重的登山包，但是因为这种累才会真正让你的意志升华，在耐心地与疲惫的身体交流。C1 的时候自己出现了头疼，在同帐篷的队员睡着的情况下辗转反侧，自己害怕的终于来了。我很害怕自己到了 C1 而却只能下撤，那种终点就在眼前自己不得不放弃的煎熬。但是如果你想的登山必须学会放弃，有时候放弃比坚持困难，但是放弃你才会有下次攀登的机会。

最后，感谢教练知道我的情况说让我别担心，让我好好休息，当时一句话的力量真的无穷。最后的最后，自己一觉之后

状态恢复，和雪山队成员们全员登顶。站在雪山之巅，看着一览众山小，看着白雪茫茫，真的心里只想喊牛逼，不负准备那么久的我们，不负那个坚持到最后的自己。玉珠，我来过，我留下了我的脚印。

可能最大的收获就是有一群经历过生死的队员。当我们老来相聚回想起我们这次雪山的攀登也能有感动和欢笑夹杂在其中。从北京到格尔木再到攀登雪山，这十几天的生活我们其乐融融的好似一家人，可能这就是一个融洽的团队带来的感觉。每一段旅程都会有所收获，这一帮人就是我最大的收获，没有之一

攀登或许就是一次次的突破自我，向着更高的目标前进。很幸运能攀登玉珠峰，一幕幕回应在脑海中的时候，那些激荡我们内心的故事，都值得回味。希望峻野越来越好，成为我们大学的一个家。

如果有人问我如果有下次攀登雪山的机会你会不会去？我会毫不犹豫的说：一定去！！



#### 队友如是说：

**田巍然：**发哥在小五台才真正结识的兄弟，大一新生里，无论体能还是技术都数一数二，可能是家在广西的缘故，每次都感觉他在山上的状态很好，而且无论何时都很乐观。在 C1 同帐的老于巍和依澜娜都状态不好，很多事都是我们两个一同完成

的。相信五哥没为自己选错接班人，期待和你一同建设峻野！

**蓝星池：**发哥爬山就是猴王本尊了，很小只也很灵活，有时候会做一些看起来不靠谱的事情，但是真正有事情的时候，真的很认真负责。看着和我一样高一样重，果然还是男孩子更厉害的多。

**朱和猛：**装备部的发哥活泼可爱，就像猴一样，挺羡慕他的身材，没有一个岩壁难得倒他，每次都是体训时，都想超越他，但最后还是比他慢了几圈。作为没有高反，体能又好的队员之一，还能把装备管理的整整齐齐，在 c1 下撤的时候还返回帮帮我们扛包，必须给猴点个赞！

**何源：**这次雪山后怕是队里最黑的猴了。如果我是队里最皮的，那发哥至少也是第二皮的。半年的一起活动，互相都是熟悉的不行，互怼捉弄开玩笑更是家常便饭。但是他认真起来也是严肃的不行。新生里他的体能是最好的，每天像个猴子一样活力无限。雪山准备和攀登期，所有欢乐有趣的活动都会有他的身影，而嘈杂之后的他常常默默收拾准备着我们的装备物资。攀登雪山可能是疲惫的原因，大家都安静了很多，但登顶后发哥又兴奋了起来，下山后更是成了话痨，活动结束后还要周游西安成都，体力恢复快的不行。佩服之余，你还是最黑的。

**崔健博：**同是河边刷碗人，相逢何必曾相识。勤快，在格尔木的时候帮忙做了不少事情，在本营也是有活就干。体能不错，攀登的时候状态很好。刮大风那天出去刷碗有点刮懵了，要不状态还能更好点。下山之后，作为装备负责，带领大家晒好了高山帐，在大家懒癌发作的时候也有整理装备的动力。

## 致谢

赞助商：



稀薄户外地带



奥莱攀岩



凯瑞兹



## 特别鸣谢

北京工业大学校团委

北京工业大学校医院

北京工业大学社团联合会

中国登山协会

青海省登山运动管理中心

---

感谢赞助商家的支持

感谢尖曾、塔兴向导

感谢所有关心支持工大峻野的人