

中國南坡登頂年齡最小者徐卓媛：不是我們征服了山峰，而是大山接納了我們

「卓爾不群」媛夢珠峰

徐卓媛是湖南省師大附中的一名高三學生，年幼受父親熏陶，對登山產生了濃厚興趣。2023年5月，16歲的徐卓媛登頂珠穆朗瑪峰，成為中國從南坡登頂世界之巔年齡最小的登山者。2024年1月，她成功登頂非洲最高峰乞力馬扎羅山；8月，又登頂歐亞邊界的最高峰——厄爾布魯士峰，完成自己「7+2（全球七大洲最高峰+南北極點）」全球最高峰徒步登山計劃的第三站。與自然越來越多的「親密接觸」，讓這位16歲少女愈發敬畏大自然，「登頂成功並不是我們征服了山峰，而是大山接納了我們。」

●香港文匯報記者 姚進 長沙報道



2023年5月，16歲的徐卓媛登頂世界最高峰珠穆朗瑪峰。



徐卓媛在登頂珠穆朗瑪途中。

望來港攻讀醫學 研運動損傷服務登山友

「為每一個努力攀登的你我喝彩，不管是自然的山還是人生的山，有形的山還是無形的山，你我都努力向上……」2024年，湖南師大附中新年賀詞《以你我之光 成附中氣象》中發出倡議。

在徐卓媛就讀的湖南師大附中的攀登廣場上，有一塊攀登碑。攀登碑造型簡練，四方形柱，上方手掌造型托起奧林匹克之光。徐卓媛的名字赫然雕刻在攀登碑上。

巧的是，徐卓媛和父親都畢業於這所學校，父女倆都成功登上珠峰。「登山不是我的最終目標，也沒考慮過要做職業登山者。這些年來，我一直在合理分配時間和精力，做到學習、登山兩不誤。」徐卓媛說。

學業與體育共通 既要熱愛也要規劃

每完成一次挑戰，徐卓媛就會立即調節心態，平靜回到校園投入到學習中。徐卓媛告訴香港文匯報記者，長期的登山生涯，讓她發現了學業與體育的共通之處，既需要發自內心的興趣與熱愛，也需要規劃、耐心與毅力。「徐卓媛同學平時就品學兼優，在堅持訓練的情況下依然保持了較好的學習成績，而且始終懷揣夢想。我相信她登頂珠峰的這段寶貴經歷，會成為她一輩子的財富，激勵自己在人生的道路上繼續勇攀高峰。」徐卓媛高一時的張老師說。

「高考對我來說，也似一次登山。」已經進入高三的徐卓媛即將面臨高考這一人生重要挑戰，她利用一切時間將登山落下的課程全補上來，而且提前把下一次挑戰占用的課程全部學習了一遍。

記者問她想讀什麼樣的大學，徐卓媛毫不掩飾說：「我想去香港讀大學。」問到讀什麼專業時，徐卓媛脫口而出：運動損傷恢復專業。「我的爸爸由於常年攀登和遠足，膝蓋嚴重受損，每天靠擦藥減緩磨損。此外，在登山過程中，我發現大多數登山運動員都有着和我爸爸類似的煩惱，所以我想用自己的專業知識去幫助更多的登山愛好者。」這是徐卓媛要攀登的又一座高峰。



今年1月，徐卓媛和媽媽一起登頂非洲最高峰乞力馬扎羅山後合影。

12歲那年，與父親參加湖南衛視《少年說》節目，節目最後，我不假思索對父親喊出一個約定：要在18歲登頂珠峰。面前的徐卓媛微微一笑說。她告訴香港文匯報記者，與登山結緣完全是因為父親徐江雷，他是湖南登頂珠峰的第一人。2006年，徐卓媛出生在長沙開福區，這一年正好是父親登頂世界第6高峰卓奧友峰，因此取名「卓媛」。徐卓媛說，她出生後，父母並沒有為她的成長設限，在她能看電視時，父母就為她買了900個小時的Discovery探索頻道節目，只要她對哪些節目內容感興趣，就會讓她觀看。

兩登四姑娘山 越親近越敬畏

讀幼兒園時，有一次父親帶著徐卓媛前往四川四姑娘山，來到海拔4,200米處時，居然沒有任何高原反應。父親興奮地抱著她轉圈，說她是登山的好材料。「從那時起，父親就有意培養我的登山興趣。」徐卓媛說。

在父親潛移默化的引導下，徐卓媛對登山有了濃厚的興趣。10歲生日時，父親送了一份最特別的「禮物」給她——穿越湖南湘西拉磨大峽谷，谷內溪谷交錯，洞泉遍布，穿越、溯溪、岩降、登山、泅渡、跳潭……15公里的峽谷兩人花了十幾個小時才走出來。11歲，徐卓媛跟著父親登上了海拔5,200米的珠峰大本營；12歲，徐卓媛再次跟父親去登四姑娘山大峰，與幼兒時來四姑娘山完全不一樣，此刻，徐卓媛內心對山有了更深刻的理解，「敬畏自然，珍惜生命。登頂成功並不是我們征服了山峰，而是大山接納了我們。」

提早兩年完成登頂目標

2022年7月，徐卓媛登頂海拔7,546米的慕士塔格峰，這是她第一次攀登海拔7,000米以上的雪山，她也成為擁有海拔7,000米以上攀登經歷年齡最小的湖南人。

「就是從這一時期開始，我心中就有了要兌現在《湖南衛視》所作的承諾，登頂珠峰。」徐卓媛說。

2023年，徐卓媛正式為登上珠峰做準備。為鍛煉腰部及下肢力量，徐卓媛將一件10公斤的「鐵背心」一直穿在身上，為了練心肺功能，還買了三條跳繩，家裏、寢室和車裏各放了一條，方便隨時可以練跳。此前，徐卓媛每天都要進行體能訓練，包括負重20斤爬樓梯、游泳、跑步6公里，再加上跳繩500至1,000下，然後還有保加利亞深蹲10組。

2023年5月14日北京時間22時，徐卓媛從珠峰南坡海拔7,950米的C4營地出發，在經歷了10小時的艱難跋涉，於北京時間5月15日7時57分成功登頂珠穆朗瑪峰，成為珠峰南坡登頂的世界年齡最小的女運動員。這一刻，距她12歲給自己設下的18歲時限提早兩年。

望成為「7+2」計劃最年輕選手

成功登頂珠峰後，讚譽紛至沓來，「地表最強少女」的頭銜應運而生。此時的徐卓媛有了更大的目標。「我計劃中的目標是集齊登山界的『聖盃』——『7+2』。」徐卓媛說。

「7+2」是指攀登全球七大洲最高峰，即：亞洲珠穆朗瑪峰、非洲乞力馬扎羅峰、歐洲厄爾布魯士峰、北美洲麥金利峰、南美洲阿空加瓜峰、大洋洲查亞峰、南極洲文森峰，再徒步到南、北極兩極點極限探險。徐卓媛告訴記者，2005年以前，全世界只有5個人完成「7+2」挑戰，沒有中國人。此後一直到2018年，有19名中國人完成了此項挑戰。「我要成為完成『7+2』計劃最年輕的選手。」徐卓媛滿懷信心說。

今年首日成功登頂「非洲屋脊」

2023年12月，徐卓媛「官宣」挑戰「非洲屋脊」——乞力馬扎羅山。登乞力馬扎羅山

是她「7+2」目標的第二站，和珠峰不同，乞力馬扎羅山4,000米海拔以上屬於火山灰堆積地帶，氣候類似沙漠，晝夜溫差極大。「全程徒步75公里，背30公斤的行李，從早走到晚，從晚上又走到早上那種感覺真的挺難受，人已經很疲憊，還沒有補給，對於意志力和體能都是極大的考驗。」徐卓媛說。

徐卓媛坦言，登乞力馬扎羅山最大的障礙是海拔起伏大且天氣多變，間歇性降雨造成的路面濕滑和身體失溫。好在本次同行的還有中國第一位憑借假肢登頂珠峰的夏伯渝老師。「是夏老師百折不撓的精神感染到我。」徐卓媛說，每次瀕臨崩潰的時候，看到74歲的夏伯渝前輩連接假肢的腿腳血跡斑斑仍在堅持，她都咬牙挺了過來。

2024年1月1日，坦桑尼亞時間上午6點22分（北京時間上午11點22分），徐卓媛成功登頂非洲最高峰乞力馬扎羅山。站在山頂，陽光正好升起，長沙女孩在非洲把2024年第一縷陽光定格在她手機中。「我的媽媽和我一起登上了乞力馬扎羅山，只是她比我稍晚一點。」徐卓媛告訴記者，從第一天開始，她都一直跟在媽媽後面，陪著她享受一起登山的過程，最後衝頂時，她超過了媽媽。

計劃大學期間實現北坡登珠峰

今年5月，徐卓媛計劃挑戰美國麥金利峰，並為此做好了一切準備。但幾次簽證沒有成功，而最佳登山時間已過，只好作罷，轉而挑戰歐洲厄爾布魯士峰。

厄爾布魯士峰，作為歐洲最高峰，位於俄羅斯與格魯吉亞的邊界，海拔高達5,642米，是大高加索山脈中的最高點。今年8月，徐卓媛成功登頂厄爾布魯士峰。

徐卓媛告訴記者，她計劃在大學期間完成「7+2」挑戰。此外，她還表示：「我還有個小小的秘密要在大學實現，那就是從北坡登上珠峰。」

絲路文旅熱掀起中國冬季「反向遊」

香港文匯報訊 據中新社報道，莫高窟藉助AI「穿上毛衣」、敦煌推出法語和日語版文化推介……進入12月，古絲路貫穿全境的甘肅省迎來幾場降雪後氣溫降低，文旅熱點卻持續不斷。南方遊客已迫不及待「雲組團」拼冬季遊、春節遊，提前預熱中國今年冬季「反向遊」。

上海「00後」許汐計劃12月中旬冬遊甘肅。「從上海飛蘭州，落地先吃一碗牛肉麵，打卡熱門景點，之後一路向西去張掖、嘉峪關、敦煌，看看落雪的丹霞和沙漠。」她說，最近蘭州拍照打卡地熱度不減，還推出了寫真套餐，令她心馳神往。

位於蘭州市城關區的蘭山拍照打卡地是甘肅12月的火爆景點之一，吸引了絲路飛天表演者、川劇變臉表演者等各地眾多網紅博主和遊客前來拍照打卡。

為應對火爆流量，當地啟動應急預案增加臨時停車場，增設指示牌；蘭州公共交通增開專車專線，提供蘭山打車包租服務；蘭州文旅集團推出高性價比的「蘭州旅拍一日遊」，包含蘭山、蘭州水墨丹霞景區、金城關、黃河樓4個景點。

「為外地來的朋友準備了一碗熱氣騰騰的牛肉麵，我們真的拿出了十二分的誠意，就等你來。」蘭州文旅集團工作人員發布遊客視頻顯示。

研學遊產品備受市場青睞

「目前我們已開啟旅遊產品預售活動，與2023年同期相比，實現了20%的顯著增長。其中，絲路研學遊產品尤為突出，備受市場青睞。」甘肅文旅國際旅行社有限公司業務經理蕭肅說，該公司今年推出絲綢之路、漫遊河西走廊親子研學、河西走廊、消失的玉門關等冬季高端旅遊線路和產品，帶領遊客穿越河西走廊，賞戈壁壯麗風光。

為了花式攬客和寵客冬遊，甘肅省文化和旅遊廳提供信息顯示，該省A級景區實行門票「半價」遊，多個景區「一票互遊」，331個星級酒店推出住宿5折至9折不等優惠；傾情推出「探尋絲路之旅、空靈秘境之旅、愜意田園之旅、奇幻冰雪之旅、養生健康之旅、悠悠黃河之旅、擷趣遺珍之旅」等40條旅遊線路產品。

人類非遺「羌年」在傳承保護中再現活力

上午9時左右，四川阿壩藏族羌族自治州茂縣，群山環抱中的古羌城開門迎客。100名身著民族盛裝的羌族演員載歌載舞，演繹了一場半小時的原生態「羌年」慶典。在羌族姑娘、小夥的帶領下，數百名遊客身體俯仰、腳步騰躍，感受「羌族薩朗」的魅力。在巴拉圭亞松森舉行的聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會第19屆常會5日通過評審，決定將「羌年」從急需保護的非物質文化遺產名錄轉入人類非物質文化遺產代表作名錄。

羌族是中國最古老的民族之一，被譽為中華民族演進史上的「活化石」。四川省有全國唯一的羌族聚居區，約30萬名群眾主要分布在阿壩藏族羌族自治州、綿陽市北川等地。每年農曆十月初一，羌族同胞會迎來隆重的傳統節日——羌年。它以祭天祈福、感恩還願為主題。當天舉行慶典，羌族民眾共同舉行儀式，敬祭諸神，驅穢慶收、還願祈福。羌家兒女能歌善舞，「薩朗舞」是最具羌族特色的團體群舞，羌語「薩朗」意為「唱起來、跳起來」。「我們每天都會表演，希望通過原生態的展演，讓遊客感受茂縣人民的熱情好客，讓中國古羌城成為外界了解中國羌年、中國羌族文化的窗口。」當地羌族演員瑪瑪說。



2024年11月1日，在四川省阿壩藏族羌族自治州茂縣中國古羌城，當地羌族群眾載歌載舞慶祝羌年。

茂縣是中國最大的羌族聚居區。今年74歲的余有陳家住茂縣，從事羌年傳承已20餘年，目前他帶了3個徒弟，是省級羌年非遺傳承人。聽到羌年轉入人類非遺消息後，余有陳馬上把這一喜訊告訴徒弟。「羌年的慶典裏有羌族民俗、舞蹈等文化元素，對研究羌族的歷史、文化等提供了重要科學依據。」余有陳說。據四川省民族研究所所長、研究員耿靜介紹，受汶川地震災害、羌族語言在青少年一代弱化等因素影響，羌族文化的傳承與羌年活動的實踐曾一度遇到困難，保護工作迫在眉睫。設文化生態保護區 恢復文化空間 近年來，各級政府與文化部門採取了系列搶

救、重建舉措，設立國家級羌族文化生態保護區，將包括羌年在內的羌族文化保護工作列為重中之重。

非遺保護專家、四川大學教授李錦認為，通過設立羌族文化生態保護區，將整個羌族的文化作為一個整體，更好保護羌年的文化基礎、社會基礎和自然基礎。

李錦表示，在地震災後重建的過程中，大量恢復了羌年的文化空間，部分羌年傳習所基礎設施建設得到了提升改造。

經各方共同努力，2009年9月，羌年被列入聯合國教科文組織首批「急需保護的非物質文化遺產名錄」。近日，羌年轉入人類非物質文化遺產代表作名錄。

近年來，羌族人民對羌年的價值認同得到進一步維繫，自覺保護意識不斷增強，相關社區、群體和個人積極參與到羌年的各項保護活動中。

「四川嚴格遵循非物質文化遺產的保護方法，對羌年的保存、保護、傳承及傳播等方面均付出了諸多努力。」李錦說，四川積極鼓勵當地按照傳統的時間與流程慶祝羌年，確保習俗的「原汁原味」。羌年已被設定為阿壩州和綿陽市的公共假日，為羌族人民提供了假期歡度節日。

「希望羌年成為羌族地區人民凝聚情感、傳遞文化價值的平台，比如羌年相關史詩的吟唱、歌舞都應受到關注，才能更好地將羌年價值準確地傳遞下去。」李錦說。 ●新華社