

## 卷首语

### 成熟的登山者

2017 年 7 月 22 日，北京工业大学峻野登山队 8 人成功登顶海拔 6168m 雀儿雪山，对很多队员而言，是很有纪念意义的一天。这些队员经历了半年的准备时间，他们的成长我都看在眼里，并且为他们最终达到的高度感到欣慰。

攀登的过程是艰苦卓绝的，我也看到了大家不少的眼泪，有的队员因为体力不足或在关门时间而不得不放弃登顶，哪怕只有最后的六十米；有的队员因为身体原因不得不选择下撤。原因很多很多，但最终不过是为了不能登顶。我想说的是，这才是登山：登山是为了挑战自己，突破自己，但更重要的是爱惜自己的生命，这不只是对自己负责，更是对你的家人，对你的朋友，对所有因为你去登山的决定而为你担心甚至负有重要责任的人负责。这是一名成熟的登山者应该去考虑的事情。

你们刚刚完成了人生中的第一座雪山，也应该对攀登有了一定的想法和理解。记得在成都的青旅里，我曾告诉你们，成熟的登山者是带着思考去登山，用心去体会自己的攀登过程，思考并记住你是以怎样的精神去支撑你完成这座雪山。

是无畏吗？是无私吗？还是一种极致的自由感？亦或是为自己跨越了懒惰而感到兴奋？或者呢，感受到生命的渺小，而更加热爱生命，决定摒弃自己无聊而单调的荒诞大学生活？

也许，这也是所有热爱不断攀登的人的心境。很少有人因为山在哪里所以热爱攀登，更多的人是因为只有在攀登的过程中才能见到如此认真，如此专注，如此自由，如此热爱生活，热爱生命的自己。

生活中，我们隐藏了太久这样的自己，以致于我们已经忘记原来我是这样的自己。也许你们今后都不会再接近雪山，那有什么呢？反正你已经找到自己了，对么？

王汉斌

文字供稿：2017 年北京工业大学峻野雀儿登山队全体队员

封面设计：董雪暘 张欣妍

设计排版：张欣妍

审核校对：孙梦媛 张仕炜

微信平台：北工大峻野登山社

官方微博：北京工业大学峻野登山协会

（以上按姓名拼音排序）

## 目录

卷首语 .....	1
一、 队员介绍 .....	4
二、教练介绍 .....	7
三、2017 雀儿山登山活动总结 .....	8
四、雀儿山攀登总结 .....	9
1、攀登行程 .....	9
2、攀登路线 .....	9
3、攀登总结 .....	12
4、此次组织的优点 .....	13
五、职务总结 .....	14
前站总结 .....	14
后勤总结 .....	15
宣传总结 .....	20
医疗总结 .....	21
装备总结 .....	26
体训总结 .....	27
财务总结 .....	28
六、附表 .....	29
附表一 2017 雪山队白河后勤训练安排与总结 .....	29
附表二 2017 雪山队后勤物资清单 .....	31
附表三 2017 雪山队后勤伙食安排 .....	37
附表四 2017 雪山队药单 .....	38
附表五 2017 雪山队攀登装备清单 .....	53
附表六 2017 雪山队分账项目 .....	54
七、部分队记 .....	58
八、个人总结 .....	70
致谢 .....	100
特别鸣谢 .....	101

## 一、队员介绍



**王汉斌·15 级环能学院·本科生·队长**

- 2015 年双桥沟攀冰训练
- 云蒙峡冬训
- 2016 年成功登顶阿尼玛卿
- 2017 年成功登顶雀儿山



**董雪阳·15 级机电学院·本科生·攀登队长**

- 云蒙峡冬训
- 2016 年成功登顶阿尼玛卿
- 2017 年冬攀日果冷觉



**张仕炜·15 级微电子学院·本科生·装备总负责**

- 云蒙峡冬训
- 2016 年攀登阿尼玛卿
- 2017 年成功登顶雀儿山



**张永坤·12 级环能学院毕业生·技术装备负责**

- 云蒙峡冬训
- 巅峰户外攀冰培训
- 2014 年攀登启孜峰
- 2017 年成功登顶雀儿山



**于巍·16 级人文学院·本科生·后勤负责**

- 2017 年攀登雀儿山



### 冯恩浩·16 级电控学院·本科生·摄影总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年成功登顶雀儿山



### 魏广越·16 级建工学院·本科生·装备负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山



### 张欣妍·16 级建规学院·本科生·宣传总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年成功登顶雀儿山



### 孙梦媛·15 级数理学院·本科生·财务总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年成功登顶雀儿山



### 田野·16 级材料学院·研究生·后勤总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山



### 张梓楠·16 级建工学院·本科生·装备负责

- 云蒙峡冬训
- 2016 年攀登日果冷觉
- 2017 年成功登顶雀儿山



### 李鹤·16 级建规学院·本科生·财务负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山



### 尔知玄·16 级微电子学院·本科生·医疗总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山



### 孟金港·15 级环能学院·本科生·后勤负责

- 2017 年攀登雀儿山



### 熊晗·14 级建工学院·研究生·后勤总负责

- 云蒙峡冬训
- 2017 年攀登雀儿山

## 二、教练介绍



### 洛桑教练

- 多次带队攀登四姑娘山二峰、奥太娜、骆驼峰、雪宝顶、雪隆包、年宝玉则、透明梦柯、半脊峰、雀儿山、玉珠峰、田海子、慕士塔格、幺妹峰等山峰
- 带领北大、北航等高校登山队攀登半脊峰、雪隆包、雪宝顶、透明梦柯、雀儿山。
- 冬天多次在理县-孟屯组织协作队成员练习攀冰以及高海拔救援实训。



### 新丹教练

- 12 年开始参与雪山攀登
- 攀登经历：雪隆包，那玛峰，半脊峰，雀儿山，都日峰，雪宝顶，田海子，四姑娘山大、二、三峰，
- 15 年攀登幺妹峰至海拔 6070M



### 岩丹教练

- 持四川登协高山协作证，11 年加入协作队，现在主要协作队伍攀登为主
- 攀登经历：雪隆包、雪宝顶、半脊峰、年宝玉则、田海子、雀儿山、那玛峰、幺妹峰等山峰



## 三、2017 雀儿山登山活动总结

王汉斌

2017 年 7 月 10 日北京工业大学峻野登山队从北京出发前往成都准备攀登位于四川省甘孜州海拔 6168m 雀儿山，并于 7 月 22 日成功登顶。此次攀登延续了去年开始尝试的后勤全自主，攀登半自主的攀登方式，与北大，农大等高校登山队共同走在了大学生攀登的前列。

此次攀登过程共分为四个阶段，即为训练阶段，后勤准备阶段，海拔适应阶段，攀登过程：

### 1、训练阶段

主要以体能，技术为主。每周三次的长跑，爬楼为雪山攀登积攒了足够的体能。技术主要以攀岩，攀冰训练为主，同时又在白河进行了为期三天的技术训练，主要训练上升下降，裂缝救援，结组等雪山攀登过程中的实用技术。

### 2、后勤准备阶段

分为两个部分，前站队员提前三天从北京出发前往成都，并继续前进至甘孜，为大部队找好住宿和交通，大型超市等。同时在甘孜采购了大量本营物资，为大部队的前进打下了良好的基础。第二阶段大部队先后到达成都和甘孜，补充采买前站在甘孜没有买到的物资。抵达甘孜后，一同采买了蔬菜，肉类等易坏食品，并对高山食品进行分装。

### 3、海拔适应阶段

是指所有队员到达玉隆拉措景区（7 月 15 日），雀儿山大本营（海拔 3400m）进行适应，第二天在本营修整，第三天到达 c1 营地运送物资并进行适应性行走练习，当晚下撤回本营。第四天继续在本营调整，恢复体能，准备最后的攀登阶段。

### 4、攀登阶段

7 月 19 日出发到达 c1；20 日在 c1 适应海拔，并进行技术训练；21 日前往 c2；22 日凌晨 12 点冲顶，8 名队员于早 8：20 成功登顶海拔 6168m 雀儿山顶峰，并于 23 日全员安全下撤至本营。至此，攀登计划顺利完成。



## 四、雀儿山攀登总结

董雪旻

本次雀儿山攀登活动中，雪山队处理了很多问题，也积累了许多经验。在此加以总结。

7.2-7.5	白河技术训练
7.7	前站出发
7.10	大部队出发，前站到达甘孜
7.13	大部队到达甘孜
7.14	甘孜修整
7.15	乘车至玉隆拉措景区，徒步至 BC
7.16	BC 修整
7.17	BC-C1 运送物资
7.18	BC 修整
7.19	BC-C1
7.20	C1-C2
7.21	C2-SUMMIT-C1
7.22	C1-BC
7.23	BC-甘孜

### 1、攀登行程

此次攀登活动的行程按照攀登计划进行。行程计划合理，考虑周全；前期前站与大部队联动采购，后期适应与攀登的节奏都很合适。

### 2、攀登路线

雀儿山是一座商业攀登极为成熟的山峰，接近性好，故进山线路在此不赘述。

#### 景区-BC

全员景区门口下车，随队的物资由当地马帮拖入本营，队员徒步进入本营。路线清晰，大部分时间在绕新路海，湖面旁边的路十分泥泞。接近本营时，许多由冰川融水形成的水道交错，找到过河的桥可快速通过。

## BC-C1

---



大本营看向 C1

路线前半程沿冰川融水河流向上。到干海子瀑布下，开始攀爬碎石坡，坡上石头基本稳定，落石危险低。通过碎石坡后是一小段岩石横切路线，已被商业队铺设路绳。最后经过一段坡度较陡的土坡爬升后，到达位于冰川边缘的 C1。

## C1-C2

---



裂缝区

从一号营地出发后就是冰川了。路线前期沿冰川向上缓慢爬升，后经过裂缝区，明暗裂缝许多，队伍必须结组通过。经过一段爬升后到达一处很平的“足球场”，那里是商业攀登普遍选择的 C2，继续向上攀登，选择雪坡倾斜的山腰处（海拔 5400 左右）为 C2 营地。



C2 营地

---

### C2-顶峰

由于这次雪山队的攀登周期内雀儿山天气一直不错，路上的积雪和裂缝都很清晰；所以在教练的建议下，C2 冲顶时队员没有结组。离开 C2 后不久来到第一处冰壁，坡度 70 度左右，需要修路。爬上冰壁后来到商业队的 C3 营地。之后一直爬升，到第二处冰壁，冰壁下有暗裂缝。爬上冰壁后经过一段横切便可以看到雀儿山的主峰和最后一处冰壁。登上约 100 米的冰壁后，沿山脊向上即攀登至顶峰。



裂缝区



### 3、攀登总结

这次雀儿山攀登活动共 15 人参加，男女比 2:1，新老队员比 2:1。一名队员因个人原因在甘孜离队，剩余 14 人中 8 人登顶，4 人达到 6000 米以上海拔。全员安全，没有出现安全问题；以队员的攀登体验来看，这是一个不错的结果。但在整个攀登过程中，仍有一些不尽人意的地方，在此总结：



第一处冰壁



第二处冰壁



顶峰山脊及最后一处冰壁

1、和教练沟通不够好。在山上山下我们和教练的之间的沟通总是不够清楚，很多事情说到了，但是后来仍然是有许多变数。所以以后我们应该做到和教练多商量，多讨论，尊重他们的意见，但不能被他们牵着鼻子走。

2、雪山队的队伍磨合可以更好。这个问题体现在很多方面，也是每次雪山活动的核心问题。首先，老队员之间应统一意见，达成默契。这是形成团队合作的基本保证。其次，各个负责人应清楚自己分内的事并负起责任，踏实认真做事。再次，雪山队内后勤，装备，队医等等这些位置，应该相对平均地分配人手和任务，以免出现有人爆炸而有人清闲的情况。

#### 4、此次组织的优点

- 1、白河各项技术比赛，激发了大家熟练各项技术的热情。
- 2、前期前站与大部队联动采购，达成了较好的效果。

## 五、职务总结

### 前站总结

董雪暘

#### 一. 概况

本次雀儿山攀登活动的前站由攀登队长董雪暘，后勤大总管田野，财务负责人孙梦媛组成，1男2女。

前站与大部队的行程如下表所示

日期	前站	大部队
7.7	北京出发	部分人员送前站
7.8	上午九点到达成都，确定青旅，下午考察成都超市情况 预定车票	检查装备
7.9	成都-康定	打包
7.10	康定-甘孜	北京出发
7.11	上午考察市场中午与大部队联系	上午到达成都，下午采购，调整
7.12	联系车辆 采购部分不易坏物资	成都-康定
7.13	采购 接站 汇合	康定-甘孜

#### 二. 行程

前站先于大部队3天，于7月7日从北京乘火车出发。3名队员每人除了背自己的登山包，还带了一个较沉的凯乐石驼包。我认为这个带东西的量基本合适，以后可以成为标配，即3人前站多带一个小体积的驼包。

7月8日上午9点左右到达成都火车站，上午入住了网上预约好的成都 smile 国际青旅，下午考察了青旅附近的家乐福

和华润万家两家超市；还考察了附近的户外商店的位置和好吃不贵的饭馆。

9日一早前站将驼包留在青旅，前往新南门汽车站坐大巴。前站和大部队的大巴车票都是之前在网上预定的，这里须注意，网上的车票信息和实际并不对等，购票须详细核实。

10日到达甘孜，当天下午就考察了当地的菜市场，超市，杂货铺，五金店等地。并确定了住处。

本着所有物资能在甘孜当地买就不在成都买的原则，11日上午前站再次详细确定了甘孜购买物资清单，中午列出了大部队成都购买物品清单。此时大部队到达成都，下午大部队由负责人带队按照清单在成都采购。这一天与大部队的联动采购也是本次前站的亮点。

12日前站主要以采购和协调为主，这也是前站的目的和职责所在。

13日前站与大部队汇合，开始准备雪山攀登。

#### 三. 注意事项

1.前站人员一定要明确任务，根据大部队日程确定提前几天走，出发前就跟大部队明确分工，今年前站走的早，在甘孜停留时间比较长，完成了全部采购任务，留给大部队的工作量太少；

2.到达某地后及时反馈调研情况，比如我们出了前站报告之成都篇，康定篇，甘孜篇，让大部队对即将面对的情况做到心中有数；

3.前站采购时注意先试吃，避免踩雷，今年部分食品采取了网购方式，可是通心粉得到了比较多差评，所以没有试吃过的东西不要采取网购；

4.购买蔬菜和肉类，不要采用跟店家预定，发采购清单，然后店家送货这种方式，大部队到达后大家分头分类采购，保证菜品质量，这次我们认为已经找了一个

普通话和理解力比较好的老板，可还是有蔬菜出了问题；

5.前站要认真做市场调研，货比三家，尽量物美价廉，但记住质量最重要，有些东西不要贪图便宜，注意不要买到假货，甘孜三元店卖的南孚电池就是假的…我们买回去试用才发现，最后还是超市采购的。

#### 四. 总结

其实，前站最重要的还是认真，细致。在团队选择上，一定要有靠谱的老队员。另外，前站免不了要和各种各样的当地人打交道，所以前站队员的交流沟通能力也很重要。女队员亲和力强，男队员体力好，所以人员上要男女搭配。

在前站做的事情方面，前站一定要明确自己的这职责，即提前考察情况，提前协调，帮大部队铺好路，确保大部队没有意外发生。前站不应是提前去繁忙采购的人，更不应是被过多的行李束缚，只到了当地省会城市就停下来的苦力。所以以后的前站队员要注意，带的东西尽量少，走的尽量远，多与大部队交流沟通，多收集信息，多协调，最大程度上实现信息的价值。

### 后勤总结

田野

后勤的计划和安排都是围绕攀登计划展开的，在前期明确后勤任务之后，等公布了攀登计划，根据日程安排，就要开始后勤的准备工作了。下面我从交通、住宿、食品、内务和个人感受等五部分对今年的后勤工作进行总结。

#### 一、交通

##### 1、火车票

提前 30 天售票（可能有改动，提前查好），要计算好购票时间是哪天，查好精确的售票时间，安排专人准备抢票，争取在第一时间买到；12306 网站规定一个

人最多购买 5 张火车票，所以分配好名额，购票小队成员提前将自己负责的队员身份证信息添加好；没有买过火车票的同学可以自己提前试试购票、退票流程（提前 15 天退票不收手续费），熟悉操作，节约时间；硬座的车票在刚发售的时候并不紧张，抢票难度不大；购票后，提醒队员们最好不要提前取票，防止丢失，不能私自改退签。

##### 2、汽车票

提前 10 天售票，不用紧张抢票，但需要关注车次信息，成都到甘孜和甘孜九龙两趟车，分别为 8.5 和 16 小时，听说最近那边在修路，路线可能有变化，我以为 8.5 小时是新线路，当天到，不需要康定中转，所以日程可以提前一天，但出发前两天，小雪怀疑网站上的甘孜不是我们要去的甘孜县，成都到甘孜有 900 公里，不可能不在康定停留，当日到达，我就有点慌张，认为买错了票，当时就退票了，汽车票退票费 10%~20%，非常贵，退票损失每人 26，共 390 元，第二天联系上成都新南门汽车站，得知原本没有买错票，网站上 8.5 小时是瞎写的，汽车站工作人员非常不负责任的行为造成了我们的误解，我们也对退票一事懊悔不已，以后遇到突发情况不要着急，一定要查询清楚再决定购票、改签或者退票；本次在携程网站购票，每笔订单最多 5 人，分 4 笔订单购票，236 元一张（包含 3 元购票服务费），携程网站作为第三方，在我们电话咨询时没有提供有用信息，如有疑问，还是要联系当地的汽车站。

##### 3、成都到甘孜的包车

我们还包了一辆商务车，运送成都采购和网购的后勤物资，全部公共装备和部分背包，两名协作教练和炜炜跟车，花费 3200 元，后来看到七座商务车没有装下全部背包，没有完全达到我们为大部队节约体力的最初目的，我认为这个车可以不包，物资运到汽车站，跟着大部队乘坐的大巴车一起走，到达康定后，人会下车休



息一晚，物资不卸，这个过程不会消耗太多体力，前站在去甘孜的大巴车上碰到了人大大部队的，他们就采用了这种运输方式，结果就是他们占满了大巴车底部的储物空间，其他乘客只能把个人箱包都带到车上，行动不便。

#### 4、甘孜到新路海景区的包车

这段路程没有正规公司的大巴车，包车是我们到了甘孜当地寻找的，旅馆老板和三元店老板告诉我们两个司机师傅聚集处，那里从早到晚都有等待接活的司机，至少提前一天预约即可，我们需要一辆运送物资的卡车，两辆队员乘坐的商务车；人大在我们之前进山，给了我们卡车司机电话，这位司机师傅人非常好，普通话也很好，价格公道合理，在我们被原定出山小车司机放鸽子了之后，还帮我们联系出山需要用的小车，在景区帮我们翻译藏语，出山那天陪我们等了很久也没有怨言，他的电话是：18283655878，卡车可以运全部物资+4个人，我们又找了两辆五菱宏光，运14人，约定好时间地点并支付了200元定金，我索要收据，对方说不需要，让我们拍了他的身份证，进山过程很顺利，所以我们直接跟三位司机约定好出山时间，出山当天提前4小时联系司机备车，卡车司机如约赶到，两位小车司机人在青海玉树，无法赶回，并且不承认我们之前支付过200元定金，彻底毁约，后来卡车司机帮我们联系了两辆越野车，并跟我们说这种预定包车最好不支付定金，到达目的地后一次性结清就可以，对方毁约后再找新的司机并不难，定金损失无法挽回；如果不得不支付定金，切记索要收据！写清楚收钱人姓名和身份证号码，拍身份证照片并不能证明任何问题。据三元店女老板说，当地民风并不淳朴，包车沟通事项要交给男生做，这次辛苦小雪联系司机，锻炼成了甘孜话听力六级，口语四级，后来我跟小车司机沟通困难，是洛桑教练当了临时翻译，很佩服小雪的听力和口语！

#### 5、马匹和背夫

物资打包好，用麻袋装好，计算好要用的马匹数，到景区后临时预订，出山也是当天临时预定，教练提前1小时打电话叫人带着马匹到本营接物资；背夫是强制收费项目，任何团队都无法避免，经过多方努力，售票处给了我们按照10位背夫收费，1位300元的优惠；进山时大家体力充沛，高原适应状况大多较好，没有请背夫，下撤时，部分队员体力透支，大家都很疲惫，C1到本营的路叫了10位背夫来背包，我们以为之前支付的三千可以作为这次叫背夫的钱，可是等到景区门口后，背夫围了我们的车不让走，说是要付清当天的三千才放人，而我们进山支付的钱他们并没有拿到，不知道落入了谁的腰包，等到晚上九点，收钱的售票员才出现，她承认收过我们三千，并且坚持我们还要再支付三千，再三追问之前的钱去哪儿，她只弱弱说了一句要问村长，争论、僵持了许久，洛桑教练主动为我们垫付了三千元，藏民才满意地放行，我们到达甘孜旅馆已经十一点多了。至于我们为什么没有选择报警，因为我们对强制收费的背夫项目早有耳闻，这个现象这么猖獗必然有它的原因，报警很可能导致矛盾激化，整个事件，我们有理有据，收据摆着，录音存着，可还是无能为力，只有一句强龙压不过地头蛇，紧急情况下，首要保证的是全体队员的安全。

#### 6、返程

出山当天，我联系甘孜旅店老板帮忙购买甘孜回成都的大巴车票，由于已经是傍晚才联系，第二天的余票不够，只买了三位教练的，大部队买了第三天的票，在甘孜休整一天，回成都不需要在康定停留，早上六点出发，晚上十一点左右到达，全部物资跟大巴车走。我们人多物资多，要早点到汽车站检票装车。到达成都之后的行程大家自行安排。

## 二、住宿

### 1、成都

哈哥负责预定，七八月份是旅游旺季，所以成都和康定的房最好提前一个月左右预定；在去哪儿网上查，以距离火车站一公里，人均不超过五十元作为标准，最后选择了成都 smile 国际青年旅社，像学生宿舍一样的床位房，网上没法同时预订那么多床位，哈哥加了老板的微信来订房，也为我们争取了优惠；这家青旅干净整洁，环境很好，周围的小饭馆物美价廉，3 公里内有一家家乐福，可以满足成都采购需求，而且前台的义工们人都很好，帮我们收了很多快递！

### 2、康定

成都到甘孜的大巴车要走两天，中途在康定停留一晚，食宿咱们自己解决；住宿预定方式同上，我们选择的康定贡嘎国际青年旅社，距离汽车站不到两分钟的路程，第二天很早就要出发，住在这里很方便，青旅周围很多小饭店，而且青旅环境很独特，就连让人直不起来腰的阁楼房都住得很开心！Ps:在发生误以为大巴车票买错了这件事之后，我们没有立刻退掉成都和康定的房，所以预订一直保留。

### 3、甘孜

网上房源不多，前站到了当地再订房也来得及，第一天就近住在汽车站旁边，价格稍贵，离县城中心比较远，采购不方便，而且经常停电，我们就计划第二天换旅馆；第二天分头考察市场，小雪考察完菜市场后转了几家旅馆，最后选择了聚福宾馆，人均五十元一晚，距离菜市场、超市、五金店都很近，在汽车站下车后，坐公交车直达，旅馆还有一个独立的小院子，放物资、晒装备、分装食品都非常方便，环境很好，老板一家普通话很好，而且很热心，帮我们联系租煤气罐，购买返程大巴车票，接受了很多关于甘孜当地情况的咨询，比如凭证件购买汽油（我们无法购买，司机在车里加满油后，吸到汽油

桶里）等等，进山后大家的部分个人物品寄存在这里，提前约定好出山当天的房，如果有变动再电话联系，老板的联系方式是：15328799599.推荐这家旅馆。

### 4、返程

甘孜的房在进山前就定好了，返程不在康定停留，当天到达成都，到成都之后的房自行预定。

## 三、食品

### 1、行动食品

行动食品就是路餐，行动过程中，路上吃的食物，便于携带，轻量化，即时供能；这次的行动食品种类很普通，较往年没有特别大的变化，在攀登日程确定后，后勤就要明确整个攀登计划中有几顿路餐、几顿本营的开火做饭、几顿高山开火做饭（在 C1C2），然后计算相应的食品量；今年是 5 顿路餐，我们按照 6 顿的量准备，采购的多为独立小包装的食物，便于分装和携带，路上休息时候吃比较方便；前站在甘孜的超市集中采购食品，部分买不到的由大部队在成都采购，果干、卤蛋、豆干和当地产的面包这些口感不确定的食品我们都买了少量的试吃，众口难调，不能保证所有人都爱吃我们所定的食物，但试吃可以保证避免买到难以下咽的东西；然后流水线作业分装，大家围坐成一个大圆圈，每人负责装一种食物，传递大分装袋即可，这样效率很高，最后每人领到一个大分装袋，包含全部的路餐，以及三四个中号的分装袋，告诉大家每顿路餐的时间，大家自行分装，决定每顿路餐吃什么；找一个纸箱装分装后剩下的食品，也可以让大家把自己不爱吃的东西挑出来，放在本营作为零食箱，随意取用。由于个人食量差异，有路餐浪费的情况，虾虾提出一种方法，把攀登日程发给队员，自行购买路餐，规定餐标，购买前老队员推荐购买量和讲解高海拔的状态差异，购买后互相检查，这样最多去两次超市就可以解决路餐问题，减轻后勤压力，队员自主化，减少浪费，以后可以参考。

## 2、高山食品

往年的高山食品是泡面为主，今年想给大家改善高山食品的品质，买了通心粉、维维豆奶、土豆泥、速食汤、山之厨（这个比较腐败，在 C2 食用，冲顶前后的腐败两餐），泡面只作为备餐，结果褒贬不一，最大的 bug 就是通心粉，高海拔煮不熟，所以我们在本营提前煮好，然后晾晒去水分，再装入分装袋，人均 500g，三顿，花生酱、番茄酱和黑队的炸酱作配料，炸酱太好吃了！有队员拒绝通心粉，给自己换了泡面，不拒绝通心粉的我也不得不承认只吃通心粉很快就腻了，除了一个帐篷吃完了所有发放的食物，其余帐篷均有剩余，剩余的高山食品和行动食品，我们在下撤前送给了 C1 的藏民；土豆泥作为早餐不错，豆奶和速食汤好评；这次尝试，勇气可嘉，工作量大，效果一般，最保守的选择是全程吃泡面；希望以后的雪山队可以做些不同的尝试。

## 3、本营食品

### （1）定量

根据攀登日程，本营开火的午饭和晚饭总共七顿，考虑到可能有队员留守本营，或有其他原因会耽误行程，我们计划准备十顿开火的量，根据白河训练大家在做饭方面的表现，我们定了五个餐单，每个菜单三个菜，十顿就是五个餐单循环两次，然后按照各个菜需要的食材计算蔬菜和肉的量，米饭按照每人每顿 110g 计算，早饭的馒头和大饼按照每人每顿 1.5 个计算；

### （2）采购

馒头和大饼在面食店预订，试吃后决定购买，出发前一晚去拿货；蔬菜和肉类在菜市场预定，提前找好了一家店，可以满足我们的需要，把采购清单发给老板，谈好每样菜的单价，数量跟我们清单上差不多即可，出发前一晚送到旅店，冬训和白河训练都是这种方式去学校附近的菜市场预定，提供的菜质量很好，但是这次在甘孜菜市场预定效果并不好，晚上交货

时，葱没有了，姜的数量多得惊人，没有油麦菜，私自用了当地我不知道叫什么的紫色蔬菜代替，我们退了一点货，小雪临时去买葱，比较慌乱，以后如果时间允许，大家状态不错的情况下，还是把菜市场的采购任务分给大部队比较好，这样采购的数量和菜品质量也有保障；

### （3）保存

今年本营食品的保存状况比较好，蔬菜装塑料袋后装麻袋里，注意不要压坏，西红柿装在不会变形的小纸箱里封好，到本营搭建好厨房帐篷后，将蔬菜码放好，不要闷在袋子里；鸡蛋装在带蛋槽的纸盒里，再用报纸和胶条层层缠住，专人负责运输，没有破损；肉由菜市场老板帮我们腌制好（表面涂抹了一层盐，不要用盐水泡，会特别咸），装到大水桶里，放在河水里冰镇，因为我没有听到教练说的河水潮上涨后可能把肉冲走，放错了地方，吃了两顿之后肉桶就不见了，寻找未果，损失很大，后来五哥护送于巍下撤的路上看到了藏民拎着我们的肉桶，当时来接人大下撤的马队已经帮我们带来了补充肉；

### （4）烹饪

高压锅煮米饭，我的经验是一次四碗米+没过一根手指的水，这样的米饭比较湿，好消化，先用大火煮 5~8min，再用小火煮 10~15min，关火放气后可以再焖一会；炒菜就交给白河训练表现最佳的大厨了，今年主要是小雪、炜炜、和黑队，其余人负责帮厨和刷碗，于巍建议加强厨艺训练，甚至硬性要求每人至少掌握一道菜，我觉得在有 2~3 位出色的高山厨师的情况下，大家配合他们做饭也行，如果大家做饭水平都不高，可以硬性规定；在做饭前，大厨说好需要的食材和处理方法，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，规定每人至少洗三次碗，大家都很自觉，除了个别情况，几乎都达到了要求，其实在本营参与后勤工作，多走动、多干点活有助于适应高反，欢迎大家积极响应“全员后勤”的号召；

### （5）余量

今年大家状态普遍比较好，后期只有小队医和严丹教练留守本营，日程也没有耽误，除了鸡蛋、西红柿，各类菜都有10%左右的剩余，油菜、土豆和白菜剩余比较多，20%左右，我认为这个剩余量是合适的，这些菜和卷纸由洛桑教练送给了当地的藏民。

#### 4、采购方式

高山食品和行动食品：成都采购+甘孜采购+网购，定下食品种类后，我们发现几种食品网购优惠力度很大，就提前在网上下单，快递到成都青年旅社（甘孜县比较偏远，物流不方便），在大部队到达之前，快递全部到达，跟青旅前台说好了帮忙签收；前站到达甘孜后，考察当地的大超市，给在成都的大部队发成都采购清单（甘孜买不到的或种类不全的食品，其实很少，大部分都能买到），大部队派人去家乐福采购，前站在甘孜采购，购买量很大，跟超市老板沟通后，对方同意给我们折扣，这次前站效率惊人，在大部队到达之前就完成了采购，有队员觉得没有体会到购物的乐趣，建议以后在时间充足的情况下，集中采购的任务还是分给大部队去做，全员感受后勤的乐趣，减轻前站压力。

本营食品及厨具、杂物：甘孜超市采购+菜市场预定+三元店、十元店，部分厨具、杂物以及调味品跟行动食品一起在超市采购，前期考察市场发现，碗筷和乳胶手套之类的在三元店采购比较便宜，十元店的桌子、椅子、插线板、垃圾袋很实惠，但百洁布刷和钢丝球刷这种比较重要的工具还是在超市买的比较耐用，三元店买的钢丝球刷第一天就坏了，有些钱还是不应该省的，质量更重要，要买带手柄的刷子，河水很凉，加绒加厚的手套没有必要买。

#### 四、内务

今年后勤并没有找专人负责这个部分，以后建议安排1~2人负责内务，任务包括本营帐和厨房帐的管理，公共物资

（除装备）的管理、分发；搭建好本营帐分配好床位后，在帐篷四周的高处绑一圈绳子，中间可以做绳结，准备放个人物品；将药箱、卷纸、记号笔、剪刀、纸牌、针线盒等公用物品放在特定位置；制作大垃圾箱；之后本营帐和厨房帐可能会变乱，需要内务经常整理，将用过的还有洗好的厨具挂好、收好，清洁工具、调料盒、蔬菜等等都整理好，方便使用，所以内务最好有强迫症.....出发去C1之前，负责分发公共物资，比如卷纸、湿纸巾、打火机、垃圾袋等等，今年我忘记给大家分打火机了，还好有几名队员自己带了，可以凑够每个帐篷一个的数量，只有我一人负责全部的后勤，要管的东西很多、需要分发的东西也很多，会有疏漏，所以以后建议专门找人负责内务，手握内务文书，也就是物资清单，临行前督促大家检查各类物资是否带齐，这个内务清单最好打印出来，人脑真的记不全这么多东西，存在手机里也可能忘记，装备清单+公共物资清单+个人物资清单，多打印几份备用，行前检查。

#### 五、个人感受

啥哥提前下撤，后勤损失一员大将，还好有老队员经常提醒我，还有任劳任怨、行动力超强的老陕。后勤的活很杂，凡事都要想的更多一点，更全一点，马虎不得，小到连接气罐的减压阀里面的小垫圈都要准备好，不然连接不上就没法开火做饭；后勤还要学会照顾人，让大家生活更舒服，今年在采购单确认前，通过调查问卷的方式调研了大家的过敏情况、饮食喜好、对于计划采购的行动食品的接受度，避免踩雷（高山食品中的通心粉是白河训练之后才决定采购的意外bug）；以最大的耐心和前所未有的细心完成后勤工作，最后的收获一定会令人惊喜。

坤哥跟我说，今年后勤各方面的东西都有了，但各方面做的都不是最好的，还可以更好，后勤水平应该是个螺旋上升进步的过程，而不是每年重复的手忙脚乱，我认为，经历过冬训和白河的后勤训练，

所收获的后勤经验可以帮助总管完成雪山后勤，但还有很多的东西，是有过雪山经历的队员才能意识到的问题，所以需要新任负责人多跟老队员交流，对于后勤成员，这是个少走弯路的过程，对于社团，这是个在传承中进步，提高水平的过程。最后，说了很多遍的感谢，还是要再说一次，感谢雪山后勤组成员，感谢前站的辛苦采购，感谢高山厨师们和积极刷碗、帮厨的伙伴！怀念那个沐浴阳光，喝着果珍，玩狼人杀的悠闲上午。

**备注：**

**2017 雪山队白河训练后勤安排与总结见附表一**

**2017 雪山队后勤物资清单见附表二**

**2017 雪山队后勤伙食安排见附表三**

## 宣传总结

张欣妍

宣传主要是三个渠道：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。

### 一、微信公众平台

这次我开始负责雪山宣传是从雪山队成立之后。内容也只是涉及推送制作，包括雪山队队员介绍、每次拉练回顾、体训回顾、雪山队启程等等。推送标题多以【峻野|雪山队】开头。在这期间，存在和发现了很多问题。主要是推送的实效性。

#### 1、拉练回顾

前期拉练回来需要做回顾推送，一来是为了给雪山队员留给纪念，二来是向学校师生、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更多赞助。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，而大家上传的并不及时导致素材收集不够，推送过晚。建议未来宣传队员可以提前和大家沟通好交队记时间，大家也积极配合。

#### 2、登顶喜讯

关于推送时间:登顶成功或者因某方面原因失败的推送应该提前编辑好，并找一个没有参加雪山攀登的宣传队员做对接，这样一旦冲顶完有信号，立马联系对接的宣传队员二次编辑推送，以最快速度发出，保证推送的时效性。这也是这次雪山推送问题，因为我的原因，没有提前沟通好，登顶喜讯发的过晚。

关于推送内容:不管是否登顶应该把所有雪山队员都有所提及，毕竟大家都付出了很多，这也算是一种证明。赞助商的名片也应该放上做到及时反馈。

#### 3、雪山回顾

这也是我这次雪山宣传的遗憾。雪山回来人就有了惰性，雪山队记反复催不上了，好不容易收齐了人也懒了，一拖再拖到现在也没有做成。建议明年负责雪山宣传的队员做好雪山队记分配的同时，除了冲顶那两天每天一收队记，省的大家回去写，拖着拖着也就忘了。也可以把雪山回顾分成几个推送，一次推一部分，这样推送压力也不会很大。

#### 4、队记

这次雪山活动我提前做好了队记安排计划，前期大家轮流，正式攀登过程中安排体能较好的队员，每天落实到具体的两个人，提前一天提醒。大家也都积极配合，按时记队记十分感谢。但是攀登过程中我发现有些时候同一天安排的两个人走在队伍中位置相当，比如 bc-c1 大家速度其实有快有慢，队伍是分散的还有 c1 到 c2 两个记队记的队员结在一组上，这样就导致队记内容不太全面。下次雪山队记安排如果有可能可以更加灵活一点。

### 二、微博

今年微博是交给一个人专门负责，这样也是比较好的。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，发发赞助反馈什么的。

### 三、媒体宣传

今年媒体其实是交给外联赞助来做的，外联给每个人都分配了一些媒体的联系，但是大家都比较在意雪山装备上的赞助就忘了。后来大家商量之后希望媒体赞助还是交给宣传来负责。这一部分我今年没有接触什么就说说我自己的想法吧。

首先是提前做好媒体赞助计划。我觉得我们需要的媒体起码有北工大自身，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。还有一些工大内部知名公众号，都可以联系一下，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，一登顶成功马上发信息，保证时效性

还有类似“雪线之上”等户外圈媒体，提高专业知名度。其实今年有提前联系好，但是雪山回来之后大家都不上心，也就不了了之了。希望明年宣传如果负责这一块，都统筹安排好，自己一定不能懒。

宣传自己也是第一次做，有太多太多不足上面也都说到了，希望未来的宣传队员可以借鉴我的教训或者经验吧，让雪山宣传越来越成熟。

### 医疗总结

尔知玄

此时此刻我能坐在自己的桌前回忆着这次雪山攀登的点点滴滴，大可说明这是一次圆满的活动。从筹备到最终实现攀登经过了队员们数月的不懈努力，虽然结果并不完全与预期相符，但“雪山队”这架精密的机器终究在各部门的相互配合下较为流畅地运转起来并完成了它该做的工作。

现在，我想就自己负责的部门——队医部来谈谈，但在我的构思中，这到底是一篇检讨性质的文章。好的方面确实有，

但暴露出的问题更值得我去反省，也值得一届的队医部去思考与改进。

P.S.本人语文功底较弱，文章难免有条理不清之处，为了方便大家阅读，我将文中的重点部分用下划线进行标注，希望能对大家流畅阅读文章有所帮助。

### 一、准备

准备阶段可以说是整个队医部最为繁忙的阶段，我们不仅要通过以往雪山队以及其它学校雪山队的药单来制作这次雪山对的药单，还要充分了解每个队员的具体情况对药物做出合理调整。当然还要提高我们几位队医的医疗素养——毕竟不是每个队员以前都接触过这方面的知识。

#### （1）了解队员的情况

这是我们最先做的事，由于大部分队员都参加过冬训，所以我们直接使用了冬训队员的调查记录，只对少数后加入的同学进行了调查，大大节省了时间。

#### （2）医疗培训

我们先后组织了三次医疗培训。

第一次培训是对我们队医部内部，我事先布置了任务，让大家了解诸如高反、运动外伤、冻上等不同伤病的特点与处理手段，最后一起开会总结、互相讲解。这次培训的效果较为不错，大家都对曾经很少接触的医疗知识有了基本的了解。

第二次培训则是面向全体队员的高反相关知识的讲解，这次的主讲人是我自己，我在查阅资料后为大家总结出了“培训资料”，我认为面对的既然是全体同学，下发的资料与讲解内容应该从简，应该明确告诉大家：哪些症状对应什么病症、哪些方法可以缓解高反、初到高原应该注意什么……我们的资料一定要直观地呈现在队员面前，否则太过庞杂的内容会令队员感到厌烦从而遗忘，我所做的工作便是将那些书中的内容“翻译”成最简洁的语言告诉大家。

第三次培训是张欣妍为大家做的外伤及冻上处理的培训，同样是面向全体队员，冻伤部分主要以理论为主，而外伤部分我们进行了实际操作演示。这种形式就



非常直观地为大家展示了操作步骤，讲解也非常到位，遗憾的是没能让每个队员都进行操作，导致部分队员的理解只停留在理论上，在以后的培训中，我们更应该提高培训的效率，减少“嬉皮笑脸”所带来的耽搁，争取把最简洁明了的东西传达给大家。

三次医疗培训虽然不算少，但其中还是有許多不足，有許多只是沒有涉及到，包括訓練時的注意事項等。培訓都集中在後半學期，大家的課業都比較忙，想讓所有人湊到一起並不是很容易，所以我們更要抓住每次機會，盡量**高效的向隊員傳授知識**。以後如果有條件，也可以邀請更專業的人員來為我們進行培訓。

### （3）藥單及急救卡制作

準備藥物仍然是最為關鍵也最為繁瑣的一環。我首先安排各個部員分別了解不同種類的藥物並對攜帶與否、攜帶量提出自己的看法，在最終的會議上進行討論，會議結束之時，最終的藥單也被確定下來。相比於去年，我認為今年的藥單更為詳盡清晰，我們用不同顏色標出了藥物的特點，特別是禁用方面，因為這與我們每個隊員的人身安全息息相關，容不得半点儿差池！

急救卡的制作较为简单，注意写清个人信息及队长队医等人的联系方式就行。不过**一定要提醒大家随身携带，并放在易于取出的地方。**

### （4）藥物採購

最後在採購藥物方面，我們依然按照之前的分工負責採購。由於今年恰逢學校時間變動，也由於我未能提早行動，導致很多部員沒法去校醫院開藥（校醫院由於時間調整而不常開門），只能原價購買藥房的藥物，使得這次用於藥物採購的資金有所提高。所以，在今後的工作中，**對藥物的準備還要提前，尽早完善藥單、尽早進行採購，這樣最後也好及時進行調整。**

## 二、運輸

為了方便運輸，我們聽取了隊長（前任隊醫部負責）的建議，將大藥箱換成了兩個小藥箱，直接放入馱包，大大減少了搬運的不便。同時由兩名隊醫分別隨身攜帶兩個小型藥包以備路上使用。唯一遇到的問題是，小藥箱的**容量有限**，有些藥品，像板藍根、清理傷口用的鹽水、暖寶寶等大件物品無法放入，只能用塑料袋單獨攜帶（最後也放進了馱包）。在以後的工作中要根據情況進一步進行藥物的精簡或者想辦法更妥善地攜帶。

在前往雪山的路上，我還發現了另一個問題，就是攜帶藥包的兩個隊醫（其中一個是我自己）將藥包裝進了登山包中。這就使得在火車或是在大巴車上如果有隊員受傷需要藥品或相應的處理時，隊醫無法及時提供幫助，因為登山包太大往往需要託運或裝在行李艙中，就是在手邊，由於包內東西多而雜，隊醫也無法及時找到藥包。所以我建議：**今後隊醫應該將藥包放在隨身攜帶的自己的小包中，方便隨時取用。**

## 三、BC

BC大本營已經到了海拔4000m的高度，剛到這裡的時候大部分同學都出現了不同程度的高原反應。與之前在資料上對高反的了解不同，親身感受過後我們才知道，其實所謂的呼吸困難真的微乎其微，消化系統也沒有出現什麼問題，睡眠質量也沒有明顯變差，最直觀的感受便是**頭痛**。我們上午到達BC後，我一直只有輕微的頭痛，但到了傍晚時分頭痛加重。我不知道別人高反時的感受是什麼，但就我個人而言，整個後腦十分疼痛，每一次晃動或震動頭部都是一次痛苦的體驗，同時由於高反帶來的全身乏力，我什麼都不想干，只想窩在椅子坐着，坐着坐着開始昏昏欲睡，我強忍着抬起頭，極力保持清醒，約莫晚上9點鐘左右，也不知怎的，我瞬間復活了！頭部痛感直線下降。我趕緊借着這股勁兒脫下羽絨服站起身，在本



营帐篷周围闲逛并找点儿活儿干，想尽快适应这个过程。至此，我度过了高反最难受的阶段。

我不知道自己的这段经历是否有代表性，但是其中有几点是值得强调的：

(1) 面对头痛时尽量保持心态平和，不做剧烈运动以减少其对本就不多的体力的消耗并避免运动所带来的震动加重头痛；

(2) 在自己什么都不想干的时候，如果不是实在难受的不得了（真的到那个时候可能就不是高反那么简单了），一定不要坐太久，尽量克服困难起身走走，有能力的可以干点儿活儿，这样对加快适应高反有很大帮助；

(3) 千万不要睡觉！如果不在睡觉的时间睡觉，那么自己在夜里可能难以入睡，睡眠质量变差会延缓自身对高反的适应。

以上这三点是我对自己切身经历的总结，很多时候，再完备的理论知识也不及亲身经历带给我们的实在。

在 BC 的第二天，大部分同学一早起来高反情况都有所加重，其症状仍以头痛为主，这是正常现象，我们还是通过白天适当的运动进行缓解，唯一需要注意的是：**一定要让帐篷通风，保持帐内相对充足的空气，这可以很好的提高我们的帐内生活质量。**

但即便我们尽量创造最好的条件，有些同学因为自己体质的原因仍然没能适应高反。队员于巍于当晚 11 点左右（全队统一睡觉时间）发烧至 39.2℃，我们赶忙为其服用退烧药，鉴于该队员肠胃不适，我们特意使用了对胃部刺激较小的加和百服宁。但到了第二天早上，该队员依旧没能退烧，体温维持在 39℃ 左右，而且伴有严重的腹泻。这一天正好是我们从 BC 到 C1 进行适应性行走的日子，经过跟老队员的商议，我们决定将他留在本营，鉴于该队员还有基本的行动能力并且本营周围有很多商业队，我们并没有留下队员全程陪同，但通过对讲机始终与其保持联系。在适应性行走的过程中，我通过队长

与他的对话得知他的烧并没有退下，而腹泻反倒加重了。临行之前我给了他几袋蒙脱石散并看着他喝下一袋，看来效果并不是很好。于是，队里最终决定让该队员在下午下撤至甘孜县城就医，并由一名同学护送前往。待到我本人下撤回 BC（我是最后一个回到 BC 的，晚上 7 点多），两位同学已经离开。

不得不说，这可以算是本次活动出现的最严重的医疗状况了，值得庆幸的是该队员没有出现任何危及生命的症状。而我们队医能做的退烧与止泻的工作我们也尽力去做了，**对于这种实在没有办法的情况，下撤无疑是最必要的手段。**不要因为下撤而遗憾，毕竟很少有什么值得我们去献出生命。

经过了一天的适应性行走，我们总算适应了高原的环境，大家都生龙活虎，一扫之前的不适于倦怠。但谨慎起见，我们第二天又在本营调整了一天，可以说这次的适应工作做得相当到位，这就要归功于老队员的英明决定了。

这里提几点需要注意的问题：

(1) 在本营的时候，药箱放在生活帐中，方便随时取用药品；

(2) 提早准备 C1 及往上要用到的药品，这次我做的就不好，事先没有做计划，准备的太过仓促，导致有些药品安排不合理，增加了队员的负担与风险。这些准备工作其实应该在准备阶段就做好；还有就是应该为每个队员发放创可贴这样的应急物品，这也是我当时临时想到的，下届队医可以提前做好安排；

(3) 一定要提醒大家注意作息时，这次就出现了部分同学下午就在生活帐里睡着的情况，这是非常不好的，我在上面已经强调过了这种状况的危害。作为队医，我们应该及时提醒大家不要这样做，这次没有尽到职责，是我的疏忽，希望下届队医注意这样的细节。

#### 四、C1

C1 的条件可是比 BC 要艰苦不少，狭小的帐篷与简单的饭食使我们十分怀念

美好的 BC 的生活。但终究，我们不能止步不前，一切困难都将被我们克服。

初到海拔 4800m 的 C1 时，大家都有明显的高反情况，不过相比初到 BC 的时候要上好不少。**有些在 BC 没有任何症状或症状较轻的队员在此处表现出了明显的不适**，这也造成了他们的紧张心理。**对于这部分队员，队医要格外注意，因为越往上海报越高，环境也越艰苦，更加不利于队员适应，对于这些高反较晚的队员一定要及时提醒他们喝水、运动等，帮助他们尽快适应环境**。当然，这些是我回到北京后回忆当时情景所想到的注意事项，当时的我也没有注意这些问题，作为队医实在是有些失职。此刻我们的医疗物资包括两个药包（一内一外）以及一些清理伤口用的盐水和针管。当然，这些医疗物资也要放在身边。

我们在 C1 呆了两天，第一天进行适应，第二天进行冰雪技能训练，以下是几点队医应注意的地方：

（1）适应阶段注意观察队员们的情况，遇到脸色不好的队员一定要及时询问情况，并提醒大家多多在 C1 周边活动，以缓解高反；

（2）冰雪训练时随身携带创可贴等外伤处理用品，虽然这次没有出现受伤的情况，但有备无患。

## 五、C2 及冲顶

由于本人个人原因，我在 C1 到 C2 的路上下撤回了本营，C2 及以上的医疗情况是我从其他队医那里得知的，这里只能尽量详尽地进行说明。

到达 C2 之后，很多人都出现了高反，炜炜和小龙虾能够较快地适应下来，但鉴于当天休息时间有限，很多同学还是没能调整到最好的状态。最后冲顶时，由于营地建在低 C2，所以在到达顶峰冰壁之前有很长的路要走，加之装备沉重，到达冰壁后，孟金港（提供我这部分信息的队医）、田野和五哥状态均较差。在冲顶之际，孟金港和李鹤由于状态较差而被迫放弃冲顶；田野则出现了呕吐与拉肚子的

症状，也只得放弃；五哥由于在本营时意外落水，身体状况一直不好，此刻由于过多的负重以及长途的跋涉引起了发烧，也不得不停下脚步。

像田野这样的情况更多的仍是高反所致，她本人在 BC 时基本没有症状，到了 C1 才有些许头痛。正如我在上一部分所说的，对于这类队员，队医一定要着重观察。实话说，在这种紧张的情况下我们未必能够做到什么，**但通过观察，我们能够****在病情进一步恶化时及时发现并及时找出应对方法**，这次是没出什么意外，但这不代表我们能不予以重视，这也是今后需要加强的方面。

五哥的状况也是非常危险的，发烧这种状况是包括高原肺水肿、脑水肿在内的很多病症的诱因。之前由于落水后他并没有什么明显症状，我们队医都没有注意，现在想来，如果当时能及时询问情况并给予适当的帮助，哪怕是一些预防性的药物，可能这次的状况都不会出现，此刻我只能再次检讨，并向五哥道个歉。

值得注意的一点：张欣妍在下撤的过程中出现了眼压过低的情况导致暂时性失明，使得她的下山之路变得异常危险，好在两名队长共同陪同其下撤，最终安全回归。眼压过低这种情况在我之前对高山病的了解中并未听说，只能说我的准备工作做得还是不到位，不过在实际情况，**确实会有许多突发情况，面对这些突发情况，我们不要惊慌，应该及时咨询诸如教练、老队员这些有经验的人，并及时将病人撤离危险地段，我想这些基本工作我们还是有能力做到的**。

## 六、其它

从下撤到回到成都结束整个行程都没有出现意外，全队平安。

虽然活动上整体来说是成功的，医疗方面也没出现什么重大事故，但作为队医，我深知自己在许多方面做的还不够，如果发生某些情况，我肯定会束手无策的。

这里还有几点需要注意的问题：

(1) 测血氧和心率这个活动已经渐渐变成了一项娱乐活动，队员欢笑着争抢着血氧仪，一边攀比数据一边认爸爸。经过这次活动，我也发现血氧和心率的数据确实没有太大用处，因为不同人体质差异还是不小的，数据看起来很糟糕但状态非常不错的大有人在，关键还看每个人的实际状态。但我想，测量工作还是要继续，一是作为娱乐活动活跃队员心理；二是注意观察数据糟糕的队员，避免发生意外，毕竟数据还是有一定参考价值的；

(2) 队员调查表格设计的不太合理，每个人其实只用测量血氧和心率就行了（实际也就测了这俩）。体温不用天天测，只测发烧的人就行了；睡眠时间和睡眠状况更是因人而异，而且大家标准不同，你说这叫睡眠质量差？我睡得好着呢！而且这些数据没有什么参考价值，所以以后不用考虑；

(3) 这次的体检工作做得也有些晚了，由于今年医改的施行，校医院体检价格大幅上涨，我和队长为了节省开支跑了学校周边几家医院，但最终由于时间等原因还是去校医院做了体检。我想周边医院以后应该不会有太大的变化，所以以后的体检可以优先考虑校医院，毕竟作为自己学校的医院各方面还是很方便的。

或许我的确有些啰嗦，但最后的最后，我想说一个最重要的问题。

作为队医，我们最为重要的职责是**关心他人**，无时无刻不为队员的健康考虑，说得夸张点儿，队员咳嗽了，有时你的一句关心比药要管用多了。我今年就太过注重药物的准备，甚至买了许多多余的药物，总想着有备无患什么的。

可实际上，我们队医不是送药的机器，真正关心到病人才是我们的工作，这一点上，我是失职的。小雪从甘孜开始嗓子就不好，管我要了复方甘草片，而我做了什么呢？仅仅是把药给他，然后没有继续过问什么。多么可怕！我根本没有作为队医的意识！我本应追问的：最近着凉了？嗓子是疼是痒？影响正常活动吗？我虽然没法像医生一样通过几个问题把病情

掌握，但我起码可以了解问题的严重性，比如是否由感冒引起？是否往发炎的方向发展？为以后继续观察作基础。又像是五哥的发烧，在他掉河里之后我就没有主动询问情况，也没有跟进观察，仅仅是把板蓝根摆在桌上，让觉得有感冒趋势的队员自己冲着喝。要是我及时了解五哥的状态，哪怕最终没能治好，我也能通过给他使用一些相应的药物降低他面临的风险，毕竟发烧在高海拔地区有可能是致命的！

作为大学生登山队的队医（还不是医科大学的），我们能做的真的很少。简单的病情判断，简单的外伤处理，简单的药物使用，就我个人而言能做到的也仅仅如此。但是，我们每个队医都应该做到的一——关心队员，我们并没有做好。他们是我们的队友，我们的同学！我们怎能对他们的不适视而不见呢？我想：我们的失职大多因为懒惰，因为对责任的轻视。医疗工作（请让我将我们的工作也称之为医疗工作），本来就是责任重大的，既然加入队医部，我们就应该有所觉悟，此刻看来，起码我个人的觉悟还不够。

我没有什么亲戚在医院工作，也对这方面没有太大兴趣，可以说是缺乏先天优势。或许真的是社团宣传中那句“救死扶伤”吸引了我，或许仅仅是想学习一些实用知识，但既然已经成为了队医，特别是还是雪山队的队医，我便有了强烈的想要干好的愿望。这次活动中我看出，自己的努力还远远不够。之后虽然我不再是雪山队的队医，但作为峻野的队医，我也要严格要求自己。

希望其他队医，或者有志加入队医部的同学能从我这篇粗浅的总结中了解一些情况，为以后开展队医工作作参考。

对不起各位，谢谢大家。

时刻记住，我是一名队医，我的眼中，要永远有我的队员。

**备注：2017 雪山队药单见附表四**

## 装备总结

张仕炜

本次雀儿山攀登活动，我们实现了装备，后勤，修路的完全自主化。所以本次雪山攀登的前期准备是非常重要的，又因为雀儿山的商业化比较发达，所以一定程度上提高了我们的容错率。但本次在装备方面还是存在一些不足之处，主要有一下几点。

### 1. 社团装备的紧缺

首先是目前技术装备的概况，由于去年联合北航攀登阿尼玛卿时将十几根冰锥、雪锥和主锁遗留在山上以及装备使用中的正常磨损导致今年攀登时部分装备紧缺。雀儿山的技术路线一共三段，每段都不足2个绳距，所以攀登时冰锥雪锥绳结数量充足，但主锁数量紧缺，在满足修路组需求之后其他队员已没有备用主锁可用，另外冰爪和小号高山靴的数量也不足，而且许多装备在多年使用后已经严重破损无法继续使用，本次活动就出现了在甘孜临时修理高山靴的情况。

### 2. 装备准备存在问题

此次装备准备上出现了一些问题，首先是领装备时有队员不露面，而且去他人宿舍拿装备时也不核对，导致攀登时才发现遗落了一支行走镐，当然作为装备组成员，我承认这是在检查队员装备时出现了纰漏，但出发前装备组需要整理大量公用技术装备，做到面面俱到是有困难的，而且个人手里的技术装备在此前都已经按人按份分发下去，个人也应该对自己的技术装备负起责任。在从BC出发后还有队员将铝箔地席认作防潮垫带上山，这也反映出装备组在检查队员装备时的纰漏，同时说明装备组在普及装备知识时的不足，今后的活动中可以利用冬训，开会，行前准备等时间对普及装备知识，也可以联合宣传部发一些有关装备基础知识的推送。另外，虽然此次装备组成员无一人出现明显

的高反症状，但由于大家不熟悉装备位置，以及高原上体力下降等原因，干活的效率并不高，我认为在之后的活动中可以将装备分类后，将每类装备的负责人落实到个人。在本次活动中最不该出现的情况便是在甘孜修理那双已经修理过不止一次的高山靴，首先说面装备组在检查装备时不够细心，其次也说明了社团的某些老旧装备确实需要更新换代了，为避免以后发生类似情况，我认为可以定期统计装备的状况，雪山前，雪山后，冬训，这三个时间段点验装备，应该在此时及时登记损坏以及无法使用的装备，可以修复的修复，不可以修复的及时购买新装备，而且在分发装备前应提前挑出已无法使用的装备，因为有些队员更关注装备是否合适，对于装备状况并不敏感。最后是装备组的传承问题，前人的资料有时并没有有效的传承，也导致了重复工作和资源浪费。

### 3. 下撤时个人装备不紧守

下撤到大本营后，大家状态普遍不好，导致在收拾自己个人物品时，遗漏了部分社团的技术装备，幸好有人及时发现并帮忙拿走，这主要是因为我们装备管理将精力主要集中于攀登过程，而疏忽了下撤过程，所以没有做好下撤时装备收装计划。希望下次攀登装备管理者能将计划做的更完备，也希望大家能够更加重视发放到自己手里的公共物品。

**备注：2017 雪山队攀登装备清单见附表五**

## 体训总结

张梓楠

雪山上最重要的是什么？技术，装备？无可厚非，想要成功征服一座雪山肯定离不开这些，但我想，对于这次雀儿山的攀登来说，体能确是最重要的。

回顾这次的攀登，前半部分所有人体能状况都处在自己正常的范围内，两次 BC 到 C1，最快的在四小时到达，大部队的耗时差不多都在五小时左右，走在最后的李鹤和尔知玄也能在规定范围到达 C1 营地。但是从 C1 到 C2 的一路上随着海拔的升高，体能被高海拔的影响也逐渐的显现了出来，尔之玄由于体能透支不能支持继续前行，因此只能下撤，其余大部队也受到海拔影响反映出体能不支的情况，行走在粉雪组成的雪地上，绝大部分情况，一只脚踩下去雪能没过小腿，就在反复的陷入雪中，将腿从雪中拔出的过程，消耗队员很大的体能。而且由于是结组前行，一个人的停顿可能引起整支队伍节奏的混乱，走走停停使雪坡行走变得很艰难，到达 C2 营地时，大部分人已经疲惫不堪了。在 5500 的高海拔休息四五个小时就要冲顶，也不利于队员体能的恢复。雀儿山冲顶的道路并没有太多需要技术操作的路段，多为雪坡行走，这有对体能有很大的要求。因此，一部分女生和男生没有在关门时间范围内到达冰壁下，错过了冲顶的机会。为什么要设置关门时间呢，类似老陕和五哥，都已经到达冰壁下了，但却已经过了关门时间，教练并没有允许他们攀上顶峰，虽然看起来充满了遗憾，但确实很有道理，以前以为关门时间是由于山峰天气，但其实关门时间的规定是参照队员的体能状况，你不仅需要足够的体能冲顶，更要安全下撤，平安返回。所以总结来说，这次的攀登，没有登顶的主要原因就是---体能。

可能没个人在高原的适应能力都不尽相同，但充沛的体能是高海拔攀登的关键。回顾雪山队成立以来的体训状况，虽然这一届雪山队员的体能相比较来说比较

强，但是训练确没有达到效果。我们的计划是一三四晚上八点到九点安排体训，三天中的两天主要是以长跑为主，将训练量不断增加，使最后能够达到十公里的标准，我们是一天增加两圈，第二天保持圈数，以此慢慢提高队员的体能。两天的长跑练习之间会安排一次冲刺跑，冲刺跑主要是锻炼心肺功能的最好方法。在长跑以及冲刺跑结束之后，是照常的拉伸以及俯卧撑之类的恢复性训练。

但是雪山对准备期间的体训还是存在很大的问题的，举个例子来说，几乎没有队员能够保持体训全勤的状态，到最后体训的人数也比预期少了很多。而且在体训的中间会安排一些技术和医疗之类的培训，因此会打乱之前所制定的训练计划，使最后体测之前训练量并没有增加到十公里，这一点我们制定计划之前没有和大部队沟通好，因此造成了日程上的冲突，在明年的准备过程中应该考虑到这一点。所以今年的雪山队体能训练总结来说可能就是虎头蛇尾，成立初期每个人都很重视，签到，记考勤，请假，补训，一切都井井有条，但随着时间的推延，好多人都因为自己的事务请假，训练变得松散，也为登山时体能状况的崩溃埋下隐患。在期末考试之后，由于军训和白河技术训练，队员的体能恢复也没有进行。

鉴于这次的雪山体能准备经验，我希望对明年的体训以及雪山队训练做出一些改变。峻野这几年的体训内容过于单调，每天重复的训练可能对于兴趣爱好类社团不能吸引并保留更多的人，大部分人可能体验过几次之后，由于并不能更好的融入群体和体训内容的枯燥离开了体训，留下来的大多数人是雪而不标激励自己变得更强。所以，雪山队成立前的体训更应该以爱好和趣味为主，能够使更多的人爱上它，留在峻野。体训同样也是个团建的过程，不是为了证明你是最强的，而且让更多人融入这个集体，爱上这个集体。雪山队成立后的训练应该更加严格，毕竟你选择了这条路，再苦再累也要走下去，而且除了重要的事之外，训练不要间断，连



续的训练对于体能和身体素质的提升才是最关键的。

## 财务总结

孙梦媛

财务的任务就是管钱：做预算--办银行卡--收费--报销记账（流水账）--多退少补--整理账目（分项账目）。同时保管整理好钱（包括现金、银行卡、支付宝）。这次是孙梦媛和李鹤一起做财务的工作。财务部分交给两个人是比较合理的。这次雀儿的财务，我管钱，两人一起记账，避免遗漏，只找一个人报账不容易出错，两个人不能同时都能报账。大部队出发之前我给了李鹤 2500 元钱，让她负责大部队从北京到经成都、康定到甘孜县的日常住宿和餐费，以及在成都采购的少量物资。大部队到达甘孜之后，再由我管理。其实在大部队没有与前站汇合之前是俩个财务发挥最大效益的时候，每天各有开支，互相报账，不会出错。其他时候由孙梦媛主要负责，李鹤起着监督作用。监督最好是互相的，三四天核一下账单。

### 1、做预算

这次预算是在后勤帮忙做的。以后还是应该财务来做。参考这次整理的分项账目（已传网盘），并一定和各个项目的小组负责人沟通好。

### 2、办银行卡

办一张雪山专用银行卡是很有必要的，也方便记账。

办中国农业银行卡，在小地方网点多，同行异地取钱无手续费。其他大银行没网点，且跨行取钱有手续费。

### 3、记账

白天我用手机记，并发微信给李鹤备份。去超市这种一次买好多的，保存好小票。晚上把每笔帐记在电脑 excel 里。Excle 有作和、涂色、分类的功能。方便

检查数额和最后账目分类。我这次只是每天把每一笔账目记在电脑里，但是对超市采购这种开支，没有每天都按项目（路餐，开火，后勤用品之类）再整理一遍。所以整个行程结束后，拿着小票，有的名称写的很模糊，只能回想当时买的什么，费劲。所以以后有条件，尽量每天都分类整理，特别是超市这种。

### 4、整理账目

整理好的账目发到网盘里了。

通过整理好的账目和预算对比：（预算只做到下山到甘孜，而我们实际开支回到成都才结束，这部分多了 6000 元，下面各项我就不说这部分了）

食品方面：节省 2000。

后勤物品：包括厨具，营地用具，和杂物，开支正常。

住宿及餐费方面：开支正常。

交通方面：超支。甘孜当地包车的情况不太乐观，所以甘孜往返新路海的包车费超了 500。其他方面正常。

医疗方面：超支。体检费没算在预算里，花了 1400。买药费用节省了 200。

攀登方面：严重超支。教练费最后算天数比我们预想得多；甘孜当地民风不淳朴，在营地费，背夫，马匹上都花费了很多了。

还有一些队服，旗子等花销，没在预算里，是后来新加的。

网盘上有流水账和分类账目，供以后参考。

**备注：2017 雪山队分账项目见附表六**

## 六、附表

附表一 2017 雪山队白河后勤训练安排与总结

名称	数量	备注	名称	数量	备注
木耳	2 两		手擀面	5 斤	坏了，温度太高，成了一团面
黄瓜	10 根		鱼丸、鱼豆腐、 蟹棒、牛丸之类	共 3 斤	
胡萝卜	3 根		盐	1 包	
洋葱	3 个		醋	1 瓶	
蒜苔	1 把		油	1 小瓶	
土豆	6 斤		葱	8 根	
白菜	2 棵		姜	2 块	
茄子	2 个		大蒜	6 头	
娃娃菜	2 包（6 个）		酱油	1 瓶	
菜花	2 个		花椒	1 把	
西兰花	2 个		大料	1 把	
卷心菜	2 个		老干妈	1 瓶	
西红柿	6 个		白糖	1 袋	
面粉	1 小袋	15 人吃一顿饭的量	干辣椒	1 把	
大米	1 小袋	15 人吃三天的量，有剩余	淀粉	1 袋	
料酒	1 瓶		胡椒粉	1 小瓶	



名称	数量	备注	总结
鸡蛋	30 个		<p>我跟黑队的沟通有问题，原计划买 90L 水，最后只定了 2 桶润田大矿，可以说非常智障了，白河的河水不可以直接喝，附近也没有干净的水源，训练期间的饮水都要自带，我们出发前才去买桶装水，80L 最后也不够，建议 90~100L，这次没有买饮料，坤哥给大家买了两箱可乐，感谢坤哥。</p> <p>——田野</p>
酸奶	4 盒		
红薯	8 个		
猪肉	3 斤	温度太高，装桶放河里最后还是坏了	
蒜蓉辣酱	1 包		
油麦菜	2 斤		
蘑菇	1 盒		
羊肉	1 斤	温度太高，装桶放河里最后还是坏了	
蒸锅	1 个		
润田大矿 (2L)	2 桶	不够	
鱼罐头	1 盒		
水桶	1 个		

附表二 2017 雪山队后勤物资清单

名称	数量	价格（元）	人均	备注	经验总结
面包	35 个	111.5	2 个	巧克力，蓝莓，芝麻瓜子味	甘孜当地采购，保质期很长，口感一般
达利园法式软面包	54 个	39	3 个		这个比盼盼法式小面包好吃
麦可富肉松饼	20 个	33.6	1 个	面包少一个，两个肉松饼抵一个面包	
沙琪玛	3 盒 54 个	47.4	3 个		黑糖味比较好吃
德芙碗装巧克力	9 盒	247	半盒 (9 块)	多口味，网购；鹤儿过敏，坚果代替	网购会便宜很多，口味丰富一点
火腿肠	162 根	180	9 根	多口味，成都买	
葡萄干香蕉干圣女果干	7 斤	200	138g	小密封袋装	比较好吃，三种拼装一个中号密封袋，吃不完
牛肉干	6 斤		333g	小密封袋装，坤哥买	C2 之后会觉得难以下咽，之前作为路餐吃很棒
cici 果冻	36 个	100.8	2 个		营养指数一般，但很多人出活动都必备，使人快乐
豆干	108 个	157.7	6 个		试吃过后，买了一半的麻辣味，我感觉不是很辣，但还是有人觉得辣，以后可以买清淡点
卤蛋	58 个	87	3 个		口感一般
运动冲剂	100 袋	160	一盒 5 袋	网购	宝矿力冲剂，跟瓶装的口感和价格差不多，便于携带，很好

康师傅 3+2 饼干	18	99	1 袋		
好吃点 800g	4 盒	88	178g		稍干，早饭泡豆奶吃特别好吃
奥利奥小包	18	68.4	1 包		
兆辉馍片	9 盒	106.2	4 小包		好吃，早饭泡豆奶吃特别好吃
维维豆奶	3 大包	80	2.5 袋	甘孜买，按帐篷分装	一致好评，好喝
通心粉	9kg	160	500g	网购	褒贬不一，有的队员接受不了，选择泡面代替
花生酱	2 瓶	12		成都买	意外的好吃，早饭蘸馒头吃都很棒
番茄酱	2 瓶	15		成都买	口感一般，计划配通心粉吃，但没有肉的番茄酱并不好吃
山之厨	35 包	903	2 包	雪线商城购入	
泡面	36 包	90	2 包		
美极土豆泥粉	36 盒	204	45g*2 盒	网购	口感还可以，供能很好
蔬菜	随机	0		本营帐自选，作为通心粉配菜	忘带了
速食汤	40 包	189.2		一个帐篷 10 包，北京买	
大米	20kg,40 斤左右	120			
大饼	54 张	108			
面粉	一小袋	30			

馒头	30 个	30			
挂面	6 斤	32.4			
鸡蛋	2 盒	40			一人三个的标准，买少了
猪肉	8 斤	104			买多了
牛肉	12.4 斤	347.2			(吃了两顿就丢了，目测买多了)
猪里脊	4.8 斤	86.4			
后期补充肉		296			
大白菜	10 棵	82.7			
油麦菜	10.5 斤	31.5			买多了，剩余 20%
蒜苔	三大捆	25			
西兰花	4.3 斤	21.5			
土豆	20 斤	30			买多了，剩余 20%
油菜	5.8 斤	17.4			
胡萝卜	8 斤	14.9			
茄子	7.4 斤	25.9			
干木耳	半斤	20			
青椒	4.3 斤	15.1			
黄瓜	5.7 斤	17.1			
圆白菜	16.8 斤	25.2			
西红柿	6 斤	24			
红薯	15.8 斤	39.5			
菜花	7.9 斤	27.7			
葱	10 根	15			
姜	3 大块	0			
香菜	一小把	5			

咖喱	3 盒	42		成都买	
蒜	10 头	13			
盐	1 包	1			
醋	1 桶	8			
酱油	1 桶	9.5			
食用油	2 桶	89			两大桶用不完，后来被用去炸丸子和拔丝红薯了
豆豉鲮鱼罐头	6 罐	48		成都买	
郫县豆瓣酱 1kg	1 包	18			
花椒大料	1 包	6.8			
榨菜	18 包	54	1 包		
白糖 300g	1 包	4			
干辣椒	1 包	13			
炖肉调料包	2 包	20		成都买	
淀粉 300g	1 袋	6			
腐乳	2 瓶	15			
料酒	2 瓶	14			
拌饭酱	3 瓶	24		成都买	很棒
胡椒粉 36g	1 瓶	9			
果珍	6 袋	166		多口味，网购	一致好评，好喝
脉动 1L	18 瓶	126	1 瓶		瓶子可以留着打水用
海之言	18 瓶	86.4	1 瓶		
洗洁精（备用）	1 瓶	6			担心皂角粉刷不干净，最后没有用上这个
湿纸巾（小包）	18 包	86.4	1 包		

蒸屉	2 个	27.6			注意尺寸要跟高压锅或蒸锅的大小匹配
乳胶手套	4 双	24.8			
抹布	5 片	13.8			
高压锅胶圈	2 个	10			注意尺寸要跟高压锅的大小匹配
保鲜袋	200 个	12.8			
湿纸巾（大包）	2 包	46.6			
碗	18 个	54			
筷子	20 双	12			可以再多买两双，厨房给大厨备用
大水桶	1 个	29.8			
灶	2 个			租借教练本营物资	
配件（增压管、垫圈）7m、2 个		70			增压管要跟增压阀尺寸匹配
液化气	2 罐	320			
高压锅	1 个			租借教练本营物资	
增压阀	1 个	25			
炒锅	2 个			租借教练本营物资	
锅铲	3 把			租借教练本营物资	
汤勺	2 把				
漏勺	无				租借的本营物资里没有，也没买，还是有用的
案板	2 个	20			买的有点小
小勺子	若干			租借教练本营物资	

暖壶	2 个	50		康定买	
菜刀	3 把	13			
菜盆（盘）	若干			租借教练本营物资	
小盆、中盆	3、3	18			大小不一的盆各有用处
调料罐	若干			租借教练本营物资	
总价		6622.8		无备注的均为甘孜 采购	
人均:367.9 元					



附表三 2017 雪山队后勤伙食安排

本营伙食				
午饭晚饭			早饭	
蒜苔炒肉	西红柿鸡蛋	手撕包菜	面汤	
菜花炒肉	炖牛肉	肉炒土豆丝	粥	
豆豉鱼油麦菜	木须肉	炒西兰花	馒头、红薯汤	
白菜炒肉	炒茄子	咖喱牛肉	腐乳、咸菜、鸡蛋、炒白菜	
青椒炒肉	炖肉	蒜蓉娃娃菜		
正式攀登伙食				
伙食安排	BC-C1（7.19）	C1 教学（7.20）	C1-C2（7.21）	冲顶，回（7.22）
早	BC 吃	早火 土豆泥套餐	早火 土豆泥套餐	早火 山之厨套餐
午	路餐	开火 通心粉套餐	路餐	路餐
晚	开火 山之厨套餐	开火 通心粉套餐	开火 通心粉套餐	BC 或 C1 备餐
土豆泥套餐（2）：土豆泥粉、速溶汤、面包饼干萨其马（自己搭配）				
山之厨套餐（2）：山之厨+豆奶、速食汤				
通心粉套餐（3）：通心粉+蔬菜+豆奶、速食汤				
1 顿备餐（BC/C1）：泡面火腿肠				
路餐：面包德芙脆香米豆干葡萄干卤蛋果冻等（自己搭配）				

附表四 2017 雪山队药单

感冒发热类								
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	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

加合百服宁	适用于普通感冒或流行性感冒引起的发热。也用于缓解轻至中度疼痛，如头痛、偏头痛、牙痛、神经痛、肌肉痛、痛经及关节痛等。（高烧）（效果弱于芬必得，但对胃部刺激小，胃部不适者可用）	1 次 1 片，间隔 6 小时 1 次，1 天不超过 4 次。解热不超 3 天，镇痛不超 5 天。	对阿司匹林过敏者禁用，肝肾功能不全者禁用。	不能同时服用其它解热镇痛药。	神经类药物，不适合在 C1、C2 使用。	3 盒	2 盒	27 元
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——大环内酯类）。（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		39 元
阿莫西林胶囊（阿莫仙）	上呼吸道炎症、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 粒，一日 2 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		

阿莫西林分散片	上呼吸道炎症、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	
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。过敏体质慎用。			50 袋	26 袋	24 元
感冒软胶囊（同仁堂）	用于外感风寒引起的头痛发热，鼻塞流涕，恶寒无汗，骨节酸痛，咽喉肿痛。	口服。一次 2-4 粒，一日 2 次。	风热感冒者慎用。	忌辛辣油腻。			1 盒	
维 C 银翘片（贵州百灵）	解热解毒，用于外感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。			2 盒	2 盒	10 元
复方甘草片（恒生）	镇咳祛痰	1 次 3-4 片，1 日 3 次。	过敏体质慎用。	避免服用其他强力镇咳药。		3 瓶	2 瓶	10 元
清咽滴丸	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。		3 瓶	3.5 瓶	

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。胃溃疡者慎用。	忌生冷、辛辣燥热食物。		2 板	2 板	
肠胃类								
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
斯达舒（修正）	用于缓解胃酸过多引起的胃痛、胃灼热感(烧心)、返酸。也可用于慢性胃炎。	一次 1 粒一日 3 次。	肾功能不全者慎用。胃肠道阻塞性疾病、甲状腺功能亢进、溃疡性结肠炎、反流性食管炎患者慎用。低磷血症患者慎用。	不与肠溶片、甲氧氯普胺、多潘立酮（吗丁啉）同用	建议饭后服用，连续使用不得超过七天	1 盒		25 元
吗丁啉	胃动力药 暖气，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。胃肠出血者禁用。	不与颠茄片、斯达舒、抗酸药同服。		2 盒		
健胃消食片	饭前开胃，睡前帮助消化晚饭，防止高反					8 盒		48 元

消化酶片	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	1 瓶		
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。			一瓶拆成 3 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			注意纠正脱水。偶见便秘、大便干结。	30 袋		13 元
三九胃泰颗粒	用于湿热内蕴、气滞血瘀所致胃痛，症见脘腹隐痛、饱胀反酸、恶心呕吐。（治胃炎）	开水冲服，1 次 1 袋，1 日两次。		辛辣食物		8 袋		
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常见。	1 瓶		6 元
四季三黄片	去火，便秘（口鼻生疮，咽喉肿痛，牙龈肿痛，尿黄便秘）	1 次 8 片，一日 1-2 次	过敏体质慎用。			1 盒		
麝香痔疮膏	痔疮、肛裂	外用				2 盒		

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、反流食性食管炎、胃肠道阻塞性疾病、甲状腺机能亢进、 <b>溃疡性结肠炎患者慎用。</b>	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		
补液盐	治疗呕吐，腹泻后的轻度脱水	将 ring 及散于 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		20 元
维生素 B6	治疗妊娠放射病导致及抗癌药导致的呕吐，全胃肠道外营养及因摄入不足导致的营养不良。					不带		
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		
外伤类								
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
棉签	伤口消毒	外用	无	无	无	3		10



碘伏	伤口消毒	外用涂抹	无	无	无	3		35
创可贴 (小)	小伤口	外用	无	无	无	50		20
大号敷料	较大伤口	外用	无	无	无	20		45 元
纱布绷带	包扎	外用	无	无	无	7		0
纱布片	包扎	外用	无	无	无	14		0
医用手套	戴	外用	无	无	无	5		0
三角巾	固定、止血、包扎	外用	无	无	无	2		0
冻伤膏	冻伤	外用涂抹	无	辛辣食物	无	4		20
青草药膏	蚊虫叮咬，烫伤， 烧伤，皮肤炎	外用涂抹	无	无	无	1		0
红霉素软膏	防止伤口感染	外用涂抹， 一日两次	无	无	无	2		5
云南白药气雾 剂、保险液	扭伤，拉伤，崴 脚，风湿，活血	外用涂抹	无	无	崴脚不能 立即用	2		0
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	无	无	睡前不 用，易口渴	3		5
扶他林	扭伤，拉伤，关节 疼痛，活血	外用涂抹	无	无	无	2		50
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	无	无	2		0

五官类								
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
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		24 元
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		12 元

桂林西瓜霜含片	用于咽喉肿痛，口舌生疮，牙龈肿痛或出血，急、慢性咽喉炎，扁桃体炎，口腔炎，口腔溃疡，及轻度烫火伤与创伤出血。	含服。一次 2 片，一日 5 次，5-7 天为一个疗程。	1.脾虚大便溏者慎用。 2.属风寒感冒咽痛者，症见恶寒发热、无汗、鼻流清涕者慎用。	1、忌烟酒、辛辣、鱼腥食物。 2、不宜在服药期间同时服用温补性中药。		5 盒		25 元
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		
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		

其他								
名称	对症	用法（频率， 用量，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
麝香壮骨贴	扭伤 挫伤					2 盒	1 盒+2 个	
去痛片	本品具有解热、镇痛及抗风湿作用，适用于发热、头痛、神经痛、牙痛、月经痛、肌肉痛以及风湿痛、类风湿关节炎等。	口服，成人 0.3g~0.6g/次，4 次/日，最大量 2g/日，退热疗程不超过 3 日，镇痛不宜超过 10 日。	有活动性消化道溃疡/出血，或者既往曾复发溃疡/出血的患者。重度心力衰竭患者。（胃溃疡等胃部不适者禁用）	避免与其它抗炎药共同使用。	能不用尽量不用。	1 瓶	1 瓶	12 元

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（治疗高原肺水肿）	1 日 2 次，每次 1 粒（最小剂量开始）	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。	避免与其它解热镇痛药共同使用。	即时补充盐分 (K)	1 瓶	1 瓶	10 元
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。连续服药 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
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	2 瓶	1 瓶	66 元

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。		可与食物、果汁或牛奶同服，以减少对胃刺激。	2 瓶	2 瓶+4 粒+6 咀嚼片	6 元
藿香正气滴丸（天士力）	用于暑湿感冒，头痛身重胸闷，或恶寒发热，脘腹肿胀，呕吐泄泻。 <b>（防中暑）</b>	温水冲服，1 次 1 袋，1 日两次	风热感冒者慎用。	忌油腻辛辣。		1 盒		15 元
藿香正气软胶囊	用于暑湿感冒，头痛身重胸闷，或恶寒发热，脘腹肿胀，呕吐泄泻。 <b>（防中暑）</b>						1 盒	
藿香正气片	用于暑湿感冒，头痛身重胸闷，或恶寒发热，脘腹肿胀，呕吐泄泻。 <b>（防中暑）</b>						1 盒	
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）	4 瓶	3 瓶	



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。				3 瓶		
葡萄糖						5 包	2 包 +500 克	6 元
器械类								
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
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 元
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	20		20 元
指甲刀	剪指甲					2		5 元
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			保持有电	3		30 元
血氧仪	测血氧					2		90 元

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 元
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	夹			每次使用完保持清洁	2		
酒精片	蘸取酒精					14		
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, 膨胀好后拿出来把表面的水分擦干, 然后放在冰箱里冷冻就可以用了。	如使用者循环系统有病, 应先请教医生。		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 元

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		
高反有关药物								
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
诺迪康胶囊								
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		

附表五 2017 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	种类	数量	备注	路绳	500 米
登山包	1	冲锋衣	1	高山帐	5	凯乐石 3, 龙行者 2	动力绳	3 捆
防雨罩	1	冲锋裤	1	八人帐	1		冰锥	8 根
羽绒睡袋	1	抓绒衣	1	本营物资	1 套	当地租用	雪锥	10 根
防潮垫	1	抓绒裤	1	气罐	2	当地租用	快挂	12 把
高山靴	1	羽绒服	1	发电机	1	当地租用	技术镐	1 对
冰爪	1	速干衣	1	雪铲	1	当地购买	主锁	25 把
行走镐	1	登山鞋	1	塑料防水布		当地购买	长扁带	8 条
安全带	1	抓绒帽	1	高山气罐	12	当地购买	短扁带	7 条
头盔	1	遮阳帽	1	套锅	4	自备	ATC 下降器	2 个
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 2017 雪山队分账项目

项目	具体内容	收入	支出	备注
收入	15 人收费 5000	75000		1500*15
	13 人收费 880	11440		
	张璠给装备费	300		
	冯恩浩买社里气罐	16		
	银行利息	0.77		

项目	分项目	具体内容	支出	备注
后勤食品 5900. 9	本营食品 2344.5	馒头大饼	149	
		大米 20kg	196	
		面粉 2.5kg	24	
		挂面*3	32.4	
		菜、肉	1073	
		人大的肉	296	
		豆瓣酱	18	
		淀粉	6	
		盐	1	
		腐乳*2	14	
		油*2 桶	89	
		醋	8	
		老抽	9.5	
		白糖	4	
		胡椒粉	9	

项目	分项目	具体内容	支出	备注
后勤食品 5900. 9		榨菜*18	18	
		咖喱*2	21.6	
		番茄酱*2	27.6	
		炖肉包*2	19	
		黄豆酱*2	17	
		花生酱	12.8	
		拌饭酱*3	29.4	
		豆豉鲮鱼罐头*6	76.8	
		香油	13.8	
		红烧汁	13.8	
		果珍	165.8	
	山上开火 1766.4	山之厨*35	875	
		泡面*36	90	
		通心粉	153.4	
		豆奶*3 大包	75	
		土豆泥	203.8	
		速溶汤	189.2	
		运动饮料冲剂	180	

项目	分项目	具体内容	支出	备注
后勤食品 5900.9	路餐 1790	巧克力*4 桶	246.7	
		肉松饼*2 大包	33.6	
		瑞士卷*9 大包	63	
		巧克力面包*10	35	
		蓝莓面包*14	49	
		芝麻面包*11	27.5	
		馍片*9 大包	106.2	
		奥利奥*18	68.4	
		3+2 饼干*18	99	
		好吃点*4 小箱	88	
		沙琪玛*3 大包	47.4	
		嘻嘻果冻*36	100.8	
		果干+坚果	106.1	
		卤蛋*58	232.5	
		海之言*18	86.4	
		脉动*18	126	
		肠	235.4	
后勤物品 2427.9	厨具 1256.2	碗*18	82	
		中盆*3	9	
		小盆*3	9	
		盘子*3	9	
		水桶	29.8	
		菜板*2	20	
		菜刀*2	20	

项目	分项目	具体内容	支出	备注
后勤物品 2427.9	厨具 1256.2	蒸屉*2	27	
		高压锅胶圈*2	10	
		百洁刷*2	14	
		不粘锅刷	9	
		钢丝球刷	3	
		暖壶*2	35	
		电水壶	30	
		塑料管	3	
		煤气罐*2	320	
		增压阀	25	
		增压管 7 米	70	
		洗洁精	6	
		皂角	21.2	
		橡胶手套*2	12.8	
		抹布*8	10.8	
		保鲜袋	10	
		小包湿纸巾*18	86.4	
		大包湿纸巾*2	42.6	
		卷纸*2 提*10 卷	41.6	
		高山气罐*20	300	
	营地 623	防水布 6 米*4 米	36	
		电工胶带	3	



项目	分项目	具体内容	支出	备注
后勤物品 2427.9	营地 623	100w 灯泡*3	6	
		节能灯泡*3	45	
		插头*3	12	
		灯座*2	4	
		插线板*3	30	
		电线 30 米	105	
		尼龙绳 50 米	12	
		玻璃绳 1 捆	2	
		尖嘴钳	15	
		锉刀	10	
		汽油桶	50	
		汽油	200	
		剪子	3	
		换灯泡	20	
		修发电机	70	
	杂物 548.7	小椅子*15	150	
		小桌子*4	40	
		垃圾袋	20	
		电池（头灯）	205.9	
		砂轮打火机*10	20	
		密封袋便签记号笔	90. 9	
		编织袋	8. 9	
		胶带	89	

项目	具体内容	支出	备注
交通 19639.5	去程火车票	4417.5	
	成都-甘孜 15 人汽车	3924	
	成都-甘孜包车（炜炜+2 协作）	3200	
	往返新路海包车	3500	
	甘孜-成都 17 人汽车	4317	
	打车、公交	171	
	北京火车站小红帽	110	
住宿 5275.73	15 人成都住宿	675	15 人*45 元*1 晚
	15 人康定住宿	590.73	
	炜炜及 2 协作住宿	240	
	前站甘孜（车站旁 1 晚）住宿	120	
	甘孜住宿（去程）	2100	前站 4 晚，大部队 2 晚
	甘孜住宿（回程）	1550	
餐费 4487.5	餐费	4232.8	
	水、水果	254.7	

项目	具体内容	支出	备注
<b>医疗 1998.1</b>	体检及体检报告扫描费	1474.5	体检费 131.5 元*11。坤、雪、炜、楠未体检。张仕炜 28 扫描费。
	药品、药箱	523.6	
<b>攀登 41317.31</b>	保险	328.5	21.9 元*15 人
	登山注册	1800	
	教练费	27025.81	600 元*3 人*15 天=27000 元,25.81 元为转账手续费
	马匹	3100	进山 2000, 出山 1100
	营地费(藏民收)	2380	20 元*17 人*7 天
	门票	680	40 元*17 人
	背夫	3000	300 元*10 人
	本营租金(教练收)	3003	3 元为转账手续费
	赞助快递费	321	
	队服*20	910	43*20 件+50 运费
<b>其他 2201</b>	旗子、哈哥照片	80	
	魏广越住宿及交通(送于巍)	890	马匹 200+回甘孜 400+回 bc150+住宿 140
	魏广越带福利	88	苹果西红柿 64+可乐雪碧 24

项目	具体内容	支出	备注
<b>白河及日常 3197</b>	白河气罐押金退回	50	张仕炜
	白河食品	870	田野
	白河桶装水	88	田野
	白河补充物资	80	张仕炜
	回程路上水饮料	100	孙梦媛
	白河车费	2000	王汉斌
	白河后勤工具	109	田野
	西瓜	27	孙梦媛
	蛋糕	198	田野

总收入: 86806.77 元

总支出: 86807.94

人均支出: 5787.2

## 七、部分队记

### 5.8-7.5 雪山队准备队记

#### 【5.8 队记——雪山队关于风险管理会议】

【5.19-5.21——海坨拉练】 时间：5月8日 19:30

地点：一教 327

内容：开会讲解风险管理，雪山分工队记：

晚七点半，大家聚集在一教 327。会议内容第一项，由有过六次雪山经历的欧（da）阳（tui）来为大家讲解雪山上的风险管理知识，同时欧阳也和大家分享了自己雪山上的故事与经历，希望对队员有所启发。队员们都认真聆听，不时请教。接着，队长小黑宣布了此次雪山分工，明确了大家的任务。老社长亮亮也分享了自己雪山的心路历程，给大家提出了许多有效建议。最后，各部门分别开会细化部门职能分工，为之后的雪山做好充足准备。雪山队加油~

by 张欣妍

#### 【5.10 队记——体训】

5月10日 星期三 队记

体训计划：不分 AB 组，一起跑 15 圈

经过上周日的红螺绕（zhao）三险拉练，大家都有些疲惫，体训量适当减少了，在进入燥热的夏日之前，晚上还有些微风，穿梭在大爷大妈暴走团之间，来个低配速“养生跑”，hin 舒服~拉伸后大家进行了某神秘的仪式——锯 NNJ，然后瞬间分了一个西瓜~开心~最后两周体训了，加油

by 田野

#### 【5.11 队记——医疗培训】

时间：周四 18:00

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

今天是雪山队成立之后的第二次会议，主要是涉及医疗培训、雪山行程制定和各部门分工及进展。六点开始的医疗培训，张欣妍就雪山常见病症做解释以及解决和预防措施，于光头强和佛爷由于惊人的运气被抽中演示急救的步骤，强哥躺在两张桌子临时拼成多“床上”安详地扮演者一位伤员，模拟各种伤病和紧急处理的措施。之后不知为何我被推上去配合于巍演出，可是那蠢货死活不配和我表演，而且在台下观众的煽动下，我仿佛就像一个庸医（捂脸），就算没死也得被我整死了。如果雪山上换成我做队医，嘿嘿嘿，下场也是可以想象的。

下面小雪在黑板上写上了雪山期间的时间安排，从期末考试完到军训再到雪山前站出发和攀登计划。这期间几乎好像并没有空闲的时间，为了雪山的梦想，坚持这几个月也是值得的。

本来想各部门汇报会很快就结束，毕竟还没有吃晚饭，已经前胸贴后背了。汇报完才发现，雪山这个看似模糊的大名词居然这么复杂，一次完美的攀登背后离不开每个人的付出以及细微至极的考虑。我终于明白为什么一个完美自主的雪山队需要那么多人，各种类型的人。当初我曾以为只要体能好技术好就能完全胜任整个雪山的攀登，但我发现在这个会议中我并没有说出什么可以为团队做出指引的重要决策，雪山不是一个人的雪山，而是一个团队凝聚成的结果所然。冬攀时的我，就像一股脑的苍蝇，只会紧紧地跟在欧阳大西瓜他们的后面，机械一样地做着那些早已安排好了的一切。我多么想这次攀登结束后，我能美好地回忆起这个雪山我曾经做过什么，曾经留下什么，我为这个团队贡献了什么，而不是简单的我来过，我登过顶。

by 张梓楠

### 5.19 队记

雪山队最后一次拉练了，从后河上，经玉渡山景区到大小海坨山。周五晚上坐和谐号到达延庆，之后由面包车到达景区。为了防止让人看见，我们连头灯都没开，直到走到后河，一路上多次过河，傻七喜也脚进河里了。晚上在河边扎营，第二天一早出发，山间的早晨也蛮冷的，热食进肚方觉好转。山间林木葱翠，小河潺潺，鸟鸣近在耳边，忽然林木拨开，出来一匹马，给我吓了一跳，生怕被它咬了。到了水库后，之后一路平坦，除了景区，于泉水处稍歇，躺在巨石上，颇为惬意。之后开始爬升，一路吃土，不题。奋力半日，到达山顶，再无杂物遮目，神清气爽。大海坨海拔 2200 左右，大风呼啸，竟然感觉到冬天的一丝感觉。后于山鞍处扎营，开火，吃饭，爽翻天。第二天六点左右开始下山，翻过小海坨，之后有两个大的下降，摔了五个屁墩，路陡地滑，没办法。到达啤酒溪，洗脸洗头，爽。再走一会就出山了，到得城镇，恍如隔世。最终吃上了炜炜的大西瓜。

by 于巍

### 5.20 队记

6:00 起床  
7:10 出发，沿着后河走，经常过河  
8:10 到达水库，进入景区  
8:40 到达停车场  
10:20 河边大石头休息，开始爬升  
11:10 河边麻将桌休息，继续爬升  
12:50 爬升基本结束，能看到小海坨  
14:00 横切前，休息  
15:00 路过大石头  
15:10 到达山脊，休息，准备轻装冲顶大海坨  
15:40 大海坨，拍照，休息  
15:55 回到山脊，前往鞍部  
16:15 钻铁丝网  
16:30 到达鞍部，扎营

by 孙梦媛

### 5.21 队记

5:00 陆续起床，开火吃饭

在我“大良”之后，第二锅泡面只剩个底，肚子空空的我一下干掉了面和汤，忘记了一锅水煮了两包面的调料，下山路不停灌水+小良…可怕…谢谢黑队的咸汤锅让我下山没有抽筋…

6:15 拔营出发，收拾最慢的我们帐三人被罚做 30 个俯卧撑（累计=黑队 10+七喜 19+我 1），这个传统可以保持，希望下次不是我们帐 QAQ，老蔡很肉…

6:30 到达小海坨，“美美的拍照”留念，合照多美看网盘吧 2333

6:40 出发下山，这一路小跑带闪电，很 6

炜炜开路稳稳的，走得快且舒服，中途黑队的黑车太猛，上升下降一个速度全程不休息，叫苦不迭，众人摆手再也不敢让黑队开路了，黑车做不得！还是我的小龙虾车开的 6！

炜炜早就说“下啤酒溪的路有一段很难走，治好了鲁晨的恐高”，我还一直忐忑不安，又有些期待…直到快到啤酒溪了终于问出口了，传说中的难走的路在哪儿？黑队和炜炜惊讶脸，“早就过了啊，你没摔吗？”嗯…仔细想，摔了两个小屁墩儿，还好，“哇看来恐高早就治好了”

11:20 公路边等我们约好的小面包车，海坨王姐说，不着急，这段路没有队伍六个小时内就下来的，结果我们不到五个小时就下来了，老司机们还是很稳的，好像虐雪山队员的目的没有达到哈

12 点炜炜家楼下的饭店腐败，除了烤鸭和三杯鸡，一桌子的辣菜+可乐，爽翻了特别鸣谢炜炜妈妈给全队没有抽筋的奖励——冰镇大西瓜！

15:30 火车回北京

18:40 地铁到学校

洗澡过后，中蓝集合小聚，迎来武汉实习归来的晗哥和贼好吃的周黑鸭！开心～雪山队齐了

特别值得一提的是，红螺开始，大家发现了冯老板和光头强之间似乎不一般的关系，在大家的鼓励（起哄）下，这次海坨之行，他俩关系已经坐实，好一个“互相吸引”，我能想到最浪漫的事，大概就

是我背了十八斤的水给你喝，煮了咖啡拉着你的手偷偷爬小海坨看夕阳西下，在众人嘲笑你的背包打的太难看的时候，默默帮你整理，众人只是笑你摔了五个屁墩儿，我只有心疼你会不会很痛，问“老鸨，你最喜欢光头强哪里”，答“我是不会说老于巍的胸练的确实挺大的”

### 【6.30 队记——行前准备】

时间：6月30日 下午6:00

这一路，鸨强 cp 发糖太多，齁死人了  
by 田野

### 【6.15 队记——海坨拉练】

1 号：

6:30 依照常态队员此时在东门集合，不过令人意外的一向准时的小雪竟然迟到了，这大概也预示着之后发生的事

11:20 经过数小时车程，队伍到达海坨山脚下的土路

11:40 最后一次跨越啤酒溪，随后即开始爬升，由于当天气温高达 38 度，遂决定在该处稍作休整随后开始爬升。爬升开始后，队员李鹤出现中暑症状，但所幸只是轻度中暑，于是在稍作处理后，考虑到之后数百米的大坡度爬升，是在只有低矮灌木覆盖的碎石坡上，全队继续低速前进，体能损耗太大，且增大了其余队员中暑的可能性，大家讨论决定散队行进，一部分人快速行进至 1100 垭口的营地，随后接应其余队员，于是孟金港、冯老 bao、大西瓜、魏广越 4 人，加速爬升至 1100 垭口营地。

13:15 孟金港、冯老 bao、大西瓜、魏广越 4 人率先到达 1100 垭口营地，补水后接应其余队员

13:40 全员到达 1100 垭口营地，并在此吃午饭补充体能。

14:00 经过 20 分钟修整，李鹤中暑情况得到初步缓解，但小雪状况不佳，一直躺在防潮垫上，且伴有低烧，考虑到可能是中暑的原因遂决定继续修整观察，同时部分队员轻装前进遛弯（消化消化食）

14:30 左右遛弯队员返回，小雪情况未见好转，且体温似乎有所升高，队医组认为可能不是中暑所致，商讨后决定就此结束此次拉练，全员开火做饭，在 4 点天气转凉后下撤

15:50 全员收拾装备准备下撤，此时小雪状况仍未见好转，

16:00 全队开始下撤，此时实测气温仍高达 36 度，于是同样散队下撤

16:25 大西瓜、福娃、魏广越三人首先到达啤酒溪边，福娃上山前往接应小雪

16:40 全员抵达啤酒溪边，就地修整

16:50 启程出山，有牦牛之称的强哥主动负担起了小雪的背包，真是队友情深啊，就是不知道看见强强这么主动帮小雪，baobao 会不会吃醋呢（滑稽）

by 魏广越

2 号：

6:40 地铁

8:00 出地铁，转火车

强：你知道么，登山时候最幸福的时候就是下山，因为那时候重的东西都没了。

鸨：不不不，最幸福的时候是晚上睡觉，因为可以和你睡在一起。

8:40 火车出发

10:05 火车到达延庆站

11:00 进山

14:40 午饭

16:00 开始下山

19:18 火车返程

21:18 出火车，转地铁

22:25 到学校

by 李鹤

操场上军训的孩子们刚刚散去，峻野雪山队的小伙伴们就已经开始集结了。我们今天主要任务：磨冰爪、清点雪山上需要使用的装备、分发个人装备、搭帐篷，检查所有装备可能存在的问题。天气很炎热，军训完的小伙伴们都看起来黑黑的，大家充满了活力，这一次又诞生了许多新的表情包，真的是有趣的一次活动呢。嘿嘿。

by 熊晗

### 【7.3-7.5 队记——白河技术训练】

#### 7.3 队记

5: 30 当后勤队员（尔，哈，田）起床准备，王汉斌做饭

5: 50 坤哥和佛爷前去 70 年代挂线

6: 30 所有队员起床，吃早饭

6: 50 老鸨试飞无人机成功

7: 00 小雪和炜炜讲解先锋攀和先锋保

7: 20 小雪建站完成

7: 30 a 组率先尝试攀登，b 组原地等待宝龙

8: 20 宝龙来到营地讲解雪山知识

9: 30 b 组训练上升技术

11: 50 b 组训练基本结束，大家回营做饭、休息（李鹤炒菜花，小雪、张梓楠炒土豆丝）

13: 00 全员水中嬉戏

14: 30 a 组进行攀岩

17: 00 张子楠叫小雪爸爸

17: 30 淘米，准备做饭

19: 00 后勤人员和较早回来的队员吃饭

19: 30 后一批队员回营吃饭

21: 00 全体队员开总结会，老队员指出当前问题，之后回帐睡觉

by 尔之玄

#### 7.4 队记

1 号:

5:30 后勤组起床做早饭

6:00 在黑胖子的咆哮声中起床

6:30 陆续吃早饭

7:00A 组攀岩，B 组上升下降

8:30 宝龙来给大家培训过节点 打抓节过冰裂缝 盘绳等雪山技术

10:00A 组攀岩，B 组上升下降

11:00，于巍受伤 魏广越到河边给处理伤口 但发现药箱里没有创可贴碘酒 7 分钟后小雪拿来了小药包给于巍处理伤口

12:30 和宝龙哥去孤岛攀岩

12:40 吃中午饭

13:00 全队游泳，水中抱石

15:00B 组攀岩，A 组上升下降

16:30 老板给 A 组上升下降航拍

18:10 开始做饭

18:30 大部分人回来

19:00 吃晚饭

19:30 蚊子太多 大家提前进帐

21:00 开会

21:30 睡觉

by 老鸨

2 号:

今天是白河技术训练的第一天，宝龙哥的朋友 Tom 和我们相处的很愉快，我们已经把他当做我们的一员了。今天的训练课题是上升下降，我训练了两次，过程还是紧张大于刺激吧。两只手都受伤了，不知道还能不能继续技术训练。感觉自己还是练的不够好，希望能赶紧好起来，继续训练。之后的两天顺利多了，有了大家的支持和鼓励，上升下降也顺畅多了。宝龙哥还给我们介绍了高原病的防治以及注意事项，并且叮嘱我们放轻松。经过这次训练，我们锻炼了技术，提高了意识，增强了后勤能力。

by 于巍

#### 7.5 队记

1 号:

清晨 5 点，天已经亮了，黑队叫醒了在睡梦中的我们，一天的训练开始了。大概半个小时，所有人都起来并且洗漱完毕。负责后勤的同学开始准备早餐，小雪和炜炜去替大家挂线，余下的人在坤哥带领下开始进行绳结训练，以及学习如何去收绳。练习了大概一个小时，早饭熟了，大家开始吃早餐，吃完早饭洗完锅后，由于天气原因，大家进入 8 人帐，由峻野首登珠峰的宝龙哥给大家上了一堂生动的医疗培训课，课程内容包括高山病的发病机理、症状、应对原则等，也和大家讲述了登顶珠峰的故事。接着大家在小雪的主持下进行了建站培训以及几场紧张而又刺激的打结大赛，看谁打的快，打的好。最终田野三轮全胜获得打绳节大赛冠军。比赛结束后，天气也变好了，于巍、张梓楠、冯恩浩、张仕炜、魏广越、孙梦媛出发去上升下降，其余人在营地准备午饭。吃完午饭后，由于天气炎热，张仕炜、冯恩



浩、张梓楠、孙梦媛去河边游泳，小队医则给他们拍照，不会水的熊晗在浅水区默默玩水，其余人在帐篷休息。下午3点，所有人营地集合，开始进行下午的技术训练。整个下午大部分人在70年代上升下降段都爬了4趟，baobao很是亢奋，爬了5趟。到晚上7点15分，技术训练结束，大家回本营吃晚饭。8点，篝火燃起，开会总结了一天的训练情况后，大家开始做游戏、唱歌、讲鬼故事，一直到篝火熄灭。夜深了，我还是不想睡，大概是觉得这些时光太过美好，舍不得闭上眼睛。

5.00 起床

5.30—6.30 绳结训练

6.45—7.20 吃早餐 洗锅

7.30—9.00 龙哥医疗培训

9.35—11.30 帐篷内绳结大赛、建站教学

11.30—12.30 做午饭

12.30—13.15 吃午饭 洗锅

13.30—15.00 游泳 睡觉 玩水

15.00—19.15 上升下降技术训练

19.15—20.00 吃晚饭、洗锅

20.00—22.30 篝火晚会

by 熊晗

2号：

5:30 起床后，后勤的几个成员做饭，小雪与炜炜去70年代挂线，坤哥则给我们所有新队员进行了绳结的培训，把这次雪山上会用到的绳结都交了一遍。

6:30 绳结培训完后，大家就开始吃早饭。这时天气开始下起了雨，吃完饭大家都进到八人帐。

7:30 在八人帐宝龙哥，给大家进行了医疗培训，并分享了一些学山经验给大家。

9:30 宝龙哥与汤姆离开营地，天气不见好转，大家就决定弄一个绳结比赛，3轮比赛分别是蝴蝶结，双八结，三结打在一条绳结上。我们的大总管田野在比赛中得到了大满冠，3轮都是第一。

11:00 天气好转后，炜炜带了几个人去练习上升下降。

15:00 按照正常计划训练，1组练习上升下降，2组练习攀岩。下午在大家训练的时候坤哥得提前走。就提前离开营地。炜炜这是也去附近的农家乐买了一点营地缺少的物资。

19:00 回到营地后后勤人员已经做好了可口的饭菜。大家吃完饭后就开始准备晚上的篝火晚会了。

20:30 大家玩起了游戏。

今天总的来说，还是比较轻松的，毕竟上午下雨，大家可以休息。原本预计的水，油等物资在今天下午都出现了短缺情况，这也达到了这次训练的目的。能更好地计划雪山的后勤物资。

by 孟金港

## 7.5 队记

今天是白河技术训练的最后一天，照常早上五点起床，不过由于今天特殊，中午就要回去，所以并没有开火做早饭，六点多，小雪和炜炜就去70年代挂线，其他人收拾营地。七点半，他俩挂好了线之后，我们营地也收拾的差不多了，由于没有设置结点，我和佛爷因此主动承担了这项任务。因为之前并没有经验，我俩的效率低的出奇。终于在八点半左右，技术测试开始了，可能是没有吃早饭的缘故，每个人爬完一趟下来都有点虚。男生组第一是小雪和晗哥，女生组第一是李鹤。十点左右几乎所有人已经完成了测试，我和佛爷也要进行善后工作——拆线，吸取了之前的经验，这次我们拆线完成的很顺利。十点五十所有人回到营地开始收拾清点技术装备，将自己的个人物品打包之后拍合照和赞助照。老鸨用无人机拍摄所有人摆成的凯乐石小太阳的形状，这个赞助回馈很强。十二点半所有人整理完毕，带上营地物品过河并回到公路旁等待郭师傅的车，师傅可能第一次来白河，走错了路，最后比预计时间晚了半小时才上车。经过一路的颠簸和拥堵，在下午五点终于回到了北工大西门。

by 张梓楠

## 7.7-7.13 前站队记

### 【7.7 前站队记——出发】

9:00 西门集合，亮亮郭雨萌，大总管，方婉莹，晗哥，孟金港，刘理俭送行，拉着登顶过珠峰的社旗 mini 合照，感动，带着大家的祝福出发～

9:10 出发，孙梦媛父母开车送我们去西站

10:30 嘉和一品粥吃午饭，小黑，欣妍送站

10:55 进站，告别了两位伙伴，甘孜见！

11:30 出发

12:00 对比价格后，确定成都到甘孜的包车，商务七座，3200 元，包司机吃住，小雪联系，日果冷觉冬攀的司机

午休

下午，写雪山本营菜单，后勤物资修改

晚上 6:30 晚饭，小雪请吃，腐败

晚饭后整理，后勤物资清单，高山菜单，确定每人配额，便于甘孜采购后分装，核对本营物资清单

10:00 休息

前站三人不免有点冷清寂寞，想到大部队三天后风风火火欢欢乐乐的出发还有点羡慕～保证完成为小伙伴开路，扫清障碍的使命，让大家一路畅通到达大本营！雀儿的征途正式开始！前站加油～

by 田野

### 【7.8 前站队记——成都】

8:50 到达成都

9:40 到达青旅

11:00 出发找户外店 6276

12:15 回到青旅

12:40 出门吃饭

1:15 回青旅

2:00 出发

2:15 到达万达广场地下一层百货

3:46 去家乐福

6:00 回青旅吃饭

by 小雪

### 【7.9 前站队记——成都-康定】

8:30 退房去吃早饭

8:55 坐上出租车，前往新南门车站

9:08 折返回青旅拿东西

9:15 回到青旅，前往西南门车站

9:40 下车

9:45 进站

9:55 上车安顿好，碰到了人大自由人的大部队

10:10 发车

12:00 到达雅安，下车午饭休息

12:30 发车，山路很多，有时没信号

15:55 到泸定。前一段风景很美，

15:50 左右。让老鸨注意拍照。

16:05 下车休息

16:20 发车

18:05 下车

18:10 到达青旅

18:20 出门吃饭

19:55 吃完牛肉汤打道回府！

20:00 回到青旅，整理，呆着

by 孙梦媛

### 【7.10 前站队记——康定-甘孜】

5:00 起床，洗漱，收拾东西

5:30 离店到汽车站，排队安检

5:36 昨天上车后，票被大巴司机收走了，走员工通道进站，没有检票，找到昨天的大巴车上车，记好大巴车停车位置和车牌号

6:00 发车，开往甘孜

8:54 停车休息，下车时一定要注意保暖！！穿长袖长裤！！不要因为看到了美景就太激动～

9:04 上车，再次出发

10:36 停车休息，吃辣条喝可乐幸福感 up！

10:58 上车，再次出发，看到雪山队群里，大部队终于出发了！开心！

12:33 下车休息

12:42 上车，出发

14:36 到底甘孜车站

14:53 到达汽车站旁旅馆，入住，下午停电，无热水，无 WiFi，计划之后考察其他旅馆

15:08 出发，旅馆旁边吃饭

15:50 吃完饭，出发，分头考察市场，小雪去老车站菜市场，太后虾虾去大福来超市，藏民普通话一般，沟通有点问题，菜市场有商家能满足我们的需求，超市基本可以，部分需要成都采购

17:30 考察完菜市场后小雪为大部队找到了住的宾馆，宾馆老板联系包车，太后虾虾跟小雪汇合

后步行回住处，路上考察五金店，遇到老幺的协作，商量借部分本营杂物

18:17 回到旅馆，休息，今天的任务基本完成

20:20 自测心率，70+ 80+

20:40 外出吃饭

21:20 回旅馆，终于有电了！休息，整理前站报告

伙伴们终于出发了！愿你们一切顺利～我们为你们铺平了道路！前途一片光明～放心大胆往前走吧！期待汇合！

by 田野

### 【7.11 前站队记——甘孜】

7:00 醒来，在床上躺着

7:30 早餐试吃

8:30 换旅馆

9:00 超市调查

11:50 吃饭

12:17 回旅馆，路过十元店

14:00 出发五金店

16:20 回旅店

19:30 吃晚饭

20:20 逛三元店

20:45 回旅馆

by 董雪旻

### 【7.12 前站队记——甘孜】

9:00 出门吃早饭 3 碗牛肉面，超香

9:25 去超市采购，调料路餐等，还需一次采购

10:15 十元店买了桌子椅子菜刀插线板塑料花了 230

11:15 小推车把物资推回旅店，小雪还推车

12:00 菜市场考察，找了老板，定了蔬菜肉等清单，老板帮我们腌肉，用盐巴。

14 日取

12:55 三元店买了 3 个中盆

12:58 三元店买了 3 个小盆

13:00 面食店和老板协商大饼和馒头，

14 日取

13:10 回到旅店躺尸

17:20 出发考察医院

17:42 到达医院，问了山上如果有突发情况，能否派车接人。医院可以派车。小虾开了点治皮肤小红点发痒的药，大夫说是寻麻疹，不严重。可能是防高反药物迪诺康的作用。

18:10 离开医院

18:15 到达超市，试吃新口味面包

18:25 离开超市

18:30 吃晚饭，炖鸡面，定了明天大部队的午饭

19:00 回到旅店，整理采购清单，联系教练确定本营物资。小雪和田野也有点皮肤发痒。

by 孙梦媛

### 【7.13 前站队记——甘孜】

9:00 陆续起床洗漱

9:22 出去吃早饭，香喷喷的炖鸡面，面很好吃…但我真的不想再吃了…一天至少两顿面 QAQ

9:44 去大福来超市，继续采购

11:10 虾虾回旅馆跟炜炜和教练碰头

11:20 采购完毕，小雪运物资回旅馆，太后去买汽油桶

11:30 旅馆汇合，虾虾去菜市场送腌肉的水桶，我们把车里的汽油抽出来 30L（甘孜的汽油购买很严格，需要汽油票）

11:50 小雪跟司机去加油站加油，加油站停电没有加

12:20 四人去吃饭

12:55 十元店，三元店采购

中午旅馆休息，学使用发电机，分配房间，搬房

14:25 出发接大部队  
14:45 到达汽车站等大部队  
15:13 大部队到达  
乘公交车去旅馆  
15:47 入住完毕，去吃饭  
15:57 到达面馆！吃面！  
16:30 自由活动，休整  
17:30 修发电机，换节能灯泡，买水果  
19:00 出发，溜达，觅食  
19:58 到达寺庙，转经筒，返程  
20:35 到达饭店吃晚饭  
21:35 回到旅馆休息  
21:45 后勤会议  
22:00 大部队会议  
22:21 交流按摩大法  
22:30 结束，休息

by 田野

## 7.10-7.23 大部队队记

### 【7.10 队记——北京-成都】

火车刚过汉口，想起早上从宿舍匆匆把人都叫来帮着搬雪山物资，到后来在南门开心的照完各种合影，才突然意识到真的出发了。昏暗的灯光催人想起一年来的种种，看着身边或互相靠着，或抽出防潮垫蜷缩着躺在脚边的“孩子”们，突然间觉得，这一年的种种不顺，突然变得很值得，或许“值得”这个词会很浅，但仔细想想，可能也就这个词能大概描述我此时的心境。

一年前的我，和他们一样跟随着来到一座雪山，心中有着和他们一样的无数憧憬，担心，害怕，忧虑，也花过 300 块钱买一副顶级手套就怕手指严重冻伤，也担心自己会不会成为全队唯一一个高反的困难户。

我相信，同样的，他们的第一座雪山注定是迷茫的，是困惑的，甚至不知道自己为什么会来一座雪山，插一句话，我真的很为你们不知道为什么，而坚持下来那么久，强度还那么大的训练而感到骄傲。

你们很迷茫，谁又不是呢？你们问我，硬座很难受，为什么还要坐硬座呢？我真的之前没想过这个问题，可能作为一个北京孩子，我算是比较能吃苦的，我喜欢一群聊得来的人坐在一起吃吃喝喝；我喜欢这样一种热热闹闹的感觉，互相依偎的感觉；我甚至觉得这样，坐着火车，吃着泡面，一定要是桶装面，聊天聊地，才算是火车的正确打开方式；我甚至觉得如果有一天，我和其他一些人再一起坐火车出去玩，我可以很幸福的向他们讲述我们如何在夜里狼狈而幸福的依偎在一起，朝着我们都很向往的地方，我觉得，那是，我满心都会是幸福的。

所以，我没想到，当你们问我的时候，我该怎么向你们回答，抱歉，我只能说我们是大学生登山，我们一直都是这样的.....我知道这很难有说服力，可我该怎么说呢？

今年的北京孩子确实多，想想去年，我印象很深，邹旭从西宁回到老家贵州，要先到武汉中转，前后要坐将近 40 个小时的硬座火车；还有文杨，欧阳，亮亮。抛开登山不谈，我们确实吃的苦太少了。当我们登山再也不用省吃俭用，从牙缝里抠钱，或者努力做兼职，挣奖学金，而是家长一给就一两万的给的时候，确实不用省一百多块钱强行降舱哈！

我们已经在路上了，作为队长的我，第二座雪山，可能会更行有余力一些，但我还是希望你们在整个准备，攀登的过程中能够多一些思考。毕竟我们不是在做苦力，能够用身体的一切去体会登山，感悟登山，仔细想想，幸福感也许会爆棚哦！

好了，快一点了，晚安~安~

by 王汉斌

### 【7.11 队记——成都】

4:30 大部队从火车上醒来，煎熬的一晚终于过去。

8:39 火车到达成都站，大家火车站前合影。

9:45 到达青旅。

11:30 出门吃饭，便宜实惠，饭后去家乐福采购。

12:40 开始采购，购买调料、火腿肠、洁具。

14:00 采购完毕，回到青旅休息。

17:30 起床吃饭。

18:30 整理快递装备，收绳子。

21:10 开总结会，总结问题，规划行程。

by 张仕炜

### 【7.12 队记——成都-康定】

今天是七月十二日，早上炜炜与司机一起走了，我们将在两天后见。而我们则带着一些食品等物资坐 55 路，去新南门车站。一路上各种艰难，各种被乘客嫌弃。等坐上大巴，已经是中午了。接下来的下午我们都是在大巴车上度过的，随着时间的推移，我们离城区越来越远，离雀儿却越来越近。四川果然是名副其实的多山省份，李太白有云：“蜀道难，难于上青天。”今天看了，果然名不虚传。汽车离山道的护栏非常近，近到能看见山下，远处的山峰层层叠叠，云遮雾绕，仿佛仙人的居所，又仿佛蚕丛鱼凫的飞升之所。我听古人说：“世之奇伟瑰怪非常之观，非有志者不能至也”，在如此具有压迫力的高山面前，唯有壮志凌云之人才有志站于高山之巅吧！

另据我简略观察，一路上多水利设施，多交通建设，恐怕又于蜀地的地理有关。战国时期秦有李冰父子治都江堰，当代又有新中国的支援大西北，假如没有有力的地理支撑，恐怕也是不行的。四川西有横断山脉，东有巫山，北有汉中秦岭，南有云贵高原，中间则是四川盆地，非常有利于水利的建设！

by 于巍

### 【7.13 队记——康定-甘孜】

6:00 出发，从康定去往甘孜

11:00 中途休息，于巍、张梓楠和老鸨买了牦牛肉和猕猴桃干，每个人都尝了尝，很好吃！

11:17 继续前行

15:10 到达甘孜，小雪、田野、龙哥和炜炜已经等候多时，雪山队终于集齐了！

16:00 等待我们的不止是前站的同志们，还有一顿丰盛的面食～尝过之后，确实如小雪说的那么好吃。

19:00 所有人出去遛弯儿，去了山上的寺庙祈福，顺时针绕着走过三圈，虽然不懂祈祷流程但内心也算平静而真诚。

20:30 晚饭，各自按照喜好，部分吃面，部分吃米饭，都心满意足。

22:00 开会说明明天行程。

23:00 睡觉。

by 李鹤

### 【7.14 队记】

8:00 全员起床。炜炜飙血。

8:30 吃饭（分两组）。

9:00 大家开始流水线分装路餐。

9:40 分装完毕。后勤和装备分别收拾自己的物资。

11:00 大家陆续调冰爪。

12:15 去面馆吃饭。

12:45 张欣妍、小雪去广告公司做安索赞助旗。

13:15 大家吃完饭陆续回宾馆休息。

18:00 吃饭。

19:20 回到宾馆开始装菜

21:35 收拾完毕，开会。

22:00 散会，睡觉。

by 张欣妍

### 【7.15 队记——甘孜-德格县-新路海景区-雀儿山大本营】

7:00 起床，洗漱

7:30 吃早饭 一半人吃包子粥，一半人吃面。

8:20 整理装车，一辆卡车两辆五菱宏光。

8:40 出发。

11:10 到达德格县，吃午饭。

12:00 前往景区。

13:00 到达新路海景区，把本营物资驮上马。

13:30 大部队出发，徒步前往大本营。

16:00 全体到达本营，男生先去上山搬本营帐，女生整理本营物资，搭八人帐。

17:30 搭建本营帐完毕，整理物资。

18:00 开始洗锅准备晚饭。

19:00 吃晚饭。

20:30 开会测血氧，教练队员自我介绍。

23:00 睡觉。

by 张梓楠

### 【7.16 队记——BC】

7: 00 小黑坤哥起床做饭。

8: 00 大部队起床吃饭。

9: 20 大家开始玩狼人杀和麻将，zzn 和教练打麻将输了个底掉。

11: 30 开始做午饭。

12: 30 开始吃午饭。

15: 00 四名队员适应性爬山坡。

17: 00 回到营地，剩下队员出发适应爬坡。

18: 00 炜炜、魏广越出发寻找被冲走的肉。

19: 20 两人徒步到海子边找肉未果，回到营地。

19: 30 吃晚饭。

20: 30 吃完晚饭收拾后勤物资。

21: 10 开会。

21: 40 分发第二天运输至 c1 的物资。

by 魏广越

### 【7.17 队记——BC-C1-BC】

6: 30 于巍高烧 39℃，魏、尔、冯继续观察。

6: 40 小雪做早饭（面）。

6: 50 于巍在冯恩浩陪同下出帐。

7: 40 全员起床吃饭。

8: 20 全员吃饭完毕，后勤收拾。

8: 55 除于巍外其他人向 c1 进发。

4: 00 最后一批队员到达 c1。

7: 20 最后一批队员返回 bc。

7: 50 全员吃晚饭（教练的炖肉很香）。

22: 00 部分队员进帐嬉戏。

23: 00 全体队员睡觉。

by 尔知玄

### 【7.18 队记——BC】

从 C1 下来，在大本营修整的一天是轻松惬意的，每顿饭都有肉香，大家状态还好，食欲都不错

7:00 小雪和小黑早起做饭。

8:00 全员起床。

9:15 吃完早饭，聊啊聊～

9:50 洗碗刷锅，收拾厨房物资。

10:30 娱乐活动。

13:00 午饭。

14:00 饭后娱乐活动等，看电影，聊天，检查装备。

17:10 拍凯乐石赞助照。

19:00 晚饭。

21:00 炜炜接魏广越到达大本营，带来很多饮料和水果。

21:45 整理锅碗瓢盆。

22:10 开会总结，说明分账和明天攀登计划，煮第二批通心粉。

22:55 分发装备，打包物资。

24:00 睡觉。

by 李鹤

### 【7.19 队记——BC-C1】

1 号:

7: 30 大部队起床。

8: 00 吃饭。

9: 40 大部队拍照出发前往 C1。

10: 10 在瀑布处休息。

10: 20 继续出发。

10:55 在大瀑布下休息，调整，换头盔，准备下来要走的碎石坡。

上碎石坡的时候大家慢慢的拉开了距离。

12:10 我们在垭口前方吃了午饭。

12:30 开车的第一梯队直接过了垭口后在吃饭。

14:15 第一梯队到达 C1。

15:00 第二梯队到达。

16:00 所有队员到达 C1 营地，先前到达 C1 营地队员休息了一会便起身搭建帐篷，有的则热水，大家到了 C1 营地水壶里都没有水了，七喜一直在给大家烧水，小黑他们则在搭帐篷，有几个人都有点高反了，大家都到了之后。

6:00 左右大家开始吃饭，通心粉第一餐，很显然我们这个不爱吃通心粉帐篷里的人为了生存，也不得不吃了，毕竟后面还有好几顿饭。

20:00 大家都吃了饭钻进自己的帐篷，有的帐篷打牌，有的聊天，直到 11 点睡觉。

by 孟金港

2 号：

早上七点起了，起床给他们做早饭，鸡蛋很多，又有魏五哥给从甘孜带来的西红柿，我给大家做了一锅西红柿鸡蛋汤，我偷偷加了几勺番茄沙司，嗯，味道真的不错！一般人我不告诉他。真的，别看我不吃西红柿，但做有西红柿的菜，绝对拿手！

大家七点半起床收拾东西，今天就要去 C1 了，正式开始攀登，预定九点出发，但收拾收拾还是拖到了九点半，我最后从营地出发，做最后的检查。

坤哥还是一如既往的人类蠕动精华，两分钟就追上大部队了。

11:00 到达干海子，炜炜说他今天穿了高山靴行走，走不快，要收队。

好！你收喽

今天状态不错，很快追上最前面的人，11:45 到达碎石坡顶，这帮人，居然在这里吃吃喝喝休息了半个小时，甭说，还真的很舒服。

12:45 到达冰川下方，再往前就剩最后一段高山草甸了，本想一口气到 C1 再休息，没想到这帮辣鸡又要休息半个小时。

嗯！确实很惬意哦！

13:10 第二波队伍到了，人类~精华坤哥，张欣妍，老陕先后到了。没想吐槽坤哥，就是不自觉耳畔回响起“跟着我左手右手一个。。。”

14:13 到达 C1，搭帐篷，烧水，吃饭。晚上吃的山下煮好的通心粉，倒上我自己做的肉丁炸酱，贼香！谁说雪山就要吃泡面？

有几个队员状态不是很好，看看明天情况吧，晚上开会，聊天，烧水，看星星自不必说。

by 王汉斌

## 【7.20 队记——C1】

7:30 起床吃饭。

10:00 开始训练冰坡行走、上升下降、滑坠制动、结组行走。

12:00 训练完毕。

12:30 到 C1 营地开始做饭。

15:40 雨停 大家出帐篷。

17:45 陆续吃饭。

21:20 开会测血氧。

23:00 睡觉。

by 张欣妍

## 【7.21 队记——C1-C2】

7:00 起床，吃早饭。

8:30 收拾营地，打包，之后照合影。

9:20 出发，前往 C2 营地。

9:35 到达冰川入口，换冰爪，戴雪镜。

12:40 到达冰裂缝区，休息片刻开始结组行走，一共结三组。

14:00 穿越冰川来到雪线之上。

14:30 尔之玄体力不支不能继续攀登，岩丹教练陪同下撤。

17:20 全员到达高 C2 营地，清理雪层，搭建帐篷。

18:00 营地搭建完毕，回帐修整。

23:40 起床，吃饭。

24:00 暴风雪 原计划被迫推迟。

by 张梓楠

### 【7.22 队记——C2-顶峰-下撤】

1:30 修路组出发

2:15 出发

3:30 到达第一路绳处，大部队因上升速度被打散。

6:00 老鸹、狗楠、张欣妍、炜炜到达第二路绳处，其余人员落后，小黑超前。

7:00 修路组到达冰壁下

7:30 四人组与修路组汇合，到达最后一处崖壁。

8:02 老鸹到达顶峰。此时佛爷、李鹤、田野、老陕被教练劝阻下撤

8:45 大部队陆续到齐。合照、航拍。

9:15 全员撤到崖壁下，休息后下撤。

13:45 撤回 C2 睡觉，此时先下撤的人员包括两位协作、佛爷、田野、李鹤、陕收拾营地，先行下撤至 C1。

15:15 起床，做饭。

17:00 饭盒在小黑护送下回到营地。

18:00 除小雪、小黑、饭盒外，所有人开始下撤至 c1。

21:00 到达岩羊帐篷。佛爷发烧卧床，李鹤田野等人准备睡觉，老鸹、狗楠、炜炜烧水煮面。

23:00 睡觉

by 冯恩浩

### 【7.23 队记——BC-甘孜】

今天大家集体下撤到了甘孜。由于昨天冲顶大家体能昨天都到了极限，大部分队员撤到了 C1，慢羊羊张欣妍眼睛不舒服，暂时和小黑，小雪留在了 C2，所以他们今天就得直接从 C2 下撤回大本营。今天早上大家 8 点多陆续起床了，9 点半吃早饭，然后大家开始收拾东西准备下撤，收拾东西的时候岩丹教练给我们带来了可乐和雪碧，简直就是雪中送碳，一个一个咕咚咕咚的喝了起来，到了 11 点半背夫上来后，大家就开始起身下撤回大本营，走的时候老鸹与炜炜主动提出自己背包下撤，给还在 C2 的人留个背夫，而坤哥则背着没人愿意背的一大包垃圾下撤，秉行峻野人的不污染环境的原则。4 点钟第一批人陆续下来了，下来的人稍作休息了之后就开始整理本营物资，以备大家下撤回回来后能节省时间。5 点半运送物资出山的马匹到了，大家决定先让女生与教练先出山，剩的人等待所有人下撤回来，并整理完本营物资，6 点半剩下的人撤离本营，离开在这里走过的雀儿山。8 点到达景区门口 11 点的时候所有人回到甘孜旅店，回甘孜的时候，每个人的心情都是复杂的，在雀儿山一起经历了这么多，今天晚上大家坐车回去，回忆着那些我们要珍藏一生的记忆，有一种说不出的感觉。

by 孟金港



## 八、个人总结

### 1 号：董雪暘

#### 不舍的雀儿



6168，雀儿山，又是一座雪山。又一次的经历了高海拔攀登中熟悉而陌生的那种被高原洗礼的感觉：仿佛是自己一旦出了帐篷便开始不停地被环境所消耗，而顶峰则在一直在呼唤着你。这次，我作为一名老队员参与雪山攀登，感受了更多，想了更多。

这次攀登，14人登顶8人。五哥，老陕，田野，鹤鹤，你们在攀登的那几天身体状态那么好，我多么希望你们能登顶啊！小队医，老于巍，晗哥，你们为雪山准备了那么多，付出了那么多，你们每个人在离开的时候，我的内心真的都是万分的不舍。冬天里日果冷觉的一幕幕又出现在眼前。我想，对于谁都一样，登山就是

这样，在每一次不舍和不甘的下撤和放弃中，学习，经历，然后继续挑战高峰。

作为前站，这一路真的经历了不少。做各种事，干许多活，很多之前从未想过的问题频频出现。在这里，我要大大地感谢我的两个冠军队友，老蔡和虾虾。田野是个特别细心的学姐，总管后勤全局，人特别好，处处照顾我；孙梦媛作为财务一丝不苟，天天数钱到手抽筋，还在百忙之中抽出时间偷拍我。她们两个女生跟着我一路上吃了不少苦，从来不抱怨。前站一

行多亏了她们，才保证了雪山攀登的顺利。前站嘛，经常要和各种各样的人打交道；有和蔼可亲的旅店老板大叔，也有狡诈的黑车司机；有长发飘飘的青旅小姐姐，也有淳朴善良的藏族男人；他们有人乐于助人，有人只喜欢你手中的钱。成都、甘孜两站，一个国际化的大城市，一个偏远的小镇，不同的人和事让我感受到了什么是真正的社交，什么是真实的社会。

不过呢，攀登才是这次活动的主旋律。想到这次的攀登过程，就又有好多话想说啦。徒步经过美丽的新路海，就来到了舒适的大本营。本营生活真的很美好，有山有水有树林，美得我一度不想上山。适应性行走，运送物资，适应，我的身体在本营的滋养下，一天比一天强，一天比一天更加适应高原。

到了正式攀登，BC-C1的路程在运送物资时就走过，但那天刚从大本营出发时，还没开始爬升，过沉的背包就压得我直不起腰，感觉自己要废了。不过后来渐渐适应，后半程找回了状态。在路上，我们经过了世外桃源一般的干海子，爬了友好的碎石坡，欣赏着让人心生豪迈的瀑布吃了午饭，见识了坤哥超级稳定的节奏和七喜超人的体能，经过一段销魂的坡，然后就到了C1。

C1-C2的一路我自己的感觉都非常好，虽然累但没有高反，也没有走不动。所以我的心情一直都不错。行走时结组绳压在左肩上，硌得很难受。一路上令我印象最深的就是冰裂缝，我是绳组的第一个人，每一次跨越裂缝时、每次走在雪桥上，那种抛开杂念，专注又紧张的感觉我至今仍记忆犹新。更刺激的是有一处为了通过一个宽裂缝，需要过一个金属梯子，那真的是我一辈子也忘不了的感觉：向下看就是幽蓝的裂缝，冰爪踩在光滑的梯子上，身体非常难以平衡。虽然结着组，但仍然是相当恐怖。

冲顶那天，刚起床在帐篷里就听到密密的雨声，幸运的是，一会天晴了，夜空星光闪耀。我们强撑着在午夜吃了顿“早饭”就上路了。黑夜，头灯，白雪，陌生又熟悉的夜袭。冲顶的兴奋被很快耗尽，寒冷和困倦袭来。我穿上了厚羽绒服，扔掉了多余的修路装备，但是仍然越来越累。看着前面其他队伍远远的头灯，仿佛顶峰真的是遥遥无期。路上我的头灯电池很不给力，经常断电，弄得我心情很差。望着远处马尼干戈的灯火，心中期待着天能快些亮。

雀儿山的黎明真的很美，穿过云层，我看到了远处的柔和的光。推过第二个冰壁，我感觉自己已经耗尽了最后一丝力气。我坐下休息，惊喜地发现我所在的位置正是各种明信片和宣传照片中的俯瞰群山的角度，感觉如梦如幻。起身继续走，经过一段横切，最后的大冰壁赫然出现在眼前。

我和坤哥到达冰壁下时，我俩都累得不要不要的。坤哥开始睡觉，我开始吃东西。后来坤哥拿起冰镐，像英雄一样走向冰壁。我在一个坡度大约 60 度的裂缝边缘给坤哥打保护，冰壁上面不停有大块的落冰噼里啪啦的砸在我的头盔上，肩上，手上，非常疼，我想躲开，却只能待在原地。坤哥完成 50 米的先锋后，离山脊已经很近了，我向坤哥大喊没绳子了，但看他并没有要停下来的意思。于是解除保护，坤哥开始 solo，我也开始带着一根绳子往上爬，并拆去冰锥和快挂。最终，坤哥到达了山脊，固定了锚点，我也将坤哥的绳尾和我的绳头接起来，雀儿山最后的大冰壁修路完成了。

登顶，下撤，C2，C1，本营，景区，甘孜。两天下降了近 3000 米的海拔，回到都，大家痛快的喝酒吃火锅，雀儿之行结束了。

回忆这次雀儿山，有太多值得我记一辈子的故事，也有太多不舍。感谢洛桑教练，朱迪老师和一路帮助过我们的人，更要感谢我的队友们，我的兄弟们，给予我的理解和帮助。你们对我来说就像亲人一

样。感谢欣妍，一路上支持我，照顾我。你能登顶我真的非常为你骄傲！

#### 队友如是说：

**李鹤：**小雪，作为雪山队的攀登队长，并且是前站三人组中的老队员，为整个队伍付出了很多。大部队出发时，几乎都没有饮食起居之忧，可见前站工作十分详尽！小雪做事很细心，在本营做后勤时就深有体会，有些事比田野追求的更细致。还有，木须肉的味道十分好！

**孙梦媛：**小雪是个做事特别认真负责的人，让人觉得十分可靠。作为前站唯一的男生和老队员，特别担当地帮我和田野做了很多事情，我们有什么不知道的都可以随时问小雪。就是顿顿吃面这个事情，不能接受！在山上特别勤劳，好像总在做饭。最重要的是，小雪是我的救命恩人，在 bc-c1 的大光板上是小雪伸出援手，不然我可能就因抱石而死在碎石坡上了。

**王汉斌：**靠谱但是很有强迫症的队友，是这次的攀登队长，也扛起了前站的大旗。说是很有强迫症，但实际上是很细心的人，很多事情想的都很周到。可能很多队员都不知道，小雪为了这次雪山个人牺牲了很多，做出这个决定的时候也是非常挣扎。。。嗯，不多说，一根绳上，一辈子过命的兄弟。

**于巍：**在我眼里，小雪是一个非常负责的人，对待所有事情都一丝不苟，对大家非常认真负责。小雪对于登山的事情想得非常周到，他是雪山队的前站成员之一，对于像后勤物资、票务这些方面都很上心。在到达新路海的本营后，小雪也很关心身边的队友。记得当时我的高反比较严重，小雪在晚上就睡在我旁边，对我比较照顾。在早上的时候，因为当时发烧了，小雪也立刻给我量体温。有小雪这样的老队员在，我们每个人都很放心。他的认真还体现在平时的训练准备中。在技术训练时，他时刻关注我们每个人的情况，并反复强调技术要点，希望我们都可以以合格的技术水平去雪山。

**张梓楠：**通过了这次的攀登，我感觉小雪这次变得成熟了许多，还记得冬攀的时候，小雪还因为一些小事和欧阳产生矛盾。但这次，因为作为队长，承担起了全队的责任，小雪处理事情，在山上也变的更加稳重，周到。这次的前站小雪带着两个第一次雪山经历的队员，在后勤物资的采购和酒店预订以及行程安排上，小雪都是主要负责，俨然已经成为一个合格的老司机。小雪在平原上的体能并不是很好，但来到高原，真的令我刮目相看，从bc到c1的一路上和我走在一起，而且在雪线之上的体能状况，甚至比我更好。冲顶的一路上，小雪还是修路组的一员，而且还能保持这样的攀登状态，实在是很强。

## 2号：尔知玄

### 雀儿山攀登活动感想

我是看到去年雪山队登顶阿尼玛卿的消息才最终决定加入登山社的，但老实说，我对自己的水平再清楚不过了，我也从没奢望过进入登山社的精英部队——雪山队。

然而，或许是那一丝侥幸驱使着我报了名并一直跟着训练。那一圈圈的奔跑对我来说实在可以称得上是煎熬，但我依旧会保质保量地完成每天的训练内容。身边的老队友一个个离队了，我的压力倍增，时常会问自己，我真的进的了么？我深知自己对登山并没有狂热的爱，我到底为什么要来呢？

恰逢体测来临，我的腿部受伤近期无法进行跑步活动，本想着这就是结局了，谁料一个与往常别无二致的晚上，我莫名其妙地接到了队长的电话。也就是这个电话给了我一个机会，一个参加面试的机会，一个改变了我这个暑假生活的机会。

于是，我在没有参加体测的情况下依然来到了雪山队。当雪山队宣布成立的那一刻，我真的没想到，我的名字会被包含其中。

这便是一场受罪旅途的开始。

这也是一场精彩旅途的开始。

那片美景是我从未看到过的，我匮乏的词藻根本无法形容。刨去高反带来的痛苦，剩下的只有无限的畅快。被看似很近实则遥远的高山所包围，享受着不时刮来的凉风，潺潺水声在耳边荡漾，真是再舒爽不过了。不过，我们的目的还是登山，遥望远处最高最美的雪峰，那便是我们的目的所在。

就这样，我们受罪的旅途开始了。凌乱的碎石坡与漫长的爬升成为了我的噩梦，那山好像没有尽头，翻过一个坡又是一个坡，然而始终不见C1。我最讨厌这种看不见目标的旅途了，因为我不知道离目的地还有多远。



拖着疲惫的身子，我最后一个来到C1，最后一个回到本营。当我终于坐定之时，我真的有一种强烈的想要退出的感觉了，这源于高反的头痛、源于全身的疲惫，更源于自身的怯懦。

于是我又开始问自己，自己真的热爱登山吗？还是仅仅为了面子或者仅仅想要寻求刺激？我追求的到底是什么？

一身的疲惫使我一整晚都坐在椅子中，天色渐渐暗去，周围的人也一个个回了帐篷，而我依旧一个人坐着，不看手机、不听音乐，心中与自己的怯懦做着斗争。

我还上的去吗？

我还想上去吗？

想着想着，我的眼皮开始变沉，昏暗的光线下、寒冷的空气中，我渐渐睡去。



啊，不能睡！现在睡了明天就难受了！我这样想着，猛地抬起头。

我惊呆了，在我眼前的并不是黑如锅底的夜空，而是群星璀璨！那密密麻麻的星点铺满了整个黑色的背景，有亮有暗、一闪一闪。感谢云朵，飘离了这片天空；感谢月亮，将光辉隐于群山之后。这时，那条跨越南北夜空的白色丝绢才得以清晰地呈现在我眼前，我以前也见到过银河，但这次绝对是我见到过的最清晰、最美丽的一次。它虽然没有照片中的那般色彩斑斓，却富含着动态的美。那较暗的一侧，仿佛洒下无数水晶的粉末；而那较亮的一侧，又如同被闪电照亮的乌云，灰暗中迸发出白色的光芒，一直向南弯曲，隐没于山峰之后。

不知不觉，我站了起来、脱下外套，身体的疲惫好像一扫而空。这，或许就是面对珍爱之物的感觉吧，这种凌驾于一切肉体与精神痛苦的快乐才真正可以称之为某种狂热。而带给我这种快乐的事物，才是我这次登山所追寻的吧。

是啊，夜空很美，如果继续向上，离天空更近，夜空一定更美！

我打消了放弃的念头，再疲惫、再痛苦，我也要继续向上，那里有我追寻的东西。脚踩在摇晃的岩石上，登山杖插在石缝中，我撑着身子艰难地向上走着。打滑与跌倒成了家常便饭，汗珠也常与我作伴，空气成了我攀爬过程中最真切的渴望。我祈求上天、祈求山神、祈求不争气的身体，一定要上去！

来到 C1，再次见到夜空，我平静下来。白天的辛劳又一次消散，留下舒爽充斥我身。远处发着微光的本营此刻异常渺小，而银河依然跨在天际。是啊，在苍穹之下，一切都是那么渺小，一切困难都不足为惧。

我默默享受着，期待着往上的风景。

然而，事实并未总能如我所愿，我止步于海拔 5310m 的地方。现在想来，我的止步其实在出发之际就已经注定了，这便是我体能的极限，我终究无缘峰顶，无缘更美的风景。

我伤心、痛苦、流泪，因为我不能再与队友在一起，不能再享受那疲惫一天后欣赏星空的畅快。是啊，想要得到更多，就要付出相应的努力，我的努力只能支持我到这里了，那么，雀儿山，就此别过了……

值得庆幸的有很多：扇子被带到峰顶开了光（再次感谢队长），拍到不少好照片，体验了自主攀登的大部分过程……还有，便是下撤后在本营的两个晚上，我还能悠闲地欣赏星空，默默祝福着冲顶的队员，愿他们能够平安回到雀儿山攀登活动感想

最后的最后，我找到了自己来登山的目的所在，它并不是一开始就被规划好的，而是在攀登的过程中一点一滴被自己发掘出来的。感谢给了我机会的人，感谢陪伴我的人，感谢雀儿山，你们带给了我太多。

登山，或者做其它什么事情，有时可以给我带来很多很多东西。或许我专注的并不是其本身，甚至有时抱有的是一些功利的目的。但无论我为的是什么，只要自己觉得值得为之付出如此大的努力，那么，我便没什么好顾忌的了。

山在那里，心在自己。

#### 队友如是说：

**孟金港：**这次去雪山不管是在康定还是甘孜我都和小队医在一个房间住着，慢慢的竟然被他们说成了峻野新的 CP，不敢相信，我们的友谊还是很纯洁的。哈哈，小队医和我性格方面有点像，都是话不多，做的多。后勤上经常需要人帮忙，他没事就来帮忙，而且他是队医，从开始的做药单，买药，整理药箱等事，可以看出他做事还是很认真的。其实像我们这种性格就更应该多与其他人交流，多放开自己，这样就可以更好的拉近与他人的关系。今年虽然你没能登顶，但我相信你明年肯定能登顶下一座雪山，加油！

**孙梦媛：**“学姐学姐~我是小队医~~”每次转账，可爱的小队医都会这么给我备注。要问我雪山队最可爱的人，羊羊张欣

妍：第二可爱的人，小队医莫属。对待队医的工作尽心尽力，认真负责，在山上帮我们测血氧也是一丝不苟。小队医平时话不多，其实心里可清楚了，经常一语惊人，我特别喜欢你有时候说话的语气，怼老鸹怼于巍，略带京腔，非常有趣，哈哈！

**田野：**我们的小队医不是很爱说话，经常摇着扇子，喝着果珍，笑看大家玩闹，暗中观察着大家，在有人身体出现任何不适的时候，第一时间带着药箱出现，安静的，但一直都在，给人安全感。刚到本营时天很冷，小队医还摇着扇子，我就想这个扇子能摇到哪里？嗯，小队医一直摇到了海拔 5000+，还交给老队医登顶了！小队医身体不适还踊跃加入后勤，积极刷碗，很感动！来年咱们好好锻炼身体，或许能再摇着扇子一起来一座山？

**王汉斌：**小队医做事特别让我放心，对于队医的事非常负责，自己学了很多。虽然身体在雪山上适应的不是很好，但是还是坚持给每个队员测体征，不容易啊！今年没登顶不算遗憾，来到雪山第一件事是爱护自己，只有爱护自己的生命，才能接着攀登。大概你的人生中还没出现过如此重大而又难以抉择的时刻，学会放弃，也是相当重要的一课。给你提个小建议，干活别老自己闷头干，叫上大伙一起干，自己就不会很累了。

**于巍：**尔知玄很像我的一个初中同学，所以第一面我对他印象蛮深的。后来在一次次出活动中我发现他是一个很坚韧的人，一次次拉练他都坚持了下来。在活动中，难免会有一些伤病，这时做为队医的他就会出现，让人非常放心。能和他成为队友我非常高兴，因为一支队伍需要可靠的队医，在关键时刻这非常重要。

### 3 号：冯恩浩

#### 因为山就在那里——海拔 6168 米的眼泪与思考

当你站在海拔 6168 米山顶的那一刻你会做的第一件事是什么？

车窗外的近景飞速褪去，道路回转，山体缓慢旋转着它的角度。我努力记忆自己看到的每个像素，将它们作为珍贵回忆的一部分。

攀登对于每个人的意义都不同。纯粹者向往风景，企业家渴望名利，为什么要攀登最高的山峰？约翰肯尼迪在莱斯大学讲“Not because they are easy, but because they are hard”，困难能够证明一个团队的实力。

我不相信会有人因为登山而登山。同一座山对于不同的人就是不同的山。每个人都有自己独一无二的山峰。攀登者带着自己的目的来到山脚下，刻意去寻找一些东西，那些是他们在钢铁森林中无法得到的。

因为山就在那里。可它意味这什么？只有我们自己知道。你说你爱她纯洁无暇的雪；你说你向往登顶后众山俯拜的成就；最后你第一个登顶，用了五分钟躺在雪地上大哭一场；你在朋友圈说，拼了十八年一下子所有云都在脚下。

山就在那里，你想了很久这句话。

一生中我们只是被迫去攀登一座又一座山。低头，走路，无暇顾及欣赏山顶的风光，匆匆赶向下一个目标。我们不停被山峰选择，并且不得不翻过它们。

但这座雪山是你自己的选择。当日子过得开始不那么好，生活不再为你编织奇迹，一切平凡的不安，你知道自己需要一个目标，能让你为之心无旁骛的奋斗，得到平凡之山无法给予的风景，一座真正的山出现了。

山就在那里，只是你选择了它。

当这样一群志同道合的人聚在一起，攀登同一座山峰，它就变成一场战争。一位退伍军人说登山能让他再次体验到军旅生活，一群人抱以极高的热情，从被某种力量压迫的生活中奋起反抗，一步步攻占每个据点，互相搀扶着冲向胜利，我们在以战争的模样攀登。

士兵扛着枪，留着血。登山者挥着镐，撒着汗。多年以后，我们会以战友的身份再次相聚。

山就在那里，我们一起选择了它。

山顶风不大，云海已经降到脚下，我下了包躺在雪上，一些事情开始在眼前闪过。从整个攀登过程的回顾，慢慢变成自己所经历的我看不清细节，却能记得每一件发生过的事，相遇、离别、冲动、成就，它们如幻灯片一般飞速放映。

我终于忍不住第一滴眼泪，直到情感++决堤。我嚎啕痛哭。十八年翻过的每一座山历历在目，或绵长，或陡峭，它们曲折分布在不同的时间点，直到最后一座。

我笑了出来，一边笑一边哭。



幻灯片的最后一张定格在眼前的蓝天，接下来是一分钟的思维空白。

兴奋终归趋于平静，热度升起必然散去。平凡的人最终回到平凡之时。生活仍然默默地走着。它并没有变得更好，只是未来更加清晰一些。当一切再次停滞不前时，也许你会需要另一座雪山。

第二名队员的身影开始出现在山脊线边缘，我站起来，抓了把山顶的雪塞进一只手套里。

我向他挥手。

**队友如是说：**

**小雪：**冯老板是这次雪山队的摄影师。我作为去年的摄影负责，深知这个活做起来比看起来要困难得多。而且今年老保还背了无人机，电池那些沉重的器材，一路上要照顾好自己还要给三四个相机操心，真的不容易。老保好样的！这会儿你应该还在西藏呢，你的照片和雪山视频还没看到，但我对它们充满期待。

**田野：**体能优秀的他为何一直默默走在队尾？平时独爱山之厨的他为何吃起了通心

粉？每当大家休息的时候为何他却掏出了包里的宝贝“大家伙”嗡嗡作响？拿着猛犸象手套的他又是为谁装了一堆雪？请收看别人的评价之走进摄影师老鸨，感受他为了摄影和赞助操碎了心的专业与敬业精神，为你揭秘鸨强 cp 的幸福日常。

**于巍：**初次遇到老鸨是在峻野平时的体训中，后来他在自己宿舍开了家酒吧，于是就常去找他。随着一次次活动，我们也逐渐跟了解彼此，老鸨在我看来是一个非常想法并且非常乐于实践并坚持下去的人。他是我的好兄弟，也是我的老师，所谓良师益友。他的想法能给我启迪，并且在平时的活动中他也可以教会我一些东西，比如对于物资的合理准备与利用。希望自己可以更有经验，省得他吐槽

**张仕炜：**高原鸨在高原上是真的强，在大家睡觉的时候，你在摄影，大家走不动的时候，你在摄影，我在顶峰冻得要死的时候，你还在摄影。在我 C2 高反的时候，你还能主动为大家挖雪槽，感谢高原鸨的照顾，很高兴你能圆满完成你的摄影任务。

**张梓楠：**真不知道该怎么评价这位哥，高原老 bao，的确名不虚传，一般都是随着海拔上升状态变得不好，但他呢，越往高处走越活分，c2 营地上，我们一个帐篷里所有人都累的不要不要的，一步也不想动，而老 bao 呢，还在帐篷外面一个劲的铲雪，还要挖什么雪台阶，厉害了我的哥。在冲顶最后一个冰壁，我爬一步得歇三步，他呢，一转眼就爬上了顶端，留下我在下面不停的挣扎。我服，高原是比不过你了，还是平原上继续虐你吧哈哈。还有一件事不得不说，这个哥在帐篷里太不矜持了，放的屁一个比一个臭，而且间隔短，这可能就是高原适应好的代价吧。

#### 4 号：李鹤

去过雪山的人，没有一个后悔。

我来雪山，其实开始并不是有多热爱爬山，只为了人，我们 15 个人。如果大一这一年没有参加那么多活动，没有这之间



的感情，我不会决定这一场行走。博哥常说的，为山而来，为人而留。确是如此。

哈哥是此行之中第一个让我流泪的人。当我们一路走到甘孜，哈哥突然说工作时间不能协调，决定返回。前一天大部队和前站刚刚汇合，当我看着，晚饭时候，哈哥就坐在紧邻的右侧选着火车票，眼泪突然就控制不住。还好散着头发，悄悄遮住半边眼睛。在景区通往大本营的半途，哈哥走到队伍前面停下，与每个经过的人告别，“峻野 加油！加油 峻野！”从身后传来呼喊甚至嘶吼，我以为我听错了，



反应过来的一瞬，和前面的虾虾一样已泪崩，可那个时候你会知道，那前方的路，你必须要走！

哈哥的离开也让田野承担了很多，作为后勤主管，几乎参与了每顿饭的刷锅洗碗，以身作则得让人心疼。于巍在大本营适应的几天一直不是很好，主要由于一开始进景区没控制好行走速度，走的太赶。第一次从 c1 下来时，于巍已经消化系统不能正常工作，魏广越带他下撤到甘孜。回来稍晚的几个人甚至都没有看看他当时的情况，也没有来得及道个别。

第二次从 bc 往 c1 走，由于我和尔知玄上山速度慢，炜炜一直在后边收着我俩，教练还分担了我们的高山靴和冰爪，每到路绳处就接应着。很是感谢。到 c1 的时候炜炜有些高反，于是同帐的肠儿哥(老鸨，我们的摄影师)担起了大部分的打水工作，后来我和田野也加入进来。在 c1 的主食是通心粉，但由于没有配好调料或其他条件限制，大家对通心粉并不是很喜欢，不过在山上少吃泡面想要改善伙食的初衷

是很好的，下次建议还是以泡面为主，可以省去一些麻烦～

冰雪真的是个好东西，在 c1 下了一阵冰雹，密密麻麻的小冰珠砸的有点疼，不过尝起来味道棒棒哒！这时候在帐篷里做饭也很温馨。我在冲顶的路上也尝过冰雪，太困了想让自己清醒一下，尤其回到北京的燥热，好怀念山上随时随地来一口的冰雪～

c1 到 c2 的路上，有很多大大小小的冰裂缝，也有几个人掉进去过。其中老陕是最厉害的，掉下去之后头上还有一米深，幸好结组的几个人迅速制动住，教练也及时救援。在这途中，尔知玄身体不舒服，加上他本身有点哮喘，教练建议他下撤，我们又少了一名队员。

虽然我全程无高反，但是也没有登顶，主要是……我走得真的有点慢。冲顶的时候是夜里，视线所及就是头灯照亮的范围，漫长而无止境的上坡路让人难熬，前边和后边的人都有些距离，很长一段时间，恍惚间觉得这个世界只有自己，不停地抬脚踏步，循环往复着那几个动作。很久之后偶然抬头，才知道，那时候天边的晨光，是一种很暖的颜色。最后一个冰壁，我和小龙虾一块儿到达，她直接走到了冰壁下，而我休息了五分钟，那时候 8:00，之后就听教练说，时间快到了，你们几个别上了。关门时间是 9:00。可能是困极了也累极了，我想反驳可是看着教练我竟没有说出口，在冰壁下边睡了一觉，不知道多久。

五哥(魏广越)感冒，老陕吐了几次，田野腿疼都遗憾没能登顶，我们四个和两位教练一起下撤，每到休息的时候，坐下十秒之内就能睡着，开始下撤时候我心里有些别扭，好在有老陕一路聊啊聊的。下山之后就觉得没登顶也没什么，大家还是一起说说闹闹，就无所谓了～c2 往 c1 撤时，都是冰川和裂缝，田野走得很痛苦，一个没踩稳就疼得叫出声，听得我也跟着心疼。当天晚上，除了欣妍、小雪和小黑，其他人都撤到了 c1，教练到达 bc，欣妍有些雪盲的症状，三个人留在了 c2。

幸好欣妍眼睛没事儿，第二天所有人顺利下撤回大本营。

记得还没进山时，有一次收拾物资，坤哥问我为什么不参与。除了那天知道啥哥要有之外情绪有点低，还有个根本原因。在最初定每个人的负责范围时，我被分配的是宣传、财务和队医三个，但都不是总负责人。正是这样的分配，心里上的责任感和归属感没那么强，有些时刻不清楚该做些什么。但坤哥就做得很好，作为经验丰富的老队员，即使没有规定负责哪个方面，也可以把自己在整个队伍中的位置摆得很好，跟小雪和小黑一起，许多事情都提醒和照顾着大家。

于我来讲，这趟雪山行最好的，是所有事情我们都一起经历着。开心的一起笑了，困难也一起闯了。谁出现情况，大家都帮衬着。一路下来，会更了解和信赖身边的队友，毕竟栓在一条绳子上共同进退、出生入死的经历，不是谁跟谁都会有。

在行前采访中我好像说过，虽然未知，但让我安心的便是大家一起。感谢，2017 雪山队的每个队友，一个问候或是一声鼓励我都会记得。雪山之行，因你们，才精彩！

#### 队友如是说：

**王汉斌：**队服设计的好！挺靠谱的小姑娘。平时不太爱说话，在队里负责宣传，医疗，财务还经常去后勤干活，看不出来嘛，还是个多面手！对登山还是很热爱的，平时出去玩的很多，但总是克服不了上山难的缺点，这一点最终在雪山上暴露了出来，如果你明年还想再爬一座雪山，自己要着重练一下了。

**孟金港：**鹤儿在体训时和在雪山的时候就是两个人，在雪山上即没有高反，高山体能也贼强，令人刮目相看。鹤儿很有想法，毕竟是搞创作的嘛。平时和她聊天感觉她很有主见，知道自己想要什么。在本营的时候也是有空就帮忙做点事，经常帮助后勤组刷碗，也是比较勤快的人。在爬山的时候虽然有点慢，但她有自己的节奏，冲顶那天感觉她体力特别充沛。其实

感觉她当时是可以登顶的，在她下撤的时候，我感觉要她还是有点后悔自己没能登顶的，但是我相信下次她去雪山一定可以登顶的。

**孙梦媛：**鹤儿是个很有韧性的妹子。发生什么事，脸上总是一副波澜不惊的样子，好像她是我学姐一样。鹤儿平时话不多，但是个心里很明白的人。画画推送搞得都很棒，队服画的很好看啊！平原的山走的不快，但韧性很强，心里很强大，总能坚持下去。小五台贼能走，雀儿全程无高反的人，想想有点可怕。接下来的一年接着上山搞事情！来啊！

**魏广越：**从上学期一路走到现在，李鹤算是一位非常坚强而且非常要强的队员，虽然无论从体能，技术还是负重能力上，在全队的女生中她都不占优势，但却是唯一曾登顶小五台北台的女生。雪山前技术训练的第二天时，她还不能熟练地上升下降过节点，转换时还会手忙脚乱，在最后一天时已经是速度最快的女生们了。虽然此次在距顶峰 60 米处下撤，但相信下次一定可以站在雪山之巅。

**于巍：**一个非常有个性的女孩子，外圆内方。她非常坚强，这在平时的活动中可以体现出来，在军训中她还是方阵长。我觉得可以用“英姿飒爽”来形容她。但在和大家的相处中，她却非常细心，很能关心别人。我记得我在西龙门涧时手上有伤就是她处理的。她和大家也非常合得来，会和大家开开玩笑。

#### 5 号：孟金港



回想起过去一年的峻野生活，只想说很幸运能加入登山社，它带给我的不仅仅



是无数座山峰美景，更多的是朋友与情义。

雪山预备队的成立那天我想过自己如果进入雪山队该干什么，自己上学期参加的活动少，装备，摄影，宣传都不是很擅长，但是我想要去爬雪山，这是我的很长时间所追求的目标，所以我决定加入医疗队，希望可以通过这学期的学习，最后去雪山的时候可以尽一份力。从这天开始我想着自己一定要进入雪山队，每次坚持体训，加强体能，就是有一个目标，就是为了爬雪山。到了体测，体能还是没有达到要求，最后能进入雪山队也是队长力荐我进雪山队，我才能和大家有这么一次难忘的经历。在此感谢队长的力荐。

进入雪山队后非常激动，想着自己努力了将近一年，就快要实现这个目标的时候，就非常期待雪山。我也知道自己没有什么很强的专业技能，最后就分

到了雪山后勤组与医疗组。小雪说过一句话，“在雪山上如果其他人都在忙着做什么的时候，除非有特殊情况，你就应该帮大家做一点事，千万不要让自己闲着。”的确现在大家已经是一个团队，没有人有特权可以不做事。这句话应该对每个人都会有一定影响，因此每个人在攀登雪山的过程中都能互帮互助，没有偷懒的人。

从北京出发就算是正式开始这次雪山活动了，但是不是每一个人都可以顺利完成这次活动。出发的前一天晗哥收到公司通知要去培训，他也不得不放弃这次活动，直到送我们到新路海，他走的时候说：“这次爬山最重要的不是为了登顶，而是和大家一块努力去做一件事，一起去经历这个过程。”我又想到自己以前自己回忆最多的就是和一些人努力做一件事的时候。这些时候每个人之间的情义是我想要的，是我想保留的。慢慢的我觉得我找到了自己所追求的东西。

在攀登过程中，我的状态还是很不错的，也是很快的适应了高原环境，但是到了C2营地却有点高反的症状，开始特别想吐，难受。当天也是慢慢熬了过来，第二

天冲顶感觉状态比昨天好一点，但是到了最后的大冰壁地下却吐了3次，最后也就跟着教练下撤了。其实在我吐了第一次之后可以直接在攀登冰壁的，但我当时却直接放弃冲顶。不知道为什么我下撤的时候却没有那么后悔，有时候也想自己可能已经找到比冲顶更重要的东西了吧。可以和大家一块攀登到这里也知足了。

最后我想说这一年峻野带给我的有很多，感谢在峻野中遇到的每一个人。

峻野

牛逼！

#### 队友如是说：

**冯恩浩：**没冲顶实在可惜。感觉老陕爬山就是去成全一种向往。从去年看到老一辈登顶阿尼玛卿，到自己去完整体验整个过程，无论结果如何，他的努力配得上一位登顶者所具备的所有素养。

**王汉斌：**当所有人都觉得你不行的时候，我就觉得，做我的同班同学，不能给我丢人，你肯定可以的！果然，听到大家都对你有着很高的评价的时候，我突然觉得有种伯乐的感觉。你体能不好，当然，没能登顶可能最终也是因为体能的原因，但是我知道，作为大二的你，实际上付出的要比其他队员多很多的，我经常能看到你在操场上默默的加练。相信你的努力和实力大家也都看在眼里。你可能不会在学生时代再爬一座雪山了，但我希望它能在你今后的人生中荡起一点点涟漪。！！！别老坏笑，看起来太猥琐了！看穿一切的笑。。。

**魏广越：**作为一个没有参加过冬训，也没有体验过河北雪夜的队员，我对老陕也并不是非常了解。老陕是雪山队报名时才加入进来，从长跑和体型上看老陕的体能并不出色，不过老陕其实有和体型不符的低海拔体能，历次拉练的表现并不比长期混迹于京郊山野中的其他队员们差。话少，沉稳大概是他性格上最大的特点，在距顶峰 60 米被迫下撤时大概是当时最沉着的人了。

**熊晗：**和老陕由生到熟应该是雪山队成立以后。因为老陕平时话不多，为人非常低调，所以之前接触不多，但是在了解以后，发现老陕是一个特别靠谱的人。在一个团队里，踏实的人是整个团队里最稳定的基石，老陕在很多时候都是这样默默去努力的人。踏实肯干并且非常靠谱，这是我对老陕的印象。

**张欣妍：**外表老实，内心闷骚，其实贼强，隐藏的峻野机器。在团队里属于默默付出那种，大本营后勤刷碗刷锅毫不含糊，很勤快。体训的时候没有什么交集，真正熟悉还是在火车上，发现了老陕逗逼的属性。记得在上 c1 的路上一直是和老陕一起走，只要看着老陕的身影就贼安心。很遗憾老陕最后高反有点严重没能一起登顶，不过我们还有明年呀！

## 6 号：孙梦媛

### 就叫小龙虾的雀儿流水账吧

开始加峻野大概是出于想玩，我的大学生活不能全来学数学呀，头发要没得了呀！所以，海坨，阳台山，小五台。。。慢慢地，我发现爬山是件容易上瘾的事，它给我带来的短暂疲惫和没有手机的隔绝，能让我暂时忘记平时生活中的不快，专注于山上。

至于雪山嘛，开始觉得那是很遥远的事情，也没有多大的感觉。后来，我记得第一学期，有一次李雯让我做阿尼玛卿的相框，我在网盘上把那次阿尼玛卿的照片来来回回看了三遍，看着看着，感觉好像自己也有点想去。

渐渐地，入坑了。



前站的时候很忙碌，磕磕绊绊。我们到成都的当天，青旅安顿好后，先去户外店，后来又跑了两个超市，十分疲惫。回到青旅，微信群里发来一张照片：夕阳下，一群熟悉的面孔信心满满地走在三教前的小路上。我靠！！！想念！！！虽然用“泪奔”形容当时的心情不免有些夸张，但疲惫之时，看着照片的我，很激动。

似乎这样的感觉不止一次。

每次往返本营和 c1，我经常是一个人在走，很长时间看不见前面的人。有时候我就在怀疑自己是否选了一条好走的路，走的比较累得时候就更加怀疑自己。在第一次从本营往 c1 运送物资的时候，我的状态不太好。虽然没高反，但生理期搞得我有点难受。还没走到碎石坡的时候就感觉要崩，我坐在石头旁边休息了一会，开始慢慢地往上走。这时我还能清楚地看到前面的人，后面不远也有在收队的小黑。可按照自己的节奏走，过了一会儿，大家都散开了，我看不见前面的队友，后面的人也越来越远。我就开始了自己的探索之旅。有的时候觉得孤单就拿手机放歌，“走不完的路，望不尽的天涯”是我记得最清楚的歌词。后来觉得这个词虽然应

景，但负面影响太大，就换成了《向往》。那种走路的状态和在平原很不一样，走几步就觉得腿很酸，胳膊抬一会儿就很累，我休息的次数很多，很多时候都是不下包直接躺在一块大石头上，对着天空，喘几口粗气。好像大脑也没有在想什么，大概就是累了往上看能不能看到队友，慢一点歇一会，缓过来，接着走，走累了再看再歇再走。就这样走着走着，我看到了田野！啊啊啊啊！“诶！”我朝她激动地招手！她回头看见了我！嗯！就酱！我短暂地结束了探索之旅。到达 c1 已经是两三点了，我到的时候正好赶上第一拨人下撤，又是一次小激动。第一次下撤的路上有伴了，田野羊羊小雪，开心却惊险。在碎石坡那块，我走错了路，离正确的路差了一段四五米的小小流着水的大光板。我打算横切。可走到一半就走不了，石头太光滑，我不敢挪脚，只能把手抠到石头缝里呆着。我的手和脚的感觉告诉我我这样坚持不了多久，而往下就是一个小流水的瀑布，我开始寻求帮助，最后还是小雪救了我，把我拉到了安全的地方。啊以后还是要小心啊，现在回想还是心有余悸。万分感谢小雪啊，不然我可能就因挑战抱石而亡了！！

后来几天，在本营休整，还和张梓楠坤哥老陕看了咒怨，哈哈哈哈哈哈。并平稳地上了 c1。c1 过得不错，技术训练了一下，依然没有高反哈哈。

上 c2 就比较 gg 了。开始自己走的时候状态还比较好，噩梦是从结组开始的。开始结组在我前面的人是新丹教练张梓楠魏广越。我要死了。就这样。我真的不想再写这段了，我老了也不会忘了这段路的。不过我最后还是摔着到了 c2。

c2 我住的帐篷下面非常不平，我在腰的位置放了一袋衣服，枕着头盔勉强入睡，大概就睡了三四个小时。虽然只是三四个小时，但起床的时候我还是感觉很不舒服，头疼。我知道，我终于高反了。我拉开帐门努力呼吸，就这样在帐篷里缓了一会，喝点豆奶收拾东西。我们出发冲顶了。出来走了一会，我感觉好多了，头也

不疼了。开始愉快地走，甚至有点放纵自己，有点累就歇一会，歇开心了就继续走。我就这样放纵地逐渐掉了队伍后面。当时我还不知道时间已经比较紧张了，依然慢悠悠不紧不慢地在后面走。直到在倒数第二个上升处碰到新丹教练，他告诉我时间来不及了：“来不及了，这样你登不了顶的，你就往前走走看看冰壁，看看顶峰，就行了嘛。”当时我正挂在那根绳子上推上升器，心里十分着急。不行啊，我要上去呀。我心里喊。我当时真的觉得自己的腿突然有劲了，就是攒了很久的力气突然要被启用的感觉。我奋力地上着，到这个上升顶部的时候，一个别的队伍的教练正要往下走和我说：“小姑娘，知难而退吧，上面不好上的。”喂，我怎么了，为什么劝我停下，我心里这么想但没有说出来。从这里到冰壁下我走的很快，我当时只想快一点，不想就这么下撤。终于到了冰壁，洛桑教练问我感觉怎么样，我说还行，他让我赶紧接着张欣妍的绳子上。在上了那个累崩了之后的冰壁后，我真的有点透支，此时还看不见队友，这让我有点慌。这时坤哥来了，啊！找到组织了！终于我登顶了，大概是 9 点整，当时有点小激动，但更多的是累，拍完照我就糊里糊涂地下撤了，可能高原上真的会变笨吧。

然后下撤回 c2，c1，本营。

从景区回甘孜的车上，司机师傅打开了车载音响，还是有画面的那种，nb！现代社会，我回来了！

其实写到这我也有点懒了，也算不上什么总结吧，就是流水账记一下当时发生了啥当时自己怎么想的。就像前面说的，当我感到疲惫地时候，看到你们，我会感到激动。有这般功力的人，不多。

#### 队友如是说：

**董雪旻：**小龙虾是一个综合素质非常高的姑娘。作为前站财务，一丝不苟，搞定了雪山财务大大小小的事情。登山时也非常棒，吃苦受累从不抱怨，而且能与团队很好得合作。冲顶那天，你在很累时也坚强



地推着上升器，最终登顶。其实，如果你能在一些时候更好控制自己的状态，在困难时多想办法或寻求帮助，不要让自己心态爆炸，你会变得更棒！

**李鹤：**虾哟，这趟雪山行的财务大大非常认真负责。不愧是数学专业的，那账单记的详细程度不服不行。去往大本营的路上，一起在车上放肆点钱的感觉很爽。我觉得虾算是队里的开心果之一，呆萌呆萌的很有趣，由于虾脚太多，在 c1 时常被风绳拌着。但冲顶的时候虾可一点不含糊，即使几次被建议不要再上，还是能够坚持到最后，完成登顶！戴上墨镜的虾是一只帅气的虾，可貌似无论如何，也阻挡不了她成为队里的表情包小公举～随手一拍就是经典～最后呢，小心落～石～

**孟金港：**小龙虾给人印象比较深的就是迷之咒怨表情了吧！哈哈，小龙虾一旦没了精神，就开始俊雄附体了。小龙虾是这次活动的财务爸爸，掌管财政大权，时刻记录着账目，这次活动财务繁杂，她能把这些全部记录统筹好，说明她做事非常细心认真。虾虾人挺好的，也能和大家都能玩到一块。虾虾也是这次的前站队员，提前到甘孜为大家做很多准备工作，他们发现的鸡汤面应该让所有人都回味无穷。

**于巍：**我们都叫她学姐，一个厉害的女生，体能超级棒，每次拉练都能看到她走在前面，就连下山也是，所以我们叫她小龙虾号列车。除此之外，她也很信心。在这次登山过程中，她是前站的成员之一，为后勤采购起到了很大的帮助作用。在平时，体训她基本上没有一次落过，在女生中也跑的很快，向她竖起大拇指。

## 7 号：田野

### 1.初入社团

“雪山一定很美；登顶一座雪山，是件很酷的事”，在暗中观察峻野四年后，我终于鼓起勇气以研一新生的身份写下了那份报名表。初入社团，没有什么“亲朋好友”，很难融入，暗暗鼓励自己坚持参加领队营的早训和晚上体训，最大的动力是减肥，

可一个学期之后，我又胖了十斤…希望抱着减肥目的入社的同学不要向我学习，每次体训之后都食欲大振，睡前还加餐，露营活动不论分帐篷跟谁一起住，只有更腐败，没有最腐败，活动之后大大小小的聚餐从不缺席，结果是小活动胖两斤，大活动胖三斤，嗯，雪山也不例外…登山，还是应该艰苦朴素一点的，少吃点饭，才能对得起跑步时候流下的汗，与每一位想减肥的人共勉。一说到减肥就扯远了，强行拉回来初入社团的小主题，参加的第一个活动是阳台山拉练，我把它当成了大学生秋游，背着一小书包吃的开开心心去了，结果一天下来，16 公里，走了七个多小时，可以说我已经走废了，在回去的路上，摇摇晃晃的公交上，站着都能睡着了，长这么大第一次走这么多的路，现在还能想起自己当时气喘吁吁的样子，活动结束后好几天腿还疼…小崔社长全程走得轻松，笑看我等渣渣喘粗气，回学校的路上换乘地铁还能爬楼梯不坐电梯，我都看呆了，默念回去好好体训，认真跑圈。

### 2.老学姐也是萌新啊



跟着老队员们学攀岩，保护，攀冰，接触到各种装备，作为萌新，好像打开了另一个世界的大门。第一次去奥莱，面对着大岩壁，在人群里吓到肝颤，我没有说我恐高…硬着头皮往上爬，手心冒汗，后背冷汗也一阵一阵的，默默鼓励自己“别怂啊老学姐，再往上一点就到顶了”，然后发现，下去比爬上来还可怕，“双手下垂，别抓绳，两腿岔开，蹬着岩壁”，佳佳和小雪

说了好多次的話，自己就是做不到，忍不住屈膝并腿，握着绳子摇摆，对着保护的人喊“慢一点，再慢一点”，恨不得自己倒着攀下去……好不容易下去了……然后，一直没再上去，就在旁边默默看着。真正消除对奥莱岩壁的恐惧，还是拜小黑所赐，说好慢慢放我下来，一秒后他就故意松开了绳，让我体验了一把自由落体，瞬间我的哀嚎声响遍了奥莱，忘记离地几米稳稳停住，只记得下去后痛扁了他并发誓不再喝尖叫……之后在奥莱攀岩就没有很怕了。冬训的时候，我依然是萌新，却被委以后勤的重任，其实我在家很少插手柴米油盐事，偶尔来了兴致下个厨，一个多小时鼓弄出来一道菜，也仅供两三人食用，想到二十多口人一一周的饮食就头大，还好有时任大总管谭豫卿场外指导，又有厨神小雪小黑和炜炜，积极焖米饭的小崔，炸馒头片的冯老板，炒酱油的欣妍，完成的还算顺利，最难的还是训练，很多人都渐入佳境，每日攀冰多则十几次，而我，说来惭愧，最多三四次，更多时候是在下面保护，觉得身子冻得快僵了，上去爬一趟，累得吓得满身汗，休息下继续保护，十几米的室外冰壁和室内岩壁比，爬起来感觉还是恐怖的多，没法战胜内心的恐惧，自然没法更好的磨练技术，后来回想，最后雪山没能登顶，当时的攀冰技术没练好也是一小部分原因。不论怎样，冬训还是留下了很多美好的回忆，一起冻得瑟瑟发抖，围着大火炉烤火，包形态各异的饺子，互相挖坑的狼人杀，帐篷里挤来挤去，担心感冒递来的姜糖水，腿上淤青相约抹药……冬训很冷，回忆很暖。

### 3.备战雪山选拔，是从小五台开始的

下学期开学没多久，就去了传说中的小五台，夜爬，披星戴月，踏雪留痕，耳边是犬吠声，冰河流水声，和寒风声……一群人互相鼓励着前进，遇到难点，拉扯着向上爬，整整一夜没有睡，越走越兴奋，因为天快亮的时候我跟一处岩壁死磕了好久才上去，体力迅速消耗，走着走着就不行了，每一步都异常艰难，雪很深，有时候踩不准前面的脚印，一步一跪，走到呼吸

困难，也不想停下来，小崔，小黑，坤哥轮流等我，心里很自责，平时体能就一般，体训还不够努力，当时B组跑到了十圈，我还在偷偷跑八圈划水……作为三个没有去冲顶的人之一，我在那个时候就想，下山之后要调整自己的状态，只能多练不能划水，跟收队的老队员打趣说我大概有一百种理由让自己落在后面，其实心里是不想总当队尾的。是这次与冰天雪地的接触，让我坚定了爬雪山的决心，也让我看到了自己的水平离雪山队有多远，那么备战雪山预备队的选拔，就从这里开始吧！下山的时候，一路滑冰+摔屁墩儿，也觉得很开心，每次回归自然，远离文明社会，都会获得难得的孩子般的乐趣，不论多苦多累，为了这份乐趣，真的值了。

之后的训练对我来说真的不轻松，因为我真的不喜欢跑步，在加入峻野之前，最长跑步记录是三圈……所以每次体训对我来说都是在挑战自己了，还记得小黑和小龙虾带着我跑下来了第一个十圈，在我三公里过后就想放弃的时候，小黑说“难到你想一直待在本营做饭吗”“难到你想好几天良不出来吗（就是便秘，但我至今不知道这两者有什么关系）”这话听着有点搞笑，但当时我听了就好像打了鸡血，看到了雪山，看到了顶峰一样，伴着五月天的歌声，真的跑了下来，从那之后，开挂了，体能水平达到了一个新的平台，经常变身小火箭，最后一圈还能来个冲刺跑，距离越来越长，速度越来越快，直到以44min的成绩完成了八公里的雪山队选拔，第一次感受到跑步带来的满足感。

记得刚开始我跟周雳抱怨，玩户外的衣服和鞋怎么都丑丑的，旁边的欧阳听到了说“只有你真正爱上它才会觉得它们很帅的”，那时的我似懂非懂，只觉得很难会喜欢上这些或鲜艳到骚气或朴素到没有存在感的衣物，小五台之后，买了第一双登山鞋，把它摆在桌上找角度拍照的时候，我才发自内心的想，“我的新伙伴，真帅”，雪山之后，看着已经有些破旧的它，却感觉更帅了，永远都不舍的扔掉的鞋子，它排第一名。

#### 4.老菜，不菜

雪山队里每个人都有个外号，冬训时还在叫我“太后”，雪山队成立那天突然就变成了老菜，无可奈何的白眼.jpg…好吧，老，是事实了，菜，也不算很菜吧哈哈，于是我说老菜，因为老是做菜，老菜不菜，自称，还是太后。

雪山队成立后，训练一如既往，没有懈怠，拉练，红螺绕（找）三险，海坨，等等都顺利完成，登山状态很好，各部门也开始行动起来，为雪山努力着，具体准备过程和雪山攀登中完成的任务就在部门总结里细说吧。每次训练，拉练，都让十五个人的心靠的更近了，尤其是其中两个人，组成的犄强 cp，真的给大家带来了许多乐趣哈哈。

一切都很顺利，一切都很好，直到临行前，最后的白河集训，如果没有那件事，我心里的白河跟别人心里的白河应该没有区别，岩壁，篝火，天然泳池，可那件事毫无预兆的发生了，思考再三，我还是决定写下来，因为我的个人私事，心情受到影响，第二天晚上，一个人跑到 70 年代的岩壁下痛哭了一个小时，边哭边对自己说，你看，原来恐高的你昨天刚刚战胜了恐高，这么高的岩壁都爬上去了，上升下降过程中都能四处看风景了，你都不怕了，怎么这么一件事就把你打败了，你不是想当最酷的人吗，你都走到这里了，还有四天就出发了，你能停下来吗，这一路走来一直相互陪伴和鼓励的伙伴们，你能放下不要了吗，你再难受，怎么能退回去啊…我知道自己必须坚持，可我真的不知道该怎么坚持下去…能走到哪里，我不知道，我只知道，自己必须走下去…一个全副武装的战士就要走上战场，却突然被一剑刺向软肋，被抽了去，可是战士知道自己必须战斗，无论如何都不能当一个逃兵…回到帐篷里，鹤儿问怎么了，我只说想要个拥抱，鹤儿抱着我说“好了好了，没事了没事了”，这个温暖的拥抱，让我有勇气睡去…第三天，太阳照常升起，训练考核如期举行，如预想的一样，状态不好，不求优秀，目标是完成，雪山攀登，也是一样，

从那时候开始，我就没有想登顶，只希望配合大家完成这个梦想，不辜负。这个心态，是我最后没能登顶的决定性原因之一。再看白河训练结束后的合照，一双肿眼泡，两腿蚊子包…满脸倦容，嘴角还挂着笑，因为身边有你们，伙伴们。

作为前站，早早出发，时间不紧，任务很重，在小雪带领下，我们三人的前站可谓呕心沥血，保姆式前站，给大部队铺平了道路，扫清了障碍，具体写在前站报告里，前站真的很孤单，一直盼望着跟大部队的团聚，汇合后就向着雀儿迈进了，几天来的紧张工作加上身边的伙伴和远方的某个伙伴的陪伴，心情逐渐放松了，甘孜到景区的路上，风景美极了，偶尔能看到雀儿山，在那一刻，我突然放下了很多东西，只想登山，想走的更远…在徒步去本营的时候，小黑说，终于到了，爬山本身是登山过程里最简单的事了。我说，对你好像是，但对我来说，后勤的工作才正式开始最重要的部分啊。到大本营以后，整理厨房帐，每日烧水，做饭，刷碗，所幸我没有高反，哈哥的临时因故退出，使我失去了最有力的支持，只能逼着自己撑起来，黑队说“全员后勤”，特别感谢小雪，炜炜，黑队挺身而出担任大厨，小队医，鹤儿，欣妍，小龙虾，老陕，七喜还有积极刷碗、帮厨的大家，还感谢烧水做早饭，经常给我小建议帮我更好的照顾大家的坤哥，除了中途的丢肉事件，后勤不算圆满，但还算顺利的结束了，离不开大家的努力，心里一直有很多个感谢没有说出口，感谢每一个伙伴。

#### 5.我们的故事，最后…

高山之上，每一位伙伴的下撤都让人伤感落泪，想一起走，真的好想一起走完我们的雀儿山啊。没有想到，直到 C1 都身体状态很好的我，到了 C2 急转直下，就在冲顶的前一天，走向 C2 的路上，洛桑教练还跟我说，“我觉得你的状态很好，明天安排你走在前面吧”，可几个小时之后，头痛，睡醒之后呕吐，拉肚子，整个人很快虚了…一点东西都吃不下去…洛桑教练问，“要不要放弃冲顶？”，我摇摇头说觉得自己

还可以，他只说了句不要逞强就跟着修路队走了，之后新丹教练带着我走在后面，后来我才知道，他是早就觉得我没法冲顶才跟我走在最后，准备随时陪我下撤，路上他看到我走路摇摇晃晃就劝我下撤，我只说没事，歇一歇，吃点东西就好了，没想到，那个时候巧克力那么腻，牛肉干嚼在嘴里像个小石头，只能强迫自己咽下去，东西吃下去了也没有觉得体力恢复，第一段上升器推完，我就落在了最后，对讲机里传来洛桑教练的声音，“你这个状态冲顶怎么保证安全下撤？难道你想把你抬下来吗？”这两句话直接扎到我心底，我想跟你们一起走，但我不想拖累你们…小黑说“你真的就想下去了吗，都走到这了，我都看到顶峰了”，我只是哭着重复着“我不想下撤”，小雪说“继续走吧，到关门为止，走到哪算哪”，擦掉眼泪继续走，虽然慢，但没有停…第二段上升器推完，已经过了七点半，新丹教练说，这里离冰壁不远了，但现在去了也不会让你上了，咱们就在这里等着吧，我心里已经接受了无法登顶的事实，就说好，然后坐下跟教练聊天，不久之后传来了他们登顶成功的消息，我说走吧，于是拍了几张照片，也算到了6000+的见证，新丹教练带着我下撤了，路上，新丹教练的雪镜丢了，我几次提出跟他轮流戴我的雪镜，他都拒绝了，说不想冒着两人的眼睛都坏了的风险，路上不停用雪敷眼睛，我也顾不上腿疼，只想走的更快，尽量滑雪节省时间，终于回到了C2，教练说，“我知道你有遗憾，但我相信你做了正确的选择”，释然了，事后细想，教练的很多决定都比较保守，这话安慰的成分居多，但在当时我很受用。等待没有登顶的其他伙伴到达，我们就收拾东西，结组下撤到C1，路上老陕掉入裂缝，大家紧急制动，洛桑教练迅速救援，平安下撤，在C1等待冲顶队员，第二天，全员下撤到大本营，出山。出山之路不算顺利，还好平安。一路上慢慢接近文明社会，心里跟雀儿告别，跟群山告别。

这半年，为雪山，努力过，流过泪，流过汗，收获了生死之交，这之中的酸甜

苦辣，细枝末节，若要真体会，还需好久，这段时光，余味悠长。

2017年7月22日，早上8:02，你们八个的6168米，我们四个的6000+，但这永远是咱们十五个人的雀儿山，不论何时再想起这段经历，永远年轻，永远热泪盈眶。

#### 队友如是说：

**尔知玄：**老菜其实并不菜，看过她攀岩和打绳结就能知道，技巧上的东西人家非常娴熟。不过她确实经常跟菜打交道。作为后勤大总管，本营最忙活的就是她了：早上最早起准备早饭，吃完过一会儿又要准备午饭，下午还要准备晚饭。虽然每顿饭谁来做事先都安排好了，但她总还是帮忙打杂，洗菜、择菜、切菜……不爱使唤人的性格的确有些麻烦，吃完饭以后大家都想好好歇着，于是她每次都要身先士卒地去刷碗，难为她了！最后，祝贺老菜的米饭蒸得圆满成功！

**熊晗：**冬训前第一次见到田野，对田野的第一印象是文静和乖巧，当时以为田野会是一个比较害羞，不爱说话的姑娘。后来我发现我的这个第一印象不准确，田野其实话挺多的，而且起劲了好像还特别high呢，笑声特别爽朗，随时可以脑补画面和声音，真的挺可爱的！田野在这次雪山攀登中是我们的后勤组长，做了很多工作。并且心思细腻，考虑到了很多问题，棒棒哒！想给你一个大大的赞！

**张仕炜：**老菜作为新一任后勤大总管加前站为整个团队付出了很多，体能也是女生中的一流，最重要的是你乐观开朗的性格让大家充满干劲，尤其是你爽朗的笑声~只可惜一直不高反的你在C2翻车，看你虚弱的样子真的心疼，带着些许遗憾，继续加油吧。

**张欣妍：**后勤大总管，特别认真负责，但是不爱使唤人总是自己一个人默默做。后勤的事特别繁琐磨人，但学姐从来没有抱怨。太后别名老菜，但老菜一点都不菜，体训的时候小火箭一发射，“咦，学姐去哪了？”虽然太后最后因为高反没能登



顶，但这也掩盖不了她小火箭的实力。以后继续一起攀岩一起跑步一起吃吃吃哇！超级喜欢太后！

## 8 号：王汉斌



因为已经爬过一座雪山了，可能从我的角度来说，我能更有余力去完成身体和心理上的挑战，所以，我更倾向于来享受这样一座雪山。

当然，作为队长我需要在前期做很多的准备，但从一个队员的角度来说，前期除了体能，技术上的训练，我自己会做一些更有想象力的准备。比如平常看到什么简单有好吃的东西我会收藏起来，在平常的爬山活动中也会进行一些小尝试；再比如，登山两年了，身边总会有一些大神，会想出各种各样让自己在山上十分惬意并享受的神操作。生活，从来和登山是分不开的，在生活中我们喜欢做的事，往往在山上会给我们带来不少便捷和舒适。尝试带一双拖鞋，带一副墨镜，带一瓶花露水，带一块香皂，带点（奶）茶……都是不错的嘛！就是遗憾没能拉到微型投影仪的赞助，要不，本营生活该有多美好！

从技术上来说，多多少少还是进行了一些攀岩上的训练，使得攀冰的水平也有了不小的提升。即使是冰雪行走，因为用到了之前看书学到的一些步法，也觉得走起来脚不是很疼了。

去年没能参与修路，所以在技术上还是有很大一部分欠缺，今年攀登雀儿，虽然自主化程度不是很高，但还是抢到了第一个冰壁试手。由于开始修的地方很靠

下，所以很多队伍的队员在下降过程中都换到了我修的路绳上，念及于此，我心里还是有一点点小骄傲。但是还是有一些问题的，由于白天气温较高，日照较强，应该用长冰锥，并且应该多去一去上面的碎冰。这些问题都是我在修路的过程中才想起来的，没出什么事故也算是万幸了。

从体能上来讲，最后冲顶的过程中连续上坡出现的体力不支的情况，总的来说，这是体能储备不足的问题，但也要怪自己的困难准备不足，没有做好前期的地形，海拔上升的因素的考虑，行走到最后心态爆炸。

最后，说点自己觉得丢人的，第一次从 C1 下撤的时候，被很多群穿着解放鞋的协作连跑带跳的就超过去了，心里特别尴尬，也想稍微浪一下，结果没跑几步差点摔个跟头。第二次因为和攀登队长护送队员下撤，觉得没啥事，索性把心一横，登山杖一收，背着手就开始跟着协作开始往下跑，虽然好几次差点没搂住，但也算略窥了爬山的新门道，也算是给雪山之行画了个挺有意思的句号。

## 队友如是说：

**董雪旸：**小黑作为雪山队队长，一直非常尽职尽责。山下山上都很会照顾别人。作为一个攀登者，他在山上一直有充沛的体能，并修了第一段冰壁的路。我还记得，我们在修最后的那段冰壁时，大家都已经非常疲惫，但他仍用尽全力帮我送绳子，没有他的帮助，我不知还要消耗多少体力。小黑，我的兄弟，非常荣幸能与你并肩作战！

**尔知玄：**黑队，一个彻头彻尾的非洲汉子（误！）我说不出来但总觉得他身上有一种独特的气质，非常让人踏实。作为队长把队内事物安排的井井有条，特别是对我队医的工作帮助极大。还有就是关心队友，这点我深有体会。最初我腿部受伤，本以为无望雪山，还是他一个电话把我叫回去的；体力不支，止步 C1，他帮我把扇子带上了顶峰。每每有同学脸色不佳，他总会默默走到那个队员身旁，拍拍他的肩，将那张犹如本地牧民



的脸凑过去，语重心长地问：“状态怎么样？”

**孟金港：**小黑呢是雪山队的队长，他是第二次登雪山，所以显然比其他人考虑的事情多一点，雪山队很多事，他都会参考去年的经验以及其他兄弟社团的报告册做出充分的准备，在队伍中会照顾每一个人，第一次上C1营地他就一直在后面陪着几个体能差的队员，给我的感觉也是比较成熟的一个人吧。当小队医因体力不支的时候也是第一个提出陪他下撤的人，也比较有担当，总的来说这次雪山活动他很称职，也有很多值得我去学习的地方。

**张欣妍：**小黑作为队长还是很靠谱的，有担当，会照顾到每个人的情绪，是个心思细腻的男孩子。哈哈吃的很投缘，腐败道路上的队友。作为全队唯一吃完通心粉的帐篷老骄傲了呢~明明很好相处但为了树立队长的威严总要装严肃也是难为他了。有时候太为别人着想了自己确很心累，也要多为自己考虑一点。下撤因为看不清最后把我带下来一路鼓励我，还害他在C2多呆一宿，真的很感谢。

## 9号：魏广越

2017年的雪山之行已经结束十天有余了，那些为数不多且本就不深刻的感想早已消失在归京的夜空里了。

记得刚刚入学时，峻野是学姐特意向我推荐的社团，当她谈到峻野每年都去登雪山时，我便决定加入这个社团，虽说“为山而来，为人而留”但加入社团之初的目的完全是因为可以爬一座雪山还是觉得惭愧。但之后的半个学期，我都在养伤中度过几乎没有参加过一次活动，体训也只参加过三次，其中还包括一次迎新和一次体测，当然院队的早训也几乎从未去过，这样的状态一直持续到学期末，直到看见冬训的推送里写着冬训是通往雪山的必经之路，才猛地想起来自己还想去雪山，也才发现加入峻野半学期以来从来没有出过活动，于是便报名参加了冬训，结果谁承想，正如之后“西龙门涧”穿越

“打折促销”挥泪狂甩的王汉斌一样，此次冬训也是“买一送一”的，报名冬训且参加了体测之后，在博哥的怂恿下跟着大家夜袭了那个不可描述的地方。当然这次活动是我加入峻野以来的转折点，不可描述之地的对于一个首次走入荒野的新手来说着实够虐，无论是身上沉重的装备，还是没完没了爬一步滑半步的雪坡，又或是冲顶前陡峭的岩石，但周围的一切却又深深吸引着我，从那时起我明白雪山正是我想要的。

之后的半个学年我参加了除“香巴拉”拉练以外的全部活动。时间一天天的过去，出发的日子也一点点的近了，但我早已不在翘首以盼，因为半年来都在为这件事做准备，一切就如计划中的一样发生了。

再入藏地，令我激动的不是越来越近的雪山而是绮丽的高原风光，看着车窗外的一切时间仿佛又回到了两年前初入藏地之时，但物是人非，那些令人陶醉的时光再也回不去了。城市，森林，草甸，随后便到达了雀儿山大本营，攀登就这样开始了，不过有一点和预想的不同触动我的不是那耸立的雪山和即将开始的征程，仍然是周围那令人窒息的风光。



人去人还，15人的队伍到达雪山脚下时还有14人，攀登开始时仍存13人，c2出发时还余12人，距顶峰仅60米之遥的冰壁前依然有11人，最终登顶时只剩8人。身为修路组成员的我也包括在这未至顶峰的7人之中，遗憾，惭愧。但正如教练所说“想学会登山，首先要学会放弃”，因为雪山之上容不得半点犹豫和差池，在这

里犯错的结果可能是致命的。早已感冒却仍背负近 20 斤的修路装备强行冲顶这无疑是在犯了大错，在距顶峰 60 米处放弃冲顶是唯一正确的选项，毕竟正如教练所说感冒是高原肺水肿的重要诱因。那次感冒究竟多重我并不清楚，只听队友说我的脸烧的黑里透红——发紫。也难怪，现在我记不清面对那无尽的雪坡时的绝望只记得在睡袋里时冷时热往复循环的苦楚。

感冒的原因我并不清楚，也许是护送至巍下撤后返回 BC 蹚水过冰河时着凉，但如果护送队友下撤的代价是注定无法登顶，我仍然会选择护送他下撤，正如峻野人常说的那样“为山而来，为人而留”，作为向 C1 运输后首批回到 BC 的队员，作为队里的“假队医”，护送已经脱水的队员下撤是我义不容辞的责任，何况大学生登山的最终目的并不在于登顶。以山育人，作为“队医”护送队友下撤的责任，作为修路组成员运输修路装备强行冲顶的担当，作为病号在距顶峰咫尺之遥处放弃的抉择，远比登顶一座雪山重要的多。

还记得离开国防科大前的那晚，班长问我“如今这个结果后悔来科大吗？”我回答“遗憾但不后悔”，在最后那个冰壁前教练问了我同样的问题，我的答案依然如此。

雪山，来年再战！

#### 队友如是说：

**李鹤：**五哥，他对这趟雪山行的态度我觉得很赞。记得他后来说，没有登顶其实也不算遗憾，因为他帮助了于巍下撤，等他恢复后回本营又带来了一些水果和饮料，平时整理装备也很尽力。在为团队付出的同时，自己的收获必然很大。从 c2 往上冲顶时，五哥状态不太好，到达最后的大冰壁下，拿着对他有特殊意义的衣服照了帅照，就下撤了。下来后摘掉雪镜才发现，五哥再创肤色新高，把自己晒成了个美猴王嘻嘻~😄虽然之前了解不多吧，但这次真的为你点赞👍

**尔知玄：**果然安哥拉游击队队长名不虚传！攀登、摄影、医疗、讲故事（？）无

不精通，总给人一种老练的感觉。面对队友的困难，他也总会第一个出手相助，不论是背东西、收队还是带路，他总能很好地完成任务。别看人家细胳膊细腿儿的，他的包永远是鼓鼓的，除了个人物资外，还要带上不少公共装备，而他的脸上依旧是平静与坚毅，有时挂着少许尴尬而不失礼貌的笑。就连万恶的“三捆绳子”也被他硬生生地扛了起来，真是太对得起那张搬砖工的面庞了！

**王汉斌：**悄悄告诉你，五哥的外号是我起的。箭扣，我们四个人掰着 40 根手指头，给你数着你说过多少次小五台。。。“我在东台的时候！”“我去北台的时候！”不多不少，刚刚 17 次，于是，你 get 到了一个新外号，“五哥”。五哥是军校下基层的老兵，颇有当代军人风骨。但见他端坐在电视前，端的是一棵古柏，古柏森森，面皮绷紧，双目射出一道精光，盯着少儿台卡酷动漫仿佛入定的老僧一般。。。开玩笑，看的是新闻联播哈。

说起我五哥，做事任劳任怨，真的是，人狠话不多。有多狠，啊？雪山上感着冒冲顶，背三捆绳，还有一捆是前面人修路带多了埋雪里回来取，我五哥二话不说，抄起就塞包里了。嘴里念叨着，回来取？丢了咋整，不行，我还是背着吧！就这样，一个铁骨铮铮的汉子，活活给累趴下了。就问你，狠！不！狠！

五哥，哦，不，绳哥，兄弟对不起你，应该跟你说清楚的，怪我，怪我。真的，绳哥真的靠谱，有一个队员在本营适应不了，五哥生生是带他回了甘孜，第二天又折了回来，第三天生生是上了 C1。够狠！

**张梓楠：**这次攀登下来，我真是最佩服的就是五哥，虽然最后没能成功登顶，但他做的一件事比登顶的分量更重。还记得当时 c1 适应性行走之后，我们第一批回到大本营，老于巍因为发烧身体不适必须要立即下撤，需要一个人陪伴他一同回到甘孜，然而我们每一个人都已经很累了，甚至有点脱水，我能看出大家眼睛里都有一份托辞，毕竟送老于巍下撤，要耽误一天时间，失去了在大本营调整状态的机会，

而且还会影响之后的攀登状态。在我们都犹豫的时候，五哥站了出来，承担起这份责任。我有的时候还会自责为什么当时站出来的不是我，但已经发生的事情不会给我后悔的机会。经历了这些，五哥在我心中的印象已经不是摇着手说“我当时去小五台的时候...”。雪山确实能够反映出一个人的真正性格，五哥，我佩服你。

## 10 号：熊晗

### 攀登无止境

攀登时光过去的很快，对我来说，整个攀登过程就像是一场梦，从冬训、体训、一直到最后的雪山攀登，每一个环节，每一个瞬间，都已经成为了我最美丽的回忆。我不知道是我陪着它还是它陪着我，峻野，一直伴随着我到最后，一直陪着我的学生生涯结束。这次雪山攀登给我的学生生涯画上了完满的句号，我也从这次雀儿山攀登的准备过程与攀登过程中收获到了很多很多东西。这些东西已经成为了我的精神力量，已经让我

变得更加强大，我觉得可以让我有信心面对以后所有的困难和挑战，能够让我在以后的生活中不断去超越自己。所以，我想给峻野说一声谢谢，给雪山队说一声谢谢，给一起体训一起爬山的伙伴们说一声谢谢。

每一次体训，每一次跑圈的时光会是我回想这次攀登行程中最先想起的记忆。体训是我最放空自己的内心和让自己全身心投入、去努力的环节，在体训时我能够真切的感受到自己，每一次跑圈都像是在和自己的身体在交流。每次体训完后，我会洗完澡舒服的躺在床上，一边听着轻音乐一边思考着自己的人生而入眠，那段时间，真的过得简单而美好。其实，和峻野在一起的日子里，于我而言，都是简单且美好的。当然，从冬训开始，一直到雪山攀登结束，在这个过程当中，最重要的是大家，是所有一起陪伴过我的人。从冬训，到成立雪山预备队，再到成立雪山

队，有很多曾经一起并肩的队友离开了，可能每个人都有他自己的原因，我心里面只是觉得可惜，我们不能一同前进了。



如果要问我是什么时候决定去雪山的，我也不是很清楚，感觉这是一件自然而然的事情，大家一起并肩同行到了这里，当然就要一起走下去了。对于一座未知的雪山，除了敬畏，更多的是一颗平常心。整个攀登过程感觉就是和大家去完成一个更加艰巨的任务，虽然有一定的危险性，不过有了经验丰富的两位队长，我也觉得十分安心。从参加体训开始，就已经明确了要去雪山的想法。然而也存在阻碍我前进的因素：我是一名毕业生。如果工作和雪山的攀登相冲突，就会不好处理了。即便如此，我依然抱着一丝希望，希望到时候能够和工作单位协调好这个问题。在学校，我一边处理班级的各项毕业手续事务，一边写毕业论文，一边参加峻野的体能训练。在体测结束后的一周，我回去实习了一段时间，实习时还给单位打了一个预防针，希望可以顺利参加雪山的攀登。回校后，准备毕业的相关手续，一直到白河技术训练。这已经是出发前夕了，在这个时候我接到了公司的电话，得知公司的新员工入职培训正好和攀登时间相冲突了。我去尝试着努力协调，但公司一直也没有明确给我表示。出发前夕，我的心情特别复杂，那种纠结的感觉让人难忘。一边是未来的工作，一边是坚持了这么久的雪山之行，你会怎么选择呢？对于一个不喜欢半途而废的人，实在是让人揪心。7月10号，我收拾好东西和大家一起



出发了，出发时拍了好多照片，我笑的特别开心。但这个冲突事件已经成为了一颗定时炸弹，埋进了我的心底深处。随着我们对雪山的接近，海拔的升高，我们看到的风景越来越好，距离公司给我的时间也越来越近了，我的心情也时不时会特别沉重，终于在到达甘孜的第二天，达到了顶峰。在大家收拾装备，给睡袋晒太阳的时候，我一个人闷闷不乐的在宾馆3楼的楼梯上一个人坐了好久，我想了想，最后又向公司表达了想去雪山的想法，接我电话的同事表示非常理解，愿意替我去积极争取。于是我在一丝希望当中等待着。然而最终的结果是，领导希望我回去。无奈之下，我只能与大家分离了。我特别不喜欢半途而废，所以我很痛苦，也更加不舍。一直陪着大家去到了新路海，那风景简直要把我美化了。多么想再陪大家多待一会儿，多么想陪大家看更美的风景，多么想陪大家站上雀儿山山顶。进景区的时候我给自己设定了关门时间，到点必须往回撤，不然就不能按时去公司报道了。我一直陪着大家一起走，那一段路走的时候感觉特别好，虽然知道自己将在某个时刻掉头。闹钟响起的那一刻我去到了队伍最前面，和队友们一一拥抱后就往回撤了，走的时候，我的眼眶红了，有泪水滑落，这就是分离。虽然最终没能和队友们一起登顶，很遗憾，但其实攀登的过程才是最重要的。我享受准备的过程，享受每一次训练时留下汗水的感觉，更加享受和大家一起努力的日子，这些都是我最美丽的青春。

峻野就是大家，大家就是峻野。我喜欢的是，有那么一群人朝着共同的目标去努力，去前进。山就在那里，什么时候去爬都一样，但是陪着你的，可能就不是同一批人了。对于大家，我很珍惜。珍惜你们的存在，珍惜你们的陪伴，珍惜我们共同努力的日子。我会想念大家的欢声笑语，想念大家做过的傻逼事儿，想念可爱的你们。

**队友如是说：**

**冯恩浩：**第一次见在奥莱练习，还以为是教练。一起训练，晗哥几乎是全勤，每天晚上都能见到。准备了这么久却因为工作原因放弃，最后在队服上留下了所有人的名字，你走的时候我们都哭了。山就在那里，路还很长，希望我们还会遇到。

**孟金港：**晗哥可以说是队里的老大哥了，虽然由于工作原因没能和大家一块攀登，但他说过一句话我一直记得，这次爬雪山最重要的不是登顶，而是和大家一块去努力准备，一起经历这个过程。晗哥出发前就知道自己由于入职不能全程跟大家去爬山，但他一直陪我们到最后进山，感觉他是一个非常重情义的人。开始认识晗哥是从体训的时候，看着他每次坚持体训，哪怕到了武汉也不忘体训打卡，我就觉得：“恩。。。这个人不简单！”晗哥在和大家一块在甘孜做准备工作做事也是很积极认真的，相信晗哥在入职后，肯定也能平步青云。

**魏广越：**初识大概是在云门峡的冰壁之下。晗哥如今是已研三毕业的老腊肉了，但却和我们这些刚上大一的小鲜肉混在一起，最突出的特点便是平易近人了吧。作为年龄与社龄上的双重老腊肉，日常活动中无论领队还是探路都非常靠谱，有时甚至是唯一识途的老司机。虽然因为工作原因，晗哥甚至没能陪我们走到大本营，但作为还没上雪山便已是过命的兄弟，晗哥我们等着与你重返巅峰的那天！

**张仕炜：**晗哥对于雪山的训练非常认真，无论是体能还是技术都十分优秀。记得白河上升下降训练，比老队员都快，只可惜最后因为工作原因没能参与到最后，希望你以后工作顺利，有时间回来玩。

**张欣妍：**队里的老大哥，稳重，最认真体训的人。同时也是个很执着乐观的人。敢于选择，令人服。很遗憾晗哥因为工作原因最后没能和我们一起上雪山，我记得在新路海景区晗哥走的时候大声喊的“峻野加油，加油峻野”让我差点泪奔。我知道里面有你的遗憾也有对我们的祝福，当时我就想我一定要加油，带着晗哥那份一起。这么棒的晗哥未来一定前程似锦！

## 11 号：于巍

2017，夏天，雪山登山季结束了。留下了什么呢？遗憾？对于队伍的喜悦？或是新的憧憬与激励？说不上来，都有吧，谁能把自己的情绪像切分牛肉一样分得那么开呢？我不是庖丁，只是一个依然对山存在向往的中二病资深患者。躺在甘孜的床上，心里却还在念念不忘硌得生疼，冻得要死的本营帐。贱骨头，不禁骂了自己一声。甘孜的空气是甜腻的，甘孜的环境是陌生的，就像一块拼错的拼图，我不属



于这里，我属于北京工业大学登山队，属于那群疯子与傻瓜。当得知登顶成功后，我笑出了声，这几天来唯一一次，眼泪却顺着面颊流进了嘴里，咸的，我说。想要学会登山，先要学会放弃。这是曾山曾经对教练石宝洛桑说的话，如今却成了我的止痛剂。反复咀嚼这句话，去他的，我将它像嚼过的口香糖一样丢在空气里，下一次，我宁愿不去学。矫情也是没用的，反思反思自己吧，做个苏格拉底那样的人，做个希腊人吧。看看自己作在哪里，如何避免，这是我的正道。高原反应，我已经克服的敌人，下一次见面我不会给你机会。我会像个耄耋老者一般行动，暂时收起自己的锋芒，把体力像祭品一样献给山。收下吧，山神，我用一年时间贡献给你，哈利路亚山神！是雷军还是马云说过，不要用你战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰。冬训，我很遗憾没有参加，让我的技术成为我的达摩克里斯之剑，成为我的阿格琉斯之踝，我的心腹大患。上升下降，我的丢人之光，我的仇恨之火，我的罪恶，我的灵魂。唇部一升一降，仿佛要嚼碎它。我不要明年成为我的拦路虎。装备啊，你是王汉斌快乐的来源，是宙斯给

我的惩罚，你让寒冷成为复仇女神刺向我的利剑，我会好好挑选装备，别让自己受伤，别让自己难过。千言万语到嘴边也成了小溪，缓慢流淌在屏幕上，想说的都说了，就别让它成为瀑布了。对于我的队友，他们是我的大地，给予我力量，我的朋友与家人，是我的跟，让我成长。谢谢你们，明年但愿不留遗憾。登顶纳雄耐尔，就一定要实现！

### 队友如是说：

**尔知玄：**老于巍要是带上墨镜，我想多数人都不会把他当成黑帮打手。健硕的胸肌与粗壮的臂膀无不充斥着野性之美，峻野牦牛的称号实至名归。虽然有时干活儿不够精细，但是人家肯干啊！在本营的时候，最难受的是他，可人家还不忘帮忙刷刷碗、洗洗锅，任劳任怨。在技术上虽然有所欠缺，但人家肯学啊！白河练上升，练得最多的就是他，手磨破了也继续。他因为发烧而被迫下撤，我们回到甘孜再见到他时，那张饱经风霜的“藏民脸”上写满了对队友的牵挂与对攀登下一座雪山的迫切期望。

**李鹤：**于巍，能看出他对这个团队非常热心，每次有出力的活儿都积极参与，帮田野做好后勤。另外作为一个文科大佬，沿途常给我们普及历史知识，有些小故事的偏难怪程度听得我目瞪口呆。不过借用老鸨的话说，他不太会照顾自己。开始进景区有些逞强，后来高反情况越来越重实在让人担心！五哥送他下去后，状态才好转。后来下山才知道，这些天一直跟老鸨你依我依得发语音～什么想啊想的抱啊抱的～于是大家散了之后就 and 老鸨蜜月旅行去往西藏，雪山群里秀恩爱撒狗粮，但又不小心伤了脚……于巍哇于巍，虽然你强壮如牦牛，也要照顾好自己哇！

**冯恩浩：**蠢逼！蠢逼！蠢逼！出宾馆楼道都能走错方向！餐车在7车他带反路走到19车。于高反！因为衣服太薄高反下撤到甘孜。和我去了西藏，掉书袋和念经一样，真想把你那胡子给揪了。

**张梓楠：**我记得老于巍在雪山之前曾经说过，以后要和 baobao 攀登一座未登峰，叫什么...bao 强峰。但最后，却因为高反发烧没能和我们一起攀登，在大本营终结了旅途。自己一个人在甘孜呆了七八天，确实很寂寞，当我们回到干姿势我见到他的第一面，他抱了我整整一分多钟，说了好多“想你们”“平安回来我好高兴”，听的我很使我感动和心酸，毕竟没有和我们一起在雪山上经历那些故事，心中肯定是很寂寞。那晚老于巍喝的很醉，之前我们也一起喝过酒，喝醉后他的话更多了，但这次不一样，喝醉之后他很少说话，心里肯定是有话很多话不能用言语表达吧。但我想，经历了这一次，老于巍肯定也成长了许多，学会了很多，明年一一再来，我记得你这句承诺，明年继续干！

## 12 号：张仕炜



回到文明社会，我时常在想，雀儿山之行结束了，她留给了我们什么呢？

友情，热血，回忆？的确，雀儿山给了我们很多，但我想，有一种登山精神是我们这次没有得到的。

2017 年 7 月 10 日，北京工业大学登山队出发剑指雀儿山，我们士气昂扬，在辛苦的赶路 and 漫长的攀登后我们成功了，我们经历了很多危险与苦难，这些艰辛甚至能展开说上一本中篇小说，但我想说的是，我们下撤时为什么像打了败仗的逃兵一样，“丢盔卸甲”跑出了雀儿山？

雀儿山，作为一座国内商业攀登及其热门的山峰，会使人产生一种放松的心

态，从大本营无数的豪华帐篷和路上的许多攀登者中可见一斑。当时使我们产生了这样一种心态，我做了什么傻事都会有办法补救，我们下撤 BC 会有人来帮我背东西，就连出大本营也可以骑马，我觉得用这种方式保存体力没有什么问题，但脑中一直存在这个想法在登山中是不好的，登山靠的毅力，而这时的毅力来源于你心中这次活动的终点，是的，可能我们这次心中的终点是在 C1 见到背夫的时候。人们经常说，人生如登山，可如果人生像登雪山一样十多天就结束了，那未免太过轻松。

以攀登者的角度做一反思，显得太过沉重。如果是以一个队员的角度，我觉得大家无疑都是最棒的，我看到了登山队一届一届的进步，我爱登山队的每一个人，希望雀儿山带给我们的青春回忆能永远伴我左右。

## 队友如是说：

**冯恩浩：**唱歌男神，一张嘴绝对收迷妹，脸上的痘儿一游泳就破。海坨山山神，有故事的一坨人，高反青年，张氏高反家族首领……今年成功登顶，也晒黑了。

**田野：**作为张氏高反家族的领头人，炜炜一雪前耻（去年阿尼玛卿未能登顶雪都没见着），带领张姓四人全部登顶，必须为他鼓掌三分钟！作为装备大大，管理井井有条，认真负责，作为高山厨师，炖肉炒菜无所不能，电话里现学的红烧肉都让人赞不绝口。好脾气的炜炜也在努力协调大家，让雪山队更团结，减少几位负责人之间的小打小闹，给炜炜很多的赞！

**魏广越：**首先祝贺炜炜成功登顶雀儿山。炜炜无论作为大二的老队员，还是装备爸爸都是非常靠谱的，作为老队员首先会做饭，其次做饭好吃，而且为人和善总能给队里平添欢乐。作为装备爸爸，虽然一进入甘孜便受高反的困扰，但对待工作一丝不苟，分内分外的事都尽心尽责。另外最重要的是，无论结果如何，都敢于以 tiao 身 jin 涉 bing 险 he 帮 yi 助 tong 他 luo 人 shui！



**熊晗：**第一次见到炜炜的时候炜炜还是一个胖墩儿，记得第一次去红螺就见到了炜炜，当时给我留下深刻印象的是炜炜夜震八方的鼾声，我们帐篷隔了老远，那声音真的没谁啦！由于经常参加活动都能够碰到炜炜，炜炜给我的感觉是特别踏实，特别靠谱，人很好，很温柔。可能是参与了比较多的体训，炜炜瘦了，我要证明，炜炜已经不怎么打鼾啦，白河技术训练的那晚我和炜炜睡的八人帐，我们都睡的特别好，没有听见任何声音！希望你能更瘦一点，这样你就更帅了！

**张欣妍：**嗯，看着我成长的伙伴啊，从海坨开始把我带上浪的道路。踏实，靠谱，好脾气，走在你后面贼安心，虽然老带错路吧。我们张氏高反家族的一员大将，顶着高反，但一直保持好心态。最后冰壁前那段路一起走一直鼓励我，最后也一起登了顶。感觉炜炜其实内心特别强大，不争不抢，但也是有自己的执着吧。和这样的伙伴一起登山，真的是一种幸福。

### 13 号：张欣妍

从蜀地回家已逾三日，怕再过些时日有些细节的感动会被迷糊的我逐渐淡忘，赶忙拿出电脑敲下这些，用文字将那段专属于我们的时光定格。

我为什么去雪山？又是这个问题。为什么呢？我记得雪山队成立前面试那天小黑问过我同样的问题，我当时没过脑子就说了俩字，有趣。嗯，有趣。我是个被有趣洗了脑的姑娘，不喜欢条条框框，凡事觉得有意思才去做。毕竟人生短暂，我想要在有限的生命里多看一点，多经历一点，多爱一点。活着就要有意义。既然这样，人活一世，我要有趣。后来自己一个人走在路上回想起来，自己也真是任性，就不怕他们觉得你太不正经不让你去雪山了？哼，他们那么可爱，才不会呢。后来呢，一天天体训，一次次拉练，让我更加了解了我的伙伴们，一群有梦想执着的人儿，这让我更加坚定了我去雪山的愿望。和一群志同道合的小伙伴为了同一个目标一起

努力，这才有趣。



但其实我的雪山路并没有那么顺当。家人的反对，自我怀疑，好几次都想说要不不算了吧。我只记得有段时间我状态极差。好像是跑完半马之后的一个月吧，在建筑、执行、峻野、比赛、家人间忙得不可开交，自己整个人都进入疲惫期，身体上和心理上都是，这甚至让我开始有点抵触跑步，原来我觉得最享受的事情。又恰逢最后的体测，20圈，我居然没跑下来。这让我陷入了深深的自我怀疑，我真的行嘛？我这样的真的能上雪山嘛？即使后来我自己一个人偷偷跑了一个又一个20圈，每一次也都在42min内，还有他一直在我身边给我鼓励，可我还是怀疑自己，一路把这种怀疑带上了火车。

19岁的第二天我坐上了开往四川的火车。哈哈说起火车上那一晚真是精彩了。我记得去年阿尼玛卿他们有一张著名照片叫做“猜猜有几个人？”恩，这次我们来了一个加强版。白天大家有说有笑时间过得很快，晚上睡起来确实难熬。在炜炜肩膀上变换n多姿势睡觉无果后我决定寻求一条出路，哈哈就是铺个防潮垫躺椅子底下，妙哉。就是可怜小黑一晚上没法放下腿了，哼，但你还踩我脸了呢，不感谢不感谢。硬座啊，确实累，但是和伙伴们在一起玩玩闹闹这就不算什么。既来之，则安之，既然上了火车就开开心心的喽，少些没必要的抱怨，多体验体验没什么不好。

晃晃悠悠就到了成都，嘎扭嘎扭又到了康定。在康定情歌广场，和小人来个摆拍，走走小哥哥走过的路，吃个小饭，唱个小歌，晚上和小伙伴们在康定情歌大道

上溜一溜，真的好幸福。终于又过了一天到了甘孜，与前站回合，见到了心心念念的人儿啊。不得不说今年的前站真的棒，为大部队铺平了道路，省了好多时间也让大家节省了体力，不过也剥夺了我们采购的乐趣啦啦啦。我还记得那天上午大家一起围坐在宾馆院子里，把所有行动食品分类倒在一块儿流水作业的场景，笑啊，闹啊，阳光洒在脸上，很暖。

到了新路海首先要面对的不是高反而是啥哥的提前告别。啥哥走的时候大声喊的“峻野加油，加油峻野”让我差点泪奔。我知道里面有你的遗憾也有对我们的祝福，当时我就想我一定要加油，带着啥哥那份一起。这么棒的啥哥未来一定前程似锦！当然不高反的日子并不长久，终于到了大本营。是的，刚到我就高反了，头疼、恶心。不过在之前作为队医之一了解过不少关于高反的事，正常。开心点，保持一个好心态就过去了。话虽这么说可到了晚饭的时候一吃就吐也是很难受，就自己一个人溜呀。后来一个人呆呆地坐在一处，昏昏欲睡。“不许睡！”抬眼，是小黑。细心的小黑看出我高反了怕我睡着来找我聊天，宽慰我，告诉我没事儿，明天就好了。是啊，我也这么想。晚上大家围坐一处，盖着睡袋，喝着热水聊着天，头渐渐不疼了。果真，乐观的态度是缓解高反的一剂良药。

经过了第一次高反的折磨和一天的休整，我们要开始第一次向 c1 进发了。开始我走在前面，紧跟着炜炜，越走我状态越好，尤其是看到了大瀑布的时候，兴奋极了。接着是碎石坡，还好，比我想象的要简单些，但下山可就不是了。过了碎石坡，高反又重新找上我。头疼，整个人懵懵的，步子渐渐慢了，休息次数也变多了，逐渐和前面几个人拉开了距离。

记得有一段路只有自己一个人，那时候突然意识到其实登山有时候也是一件孤独的事，你不可能每时每刻都有同伴的陪同，所以决不能有依赖心理，攀登的永远是你自己。这么想了想，再向上望望冰川，开始的孤独感便淡了几分转成了向上

的动力。走啊，走啊，偶尔路过的藏民朋友会和我打招呼，可能我看起来比较弱，他们会询问我需不需要帮忙背东西。感谢路上总有美好和善意。追啊，追啊，到了最后那段路绳，前面遇见的藏族小朋友来接我，他走在我前面，想要指引着我一般，小朋友的可爱甚至让我忽视了刚到 c1 放下包就来找我的队友。终于，C1。

C1 到 C2 那段结组的路哇，那遍布的裂缝啊。我印象最深刻的就是那个金属梯子，底下是看不见底的裂缝，冰抓刚一踩上去梯子就往一侧翻，吓得我赶紧收回了脚。后面的小黑一直让我不要害怕，我一咬牙，走！过去了。后来小队医的下撤，让本已有些疲惫的我更加低落。我看到大家迸发的泪水，看到那泪水背后的情感。那一刻我真的觉得我的心完全和大家融在一起。小队医，你真的很棒！其实我觉得结组大概是雪山攀登中最考验一个人和一个团队的时候。所有人在一根绳子上，不可能所有人都完全按照自看着己的节奏走，大家需要互相迁就，照应，体力消耗其实比自己走更大，这时候合理地控制自己的情绪，及时调整状态十分重要。C2，艰难。冲顶前的晚上，一直状态很好的老陕开始高反，很是揪心。

冲顶那个晚上，我只记得一直走啊走啊。我告诉自己每走 66 步就歇一会儿，66 步就是我的小目标，那一晚我记不得我走了多少个 66 步。终于，光明赶走黑暗，我走到了最后那个冰壁下，登了顶。在顶峰迷迷瞪瞪，后来才知道老陕、小五哥、鹤鹤、太后提前下撤了，那时候心里揪了一下。其实不管是 15、14、13 还是 8，我觉得站在顶上的就是 15 个人，我们 15 个在雪山上就是一个整体。

下撤。我这辈子都忘不了下撤那天绝望的感觉，根本不需要文字记录。大概是因为近视度数有点高的缘故，在上最后那个大冰壁的时候我的视线渐渐变的模糊，直到后来只能看到一个带颜色的影和一片白茫茫。那时候我感受到前所未有的恐惧，但是没办法，只能咬着牙往前走。感谢小雪小黑在自己已经很累了的情况下带



我下山，这份感动我会一直记着。算了，太痛苦了，不写这段了，只是提醒未来的雪山队员如果高度近视，可以提前咨询下医生有没有什么预防措施和如果遇上和我一样的情况的解决办法。但愿，未来没人有再经历那种黑暗。

其实写了这么多，我发现的我的雪山回忆除了最后下撤时的黑暗全都是和大家一起同甘共苦的快乐回忆，以及一个个令我感动的瞬间。感谢大家一路的关心和帮助，感谢小雪一路的照顾和陪伴，这一切的一切会一直在我心里。雀儿山的海拔是6168m,但我们的情谊没有峰顶。

#### 队友如是说：

**张梓楠：**大yi巴这个名字起的精髓，绝妙，虽然我不承认是我的，那就剩另外一个人了哈哈。欣妍，是我见过最坚强的女生，在雪山上真的把我震撼到了，尤其是冲顶的一路上，我真的有点快赶不上她的速度。下撤的时候眼睛不舒服也没有抱怨，咬着牙也慢慢走了下来，这要是其他女生估计早就受不了了。雪山队新一任“队记大姐”，每天念记队记的人名字时我都在祈祷不是自己，虽然心里一百个不情愿但也是要必须完成的任务啊。这次“张氏高反家族”全部登顶离不开大yi巴自己的努力啊，我从进大本营就开始奶看到最后没有变成毒奶。作为登顶的两位女生中的一个，的确很不容易，最初感觉表面上弱不禁风但内心存在着很大的力量，厉害厉害！

**董雪旻：**欣妍永远是我心中最棒的。一路上照顾我，关心我。从雀儿下撤到甘孜的那天晚上，我吃到了这辈子最好吃的宫爆肉丁。对了，我们真的在顶峰做了叠罗汉，这么说，你登顶的雀儿山有6169米吧？

**冯恩浩：**看上去能让时间变慢的姑娘。一路上遇到很多困难自己都过来了，从来没听过抱怨。从顶峰下撤到C2因为雪盲走了6个小时，队里最坚强的女生。

**田野：**或许伴随着慢羊羊“虾…虾…落…石…”的声音，我能写完这段文字，哈哈，讲

话依旧慢吞吞的羊羊在高山上走起来可一点都不慢，一直受高反折磨，最后还是登顶了，很是佩服羊羊强大的意志力和体能。经常参与刷碗做饭，给你比心，人美心善！坚强和善良这两样可贵的品质我在这个十九岁的小姑娘身上都看了，相信凭借这些你能走的更远～

#### 14号：张永坤

##### 峻野、山、我们

还是写吧，再不写就真的不写了。总感觉过去了好久好久，就按流水账写吧，写着写着说不定就拨动了哪根情愫，就能多些几句了。完美主义洁癖导致我迟迟无法下笔，总想把他写成完美阐述观点，指点江山的大作，这是病，求给点药吧！

放下那些完美的洁癖，放开那些气宇轩昂的噱头，从相识到离弃到回去到离开，四年的缘分，好奇妙，夏末倾慕而来，盛夏愤恨离去，寒冬不舍归来，四年终要离开……我曾不止一次的想，WHY，为什么我还会在这里，为什么我还会回到这里。我不得不面对自己，不得不承认，也许在那飘荡的大学中，在无处停摆的生活里，这里曾有那么一刻让我安然。

书中动辄几十年几百年的跨度也不曾让人感觉割裂，短短刚刚逝去的四年竟让我恍若隔世。既然是往世，还是不多提了，回忆录留着下次再写吧。

去年冬训是第一次跟你们这波新队员相识。说来也巧，从欧阳那一届，到小黑这一届，再到你们这一届，与你们相识都是在冬训的时候，从桃园仙谷到云蒙峡，再到小五台，冬训开展的也越来越好，队内氛围也越来越棒。跟你们去小五台是我他妈最累的一次，去蔚县的车上没怎么睡觉，晚上12点左右开始上山，大雪封上，傻逼邹旭自己不带冰爪，还不给我带，美其名曰：觉得我用不着！这种坑货怎么能带上山呢？（哈哈）到早上五六点我就把持不止自己了，两眼睁开不开，脑袋懵懵的，爬坡还滑，看见不错的树，就抱着睡了几分钟，一路下来也睡了不少树~这次冬

训认识了魏广越、张梓楠、田野、周雳、冯恩浩、李鹤、小龙虾、孟金港等一众人（哈哈）



现在离学校比较远，没法和他们一起训练，有时看到他们在群里发一些训练照片，也是止不住老年人特有的爱回忆（吼吼）。一届又一届，一圈又一圈，峻野在这里跑了 20 年，装备室墙上、柜子上贴了又揭、揭了又粘的一踏踏照片，现如今，装备室都退役了，照片也被收进了蓝色的收纳箱，如果你们整理物品，还请整理保存一下。

那段时间，心里想着又能去爬山了，训练没跟上，就自己每天中午跑跑步，晚上去一个废弃的校园岩壁练练力量，好久没锻炼，虚的一匹。其实这次爬山真的很平静，就是觉得如果这次不去，那么很可能我以后再也不会跟社团一起去了。

山上的日子还是很不错的，雄伟的山体就在眼前，营地紧邻水源，不远处还有神湖一片。营地里大家做饭焖到快高反，大白天盖着睡袋看《咒怨》，肉刚吃了两顿就被冰川融水冲跑了（这个好绝望，哈哈），在 c1 和老鸨挖厕所挖到头晕，大家用 1/7 系统拉走营地的大石头；我们也送走别一路坚持却临时不得不离开的啥哥，送下了严重腹泻的峻野大胸担当——于魏，送下来身体不适的小队医尔知玄。遇到了眼压和紫外线问题导致的眼盲，还有队员遗憾止步 6000+。最终我们看到了那美丽的雀儿，绵长的冰川，还有那顶峰灯刺目的阳光。

经验什么的就不敢多谈了，能说的，该说的，想说的，也都在路上都说完了。

我们已经完成了出发时的目标，只是这过程可能有些曲折，这个结果还有一丝遗憾，然而这个不太顺畅的过程，这略带遗憾的结果正是我们想要/需要经历和承受的。这期间每个人都有很多故事，团队也有很多隐性的或爆发的冲突，这都没什么，哪一届大家能从一开始就聚在一起？哪一年没干过几次，怼过几次？这些只会成为你们的助熔剂，这些你们也只会计较那么一时，陪在你身边的依旧是那些陪你上山下山，忍你、忍不了又怼你的兄弟。20 岁的年纪、都想干一些牛逼的事，都想按自己的来，都想在山上牛逼一把。峻野常说以山育人，峻野，他把一项使命每年重复不断的交付给一代一代的峻野人，我们在这里聚在了一起，我们有共同的向往，在山脚，在山上，在群山之巅，我们一路走来，互相的影响，互相的打磨，在登山、登雪山的过程中一起迅速成长。大山教会了我们真爱生命，而身边的队友教会我们如何成长。

一年又一年看似不断重蹈覆辙，看似止步不前，一座山看似毫无意义的爬了一遍又一遍

是这样吗？我们送走了一批又一批峻野的孩子，我们接纳了一颗又一颗的顽石，我们见证了一群又一群的兄弟，我们磨砺了一个又一个团队，我们给了每一位峻野人不一样的生命体验，我们给了他们家一样的归属，我们给了峻野人宽广的平台和尝试的勇气……

感谢我们亲切的教练：洛桑、新丹、岩丹，你们的到来，让我们如此安心，下次继续约起！感谢魏广越护送队友下撤做出的牺牲，队长、前站、后勤的辛劳，队记、队医、摄影、队友们的付出。希望你们能觉得这一切都是值得的。

#### 队友如是说：

**李鹤：**坤哥啊，他的性格很好。作为经验丰富的老队员，很多事情都做得很到位，跟小黑和小雪一起，许多时候都提醒着我们。他很照顾人，总能顾及队员们的情绪和状态，和教练们平常也聊啊聊的，是这

个团队不错的领袖之一。另外，坤哥还是个面食怪！顿顿离不开面，回北京时乘一趟火车，当餐车推来煮好的面，他的眼神一下就明亮了！那是瞬间就溢满的光彩，眼球都要跳出眼眶，惊呼着“面～～！”，表情亦是十分到位！如果他当时不是坐着的，估计会蹦起来吧～还有哇，坤哥……我见过你各式各样的睡姿呦～

**孙梦媛：**对坤哥最开始的印象就是在小五台喊我们“诶呀，走得太慢了，这是我见过体能最差的一届，你们平时怎么体训的”开始我觉得坤哥是个要求特别高，不容易接近的人。直到有一天坤哥学我说话（手动再见），不过要求比较高倒是真的。感觉坤哥对峻野感情特别深，什么事情都特别上心，从社服的面料，雪锥的规格，上山的气罐等等等等一大堆，认真负责，让人觉得十分可靠。不过能不能不要再学我说话了啊！

**田野：**啥哥走后，坤哥稳坐老大哥的第一把交椅，作为有过雪山经历的老队员，装备鼻祖，坤哥这一路上给了我们很多建议，后勤饮食方面，由于我的坚持，大多都认真聆听，偶尔反驳，很少修改，辜负了坤哥的一片吃泡面汤面各种面的真心哈！坤哥对我们的照顾可以说方方面面、无微不至、非常贴心！这一个月在控制情绪，照顾别人方面跟坤哥学到很多，感谢。最后恭喜坤哥“猥琐发育”，凭借“高山休息步”成功登顶。

**魏广越：**首先祝贺坤哥登顶雀儿山。作为一个已经毕业的老队员，坤哥在心智上比其他成员成熟不少，可谓是队里的粘合剂。当前从事户外相关活动的坤哥在队伍建设，任务分配，问题解决，对外交涉上都起到了重要作用，如果没有坤哥，此次雪山之行也许会艰辛许多，而且作为老队员，技术扎实全面对于自主修路也起到了关键作用。

**熊晗：**第一次遇见坤哥，那是研二时参加西龙-东灵山穿越活动，那次我们走错路了，在坤哥的带领下我们顺利走了出来；后来去箭扣长城，我们一个帐篷，坤哥做饭的手艺高超，晚餐 carry 了我们，感觉很

幸福。我觉得坤哥是一个对峻野有着特殊感情的人，社庆 20 周年时的演讲，到现在我都还印象深刻，峻野就是有像你这样的人去传帮带才能走到今天的，抗在身上的的是责任，更是一种信仰。

**张仕炜：**坤哥真的应了那句话，姜还是老的辣！自己虽然高反过，但是在山上一直猥琐发育，直到最后 solo 雀儿大冰壁，也是浪了一把。作为装备鼻祖，在装备上也帮了我很多，十分感谢坤哥。

## 15 号：张梓楠



回忆这次的攀登，总感觉有很多话要说，但却又不知从何说起，从北京出发到最后回到北京，时间过得是那么快，第一次与十多个人一起生活，第一次离开北京在野外生活那么久，与其说是为攀登而目的，不如说是享受攀登。雪山感觉就是我的老师，教会了我很多，也不知不觉中让我感觉到了成长。

初进玉隆拉错景区，背着大包小包，当时除了腰疼感觉不到任何负面的情绪，心里面全是激动和欣喜，我就像一个要去旅游的小孩，去到大本营的路上，一路边走边玩，边走边拍照，蓝天白云的映照下，清澈的新路海，偶尔能遇到水边漂浮的朽木，以及远方心中向往的雀儿山，可想我当时的心情。慢慢地，当抵达大本营时，高原稀薄的氧气就逐渐影响着我的身体，脑后的筋就像被牵扯橡皮筋一样拉扯着，疼痛阵阵袭来，太阳落山后气温骤降，裹上厚重的羽绒服手甚至都不敢伸出

来。在高原经历的第一个夜晚，是煎熬的，让我感受到，在条件恶劣的野外，不会让你感到任何一点舒适。随着身体的渐渐适应，第二天早晨感觉就像是另一个世界，走出本营帐，刺眼的阳光让我不得不带上墨镜，太阳丝毫不吝惜它的光热，全部一股脑的投射到了高原上，只有经过了山上的煎熬和痛苦才会发现，原来呆在本营的时光是如此的惬意，半摊在椅子上，双腿翘在板凳上，什么也不想，什么事也不干，就让时间这样慢慢流过，也是一种享受。显然，欢乐的时光也是短暂的，只要到了攀登的日程，生活的节奏就要变了。

从 BC 到 C1，海拔从 4000 上升到 4800，感觉这也是我的体能所能最大程度发挥的最高高度了。一路上我都感觉有使不完的劲，管他巨石阵，碎石坡，一个字，就是“刚”，两次的爬升，我都是走在最前面，毫无顾虑的“开车”，攀登，就是为了前方的高度，一步步地接近，身体驱动着双腿向前迈动，当我第一个到达 C1 营地时，更加稀薄的氧气使我不得不弯下腰，双手扶着膝盖大口大口的喘着粗气，激动的心情，也是有的，但大部分还是疲惫，心里暗暗地算着，离冲顶还有两天，嗯，离回到成都还有五天。在 C1 营地上，能够更加清晰直接地看见冰川和雪山，冰川感觉并没有我想象中的那么洁白，纯净，绵延几公里厚实的冰川上覆盖着碎石和灰土，使整个冰川焕发出暗沉的颜色，和其之后的雪山相比，观赏度确实少了几分。但自从走上冰川才发现，其实暗沉的冰川也是好壮观的。C1 营地，更加接近天际线，夜晚的星空也比大本营增添了几分的迷幻色彩，将头探出帐篷，头顶的繁星和漫延的银河系毫无遮拦的呈现在我的眼前，走出帐篷站在悬崖边的大石头旁，抬头静静地仰望星空，我想，几年之后回忆起这个片段，心中也会泛起惆怅吧。

C1 到 C2，4800-5500，从冰川的边缘启程，一直走到雪线之上。行走在冰川上，和远观所带来的感觉有着天翻地覆的差别，看不见源头的冰裂缝，在身旁像龟

裂的土地一样纵横交错，有的里面流动着冰川水，有的像悬崖一样深不见底。行走在冰川上，五六个人被栓在一条绳上，路绳之上皆兄弟，这句话在那是那可有着很深的同感，你要对绳子上的每一个人负责，哪怕你们体能并不相同。之前老队员说过，雪山上面，你可能会控制不住自己的情绪，当我我并不以为然，难道自己的情绪还控制不了吗，但自从在冰川上后，栓在同一根路绳上，前后的人都可能影响你的行走节奏，有的时候，前面的人走得快，绳子就被拉直，猛然被绳子拉一下，有的时候还会被后面的绳子拽一下，平静的心情会被这不经意间突然的变化所打乱，怒火也会不知不觉冒上心头。控制不好自己的情绪，那还用谈什么团队意识，雪山就像是一个照妖镜，放大镜，将你平时隐藏在心底最深处的丑陋挖掘出来，甚至会把你一些细小甚微，日常生活所忽略的坏习惯无限的放大，甚至让我了解到了真正的自己，在恶劣的环境里，每个人最先想到的，可能都是自己，满足自己的私欲，为了能够登顶，为了生存嘛，这谁都能理解，但也正是最恶劣的环境，能激发出一些真正发自内心的情感，真正的美。还记得老于巍高反下撤，我们当时刚从 C1 适应性行走下来，每个人内心都十分疲惫，但必需要有人需要站出来时，小五哥义不容辞地选择陪伴他，有的时候，人性的美和善，就是在生理和心理都濒临极限的时候所迸发出来的本能。还记得小队医在前往 C2 营地的途中需要下撤时，我看见小黑的眼睛里所迸发出来的泪水，那泪水中包含着不舍，他甚至想亲自护送小队以下撤，牺牲自己冲顶的机会帮助其他人，尽管最后没有得到教练的允许，但我从那一刻起发自心底佩服我的队长。

到达 C2 营地，5500 的海拔所带来的影响好大，用雪铲整理营地时，明显感觉到了力不从心，动两下铲子就累的直喘粗气，坐下来一会儿就感觉头痛欲裂，身上带着雪进入帐篷，不一会儿帐篷里就全是积水，湿漉漉的，而且我们搭帐篷的地方



还不平，四个人在帐篷里就像折磨一样重复的化雪烧水。心里就想着大本营舒适的生活得到些许的宽慰。在冲顶前 C2 营地所呆的那几个小时，简直就是煎熬一样。

终于到了冲顶的日子，我期盼已久但是真正到了那一天却有感觉有些害怕，还记得冬攀时候的日果冷绝，最后因为身体和天气的原因不得不下撤，也为我的第一座雪山留下了些许遗憾，我当时知道了自己并没有准备充分，雪山不允许我继续前进。但这次，经过了半年的准备，我又一次来到了雪山，再一次经受他的考验。冲顶的记忆我实在是不想再一次的回忆，除了痛苦就是痛苦。凌晨一点启程，眼睛视线之内只有头灯所照射在雪地的一片灯光，抬头望去，一束束头灯的灯光在漆黑的夜晚连成了条光的直线，在永远都走不完的雪地里缓缓移动。我的脑海中对于天亮前的记忆是模糊的，记得就是除了没完没了的雪坡就是一个望不到头的冰壁，推着上升器像蜗牛一样慢慢地爬升，走上几步就要停下来喘喘气。最初我走在队伍的最后面收队，但爬上那个冰壁之后，新丹教练对我说，有能力就尽量往前走吧，按这个速度可能不能全员登顶了。甩下所有的心理包袱，我逐渐向前追，虽然心里想着加快脚下的步伐，但双腿却不听使唤，只能一步一步缓慢的在雪地里挪动，我慢慢追上了几个人，和他们形成一个队伍，一起行走，一起休息。在一路上我们没有任何言语上的交流，除了偶尔的鼓励话语，甚至连摘下背包掏出水瓶喝水的力气都没有。我当时身体感觉已经濒临极限了，刚休息完走上几步立刻疲惫充满全身，我强迫自己吃点东西，但由于高海拔，我的胃已经消化不了任何食物，一块牛肉干，我是凭着毅力吃下去的，身体已经没有什么能量可以提供给我的了。剩下的一段段路，我咬着牙，不断地干呕，头晕，随时感觉会倒在雪地上，我全凭借着本能一步步移动，行走。不知不觉间，东边的天空已经泛红了，再一次翻过一个大雪坡，走过冰裂缝和大横切，终于看到了顶峰。要是放在平时，看到顶峰我肯定激

动的嚎叫起来，但此时此刻我根本没有心情欢喜，走到冰壁下的一百米，我好像走了快十分钟。记忆最深刻的一段，还是攀爬冰壁，我记得我是和老 bao，坤哥一起开始攀爬的，老 bao 的高原适应能力确实很强，70 米的冰壁，不一会儿就爬到了顶端，坤哥在我旁边 solo 上去，很佩服。我忍着恶心和头痛龟速一样地终于攀登到冰壁顶，一口吐在了顶端的冰壁上。如释重负后沿着 山脊终于到达了顶峰。

之前我曾经幻想过无数次自己登顶后的情形，是仰天长啸，或是跪在雪地痛苦。但登顶的那一刹那，一口吐在冰壁上，脑海里一片空白。或许登山的百分之九十九的时间都是痛苦的，煎熬的，令人难以忍受的，但就是那百分之一的瞬间，会沉淀下来，凝聚着所有的情感。我一次次问自己为什么要去登山，离开舒适的大都市前往荒芜人烟，难道真的是“山就在那里”吗？这句名言显然已经成为每一个登山者的回答。但我想，登山，就是一次次痛苦中的美好，驱使着你再一次踏上前往山野的道路。面对雪山我们永远是学生，向上还是向下是选择的智慧，它让我更加从容地面对生活中的困难。

户外不是一个人的户外，登山也不是一个人的登山，俗话说，路绳之上皆兄弟，雪线之上，除了自己你所能依靠的就是同行的那一群人，或许生活中存在着些许矛盾，但在山野里，一切都好像不复存在，互相鼓励，在帐篷里，静静依偎在一起，照顾彼此。或许十年之后再次回忆起这次攀登，回想最多的不是山有多险，登顶有多激动，而是同行的那些人，一路上发生的故事。可能今后我们的生活轨迹也不会有多大的重叠，但那年夏天，我们曾一起为一个目标所努力过，奋斗过，为之下留下了汗水，泪水，我想，这就足够了。

有一段时光，经历的过程总是充满痛苦的，但哪怕只是那一秒令人惊喜，都会成为生命中最美好的回忆。身体在地狱，心灵在天堂。感谢十九岁的自己，登顶海拔 6168 的雀儿山。

**队友如是说：**

**董雪旻：**七喜同志是雪山队的体能担当。我记得日果冷觉的时候，对他的印象就是不爱做事。不过这次雀儿山却非常勤快，本营刷碗，山上背东西，从不拒绝。能力越大，责任也越大，希望你以后能为社团多多做事，带领峻野越来越牛批。

**尔知玄：**七喜的发型就现在来说在队里也要数飘逸的了，加之一本 kindle 在手，不得不说文艺气息十分浓厚。在大家又吵又闹之时，他依旧在默默看着书，与他在山上高速的攀登不同，这是沉静的潇洒。在 C1 的时候，拜他带的反应堆所赐，我们的烧水速度得到了质的飞跃。在大家都在聊天修整之际，他一边看着书，一边默默地烧着水，周围大大小小的保温杯被他一一灌满。不一会儿，大家纷纷来取保温杯，而他依旧在烧着下一壶……对了，《白鹿原》好像的确挺好看的！

**孙梦媛：**和张梓楠熟地比较早，平时也不太客气。体能大神，土豪。之前是个懒逼：在小五台的时候，在边上睡觉不拉帐门，让我隔着你拉，等等！现在不得不叫爸爸：冲顶的时候把冲顶小包借给我，本营回景区的路上还帮我背电脑（虽然我的包后来叫马背走了，感觉坑了你，哈哈哈哈哈）。就这样快乐地互坑下去吧哈哈哈哈哈。

**魏广越：**虽然同为大一的队员，他却是第二次登雪山了，首先祝贺他登顶雀儿山，

圆了日果冷觉的遗憾。从河北的雪夜到如今的雀儿之巅，也算是熟识的队员了，他作为体训部成员，体能过人自然没得说，长跑上若称第二全队无人敢称第一，低海拔体能非凡，高海拔体能也同样出色，而且无论处境如何都总是非常乐观，另外作为一个壕，对装备也有独到见解。

**熊晗：**第一次见到张梓楠是在冬训的时候，个子瘦瘦高高的，给我的第一印象是身上带有着年轻人特有的元气，让我想起了多年前的自己。后来在体训时跟着他跑，感觉跑的好快呀，我们一直在后面追，但是却追不上，zzn 的体能真的很棒，虽然他带飞了节奏，但是跑完了感觉特别爽，我也跑的比以前更快了。也多亏张梓楠带飞了节奏，让我体训完后洗完澡躺在床上感觉特别爽歪歪，那种感觉我一直都不会忘记的呢！

**张仕炜：**张梓楠虽然是大一新生，但寒假时就和一群老队员参加了冬攀，在这次攀登中一直被我们当做老队员，你的体能非常好，技术也很过关，还是一个合格的队友，记得在 C2 本来高反十分严重的我和你们一起在帐篷里吃着山之厨聊天，高反竟然奇迹的好了，这多亏了你的帮助。

## 致谢

赞助商：



## 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

四川登山协会

---

感谢赞助商家的支持

感谢洛桑、新丹、岩丹教练

感谢人大、农大等兄弟社团的支持帮助

感谢所有关心支持工大峻野的人