

# 菜鸟登山狂想曲

航空工业金城 孙舒平

几年前的元旦，在东南亚某个偏僻的酒店里，收到以前网上做过的一份心理测试报告，报告显示我的得分很低。这表明我心理压力大，有轻微的抑郁倾向，不合群，不被周围的人喜欢。总之，虽然正常，但不非常乐观。看了这个报告，我思考了很久。那年我正好40岁，西方有所谓“life goes down at forty”之说，我感觉中年危机扑面而来：工作上的指标一年高过一年，似乎永远完不成了，而自己江郎才尽，既无创新更无激情；家庭有诸多烦心的事；健康似乎也在不断亮红灯，为了对抗压力，我跑步、看书、穷游、看电影……但跑步时会走神，忘了跑了几圈，看书没有心情，穷游往往变身奢侈游，看完电影烦恼依旧。一切似乎没有太多改变。我那时常常想，怎么一转眼就从雄姿英发的青年变成暮气沉沉的中年！这十几年我都做了些什么！我忽然意识到我需要改变这一切。

前年3月，我出差到日本，收到师弟的微信，他问我想不想去登雪山。我当时对登雪山一无所知，记忆中，在某一广告里，著名地产界名人王石似乎在登顶某雪山时说过一句“我能”，于是我也心中蠢蠢欲动，心向往之。

登雪山不像登南京紫金山，一句承诺不等于实际行动。购买装备，体能储备，心理准备，登山保险，行程安排，大量阅读登山帖子储备二手经验等，让我忙活了好一阵子，我甚至傻到问，有没有必要写个遗嘱。随着登山日期的临近，心里惴惴不安，既兴奋又担心。不过出于对自己体能的自信，兴奋倒是大于担心。

干什么事，第一次都很重要！部队有所谓“首战必胜”，就是要积累信心和士气。我第一次登雪山碰到一个非常靠谱的领队和朋友，没有他们的帮助我可能会事倍功半。经师弟介绍，我和领队Grace搭上了线，她先是问了我一些基本的体能指标和训练参数，确认我基本没有问题后，才让我加入他们。接着指导我采购装备，发给我一些登山帖子让我积累一些二手经验。在我觉得训练成果“卓越”，有点飘飘然之后，又不失时机地发来一些关于“山难”和登山失败的“反面教材”，让我迅速冷静下来，重新审视自己。安静地做好登山前的一切准备。

果然，在4200米的大本营头痛欲裂，一夜无眠，大雪下了一夜，凌晨出发前还是没有丝毫停止的迹象。两个高山协作都在打退堂鼓。我想了想，别人都出发了，我们为什么不能！我又一次想起了王石那句——我能！毕竟是初次登山，经验不足，上山时冲得太猛，下山体力透支，所以才有了那张下山途中弥勒佛似的坐像，不是耍扮酷，实在是没有力气站起来了。我和师弟两人都是第一次登雪山，各自的激励方式不同。我是一路喘着气，念着four-



letter words 从上山到下山；他是靠眼泪和情感激励自己，看到顶峰在望时“忽然泪流满面”，下山看到大本营时又是“眼泪止不住地流”。在人迹罕至的四五千米的高海拔地区，蓝天、白云、阳光、雪山、流水、植被，即使是菜鸟用傻瓜相机或手机，随手拍出的照片都是可以当明信片的“世间绝美”。下山后总结经验教训，主要是没有分配好体力。据统计，山难大都是在下山时发生的，原因是上山体力耗尽，下山体力不支，不是失足摔下山就是被冻死的。

有了这次的登山经历，也算是入门了。随后端午登哈巴，国庆登玉珠峰，一直到去年终于登上了7546米的慕士塔格峰。

自登山以来，有人问过我这个问题，自己也不断在问自己“为什么登山”。首先登山很酷，如果你登上了珠峰，你就是人类有史以来几千个人中的一个。如果你完成了7+2，或者14座，那你气冲斗牛了。即使你只登了5000米，6000米，或7000米的山，你也可以媲美国家一级或二级运动员。这种“精神鸦片”可以持续相当长一段时间。

登山能锻炼身体。即使是一座5000米的雪山，你也需要提前几个月进行跑步、游泳等体能训练，并坚持不懈。如果是7000米或8000米以上的雪山，你必须非常严格地执行锻炼和作息计划，包括饮食营养，不能有一丝懈怠和马虎。登山能磨炼意志。在高海拔地区，缺氧严重，呼吸困难，能一动不动坚持待上几天都属不易，不要说还要连续行走攀爬。没有坚强的意志和毅力是不行的。登山能欣赏美景。人迹罕至的高海拔地区，风景迷人，绝大多数是你一辈子也看不到的风景。登山能交友。与一群志趣相投的人一起登山，朝夕相处，在山上生死相依，到了山下就胜过多年的好友。

登山还有很多好处，但，我就是为了这些登山吗？这些都是我登山的理由，但细细一想又不全是。

我读过很多登山的感悟，但似乎都无法完全解释我的理由，直到我读到了严冬冬多年前写的一篇文章。他说，登山几乎是为数不多的几项极限运动，既可以让你和死亡如此接近乃至产生濒死的幻觉，又可以凭借一己之力把自己由死亡的边缘拉回来。这种游走在死亡边缘的感觉很爽。简单说，就是你能某种程度上掌控自己的生死。这种掌控当然是有限的，他依赖于外在的客观环境和你的意志力及判断力，并非是能真地把握和控制死亡。不过即使如此，他于2012年登顶下撤途中不幸滑坠遇难，惊起户外登山界一片哀叹！可见，这种生死体验虽然能最大程度激发你的肾上腺和多巴胺，同时也是高度危险的。

孔子说，未知生焉知死，拒绝讨论生死。生死是自然规律，有生必有死，人类在死亡面前永远是谦卑的，人类在雪山面前常常是被征服者。当然，古往今来高德大贤，修得正果，预知死之将至，悲欣交集，将身前后事料理得井井有条才涅槃而去。

回想我有限的登山体验，非常契合生死边缘说。去年登慕峰时，感觉尤其强烈。在大本营拉练时，领队带领我们边走边登山步步教导我们要放空自己，放下一切，关注步伐和呼吸的配合。这些要求如果在平地，走着走着可能就走神了，很难做到。但在4300米的山上，你会发现正常呼吸和走路都是需要高度集中注意力的事情。现在回想起来，自己当时精神专注，形神合一，节省了不少体力，所以才能既产生了幻觉又从幻觉里走了出来。这种感觉下山后又延续了很长一段时间，整天晕乎乎，吃饭不知道饱，后来才知道那是醉氧。

一切恢复正常后，没过多久自己又被城市的喧哗和内心的恶魔重重包围，心底的纯净不再。夜深人静时，静静地想着登山时发生的一切……



## 来自马拉松小白的自白：运动让自己更轻盈更专注

中国航空报社 崔现杰

3月里的最后一天，奥林匹克森林公园北园，我抱着尽量别受伤、2小时内完赛的简单想法，参加了首届“风采·航空健康悦跑”半马友谊赛，以1时56分完成了第一次半程马拉松比赛，获得了女子组第2名。

说真的，这是意外之喜。没想到会获奖，没想到还有一众熟悉的小伙伴一起跑步。

这时，距离我第一次半马训练，整整过去7周，距离我第一次跑完21.0975公里刚刚3周。

若论起这次规律训练的源头，其实是减脂，经过了漫长的冬季，身体积攒了许多赘肉、脂肪，让我苦恼不已。我算得上是个标准的吃货，除了苦瓜大概没有什么绝对不吃的，再不控制就难以想象了。就这样，我开始了悦跑圈、Keep上刷跑量、刷健身的日子。跑步机上跑、沿着北京二环路通勤跑、早河路边夜跑、周末长距离慢跑、汽车保养等待跑，这些几乎就是我这一阵子的业余生活。循着跑一休一的训练思路，7周内我累计完成了80多公里的跑量。

高一的3公里越野跑是我跃跃欲试的开始。

我和跑步的结缘开始于高一，学校第一次组织3公里越野赛，我说服两个女同学和我一起参加，互相鼓励、加油，居然跑出了第四、五、六名的成绩，虽然当时的奖品不过一个硬皮笔记本，但足足鼓励了我在跑步的路上坚持下去。就这样，高中旁边、县城西南的那段二环路，成为我跃跃欲试跑步的起点。

后来，我上大学，读研，工作，生娃当妈，无论在哪个城市，没有中断过运动，剧烈些的选择跑步、打篮球、打排球，舒缓些的如散步、瑜伽、登山。甚至是孕中产前，我依旧坚持着散步，除了刮风下

雨，每天三五公里成为习惯。

我问过自己，是什么促使我去运动，运动带给我的不仅是更轻盈的身体，还有更专注的大脑。在城市里的生活，我们已然被夜以继日的脑力工作折磨得要崩溃，跑步、健身这样半体力、半耐力的运动带来的酣畅淋漓常常伴随着如释重负，把自己彻底放空，再出发。

其实，半马不是两个10公里，而是在你跑完一个10公里的基础上，再跑一个10公里！

结识马拉松，是近几年的事情，渐渐地朋友圈里有越来越多的小伙伴经常晒跑步，也经常听到讨论北马、东京马拉松的。我的跑步兴致也被撩拨起来，开始关注赛事，关注微信公众号，希望找机会参加10公里越野跑、半马比赛，挑战一下自己。

尽管路跑10公里能50多分钟轻松拿下，可是当我第一次跑半马，跑到15公里时，右侧的膝盖和前脚掌都有点不舒服的感觉，呼吸也变得急促起来，心里嘀咕着，这不会就是“撞墙期”吧，幸运的是调整好配速和跑步姿势后，疼痛基本消失了。如今看来，按照10公里50多分钟去推算半马完赛时间，确实唐突了。这次半马训练以后，我足足休息了一周，才恢复了增强腰腹肌肉和腿部肌肉的训练。

这次友谊赛和跑友们交流训练体会和参赛经验，不自觉地重新审视了一下自己的身体机能和跑步姿势，发现目前最迫切的是要加强肌肉锻炼、真正甩掉多余的脂肪，170步/分钟的步频还需要调整。

半马200之后，是否能冲击130，半马之外，还有更刺激的全马、超马、长距离越野跑，我不确定我能否迈过横亘在半马和全马间的那道体能大山，毕竟，我的马拉松生活才刚刚开始。

## 书香·航空

### 惜缘 随缘

——关于《围城》的闲谈

足自己的虚荣心，他购买了假文凭，买了以后又觉得良心受到了谴责，他又深陷“围城”了。而这个“围城”，是他自己为自己筑建的枷锁，面对自己的欲望，他有些亦正亦邪，他一直在两者交界处游荡。正是这种性格，使他身陷自己为自己筑造的“围城”。

一直坚持的是，做人应该有原则，应该用正当的手段去达成自己的目标，如果这个目标现在实现不了，就只能说明你还存在着一些问题。如果目标很大，可能自己无法实现，不要为达目的而不择手段。要做事，先学做人，如果一个人连最基本的做人原则都没有，是不可能成功的。一个人一生最大的成就莫过于学会做人，当自己已是不惑之年时，回想自己的一生，或顺利，或坎坷，但自己问心无愧，这便是人生最大的成就。

其实，不难看出在竞争愈加激烈的今天，更多的人为了自己的利益和虚荣所困。工作亦是如此，有的人干一行爱一行，富有敬业精神，有的人频频跳槽，也难觅如意的工作，换了新的工作后发觉不是想象中的那么如意，想起原来工作的种种好处。这是一个常态，归根结底，是人们对于未知事物的好奇，对于失去东西的怀念，得不到东西的渴望，而对于得到的却不够珍惜。这就是身在城外的时候想进城，在城内的時候又想出去。与其如此，为何不安于所处之地，云水随缘，心生喜欢呢。

其实，有时我们也会身陷“围城”，但更多都是我们自己为自己创造的。我曾经也有很多烦恼和困扰，现在看来，不足为奇。成功要靠自己的努力争取，“如果你失败了，就说明你还不强大，让自己变得强大起来吧！”想要

成功，只能改变自己。想要打破自己身边的“围城”很简单，凡事应更多地站在客观的角度去考虑，多找找自身原因。

《围城》已读，生活仍在继续，而这本书带给我的另一大感受是关于爱情。其实爱情从来都不是天道酬勤，爱情需要感觉。许多人都认为爱情像种地，种瓜得瓜，种豆得豆。以为自己的辛勤付出就一定要有收获，认为自己是一团火，能把冷若冰山的人融化。

也许，想象的爱情应该是不经相遇时的怦然心动，就像徐志摩的那句诗：最是那一低头的温柔像一朵水莲花不胜凉风的娇羞；像宝黛初见时，宝玉的一声：“噢，这个妹妹好像哪里见过。”这完全是一种前世今生的宿命：前世纠缠不清，今生摆脱不掉。冰心曾经问铁凝：“你有男朋友了吗？”她回答：“我还没有找。”冰心说：“不是找，而是等。”冰心老人的意思是等待缘分。

因为缺少，所以寻找；因为相信，所以等待。我们所要做的只是不着急，慢慢地、静静地去等待。总会有那么一天，让我们在不经意的时刻，遇见我们为之苦苦等待的人。我对于爱情的所有想象只是在慢慢时光中，不早不晚；在茫茫人海中，不偏不倚遇见你，因为正是你，实现了我对于爱情的所有想象。那时，我会对那个人说：“人生这条路，我们一起走吧！”

### 怀念杨绛

——读《走到人生边上》有感

中国航发南方 聂花岚

“怀念一个人最好的方式，不是了解他的生平，而是读他的作品。因为每一部认真铸就的作品，都饱含着作者最真实、最深刻的思想精髓。”

杨绛先生“回家”了，“他们仨”再无生离与死别。杨先生是真名士，其人自风流，但这种风流却不以那端端正正的“简历”而生发，真正藏在她生活中和作品里，有着读书人真正的聪明。因为参加“有书共读”的缘故，恰巧买了杨绛先生的书《走到人生边上》，这个巧合也真是荣幸至极。读完，深感其人，自风流何不快活。杨先生没有老年人那种老成持重的垂暮之感，反而文字间充满了俏皮活泼，若是不知道底细，还真以为是个年轻人。

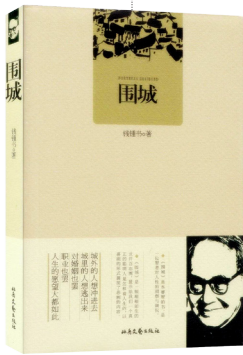
“我正站在人生的边缘，向后看看，也向前看看。向后看我已经活了一辈子，人生一世，为的是什么呢？我要探索人生的价值。向前看呢，我再往前走，就什么都没有了？”我最佩服的是杨先生临到人生最后，也不放弃好奇心、求知欲和探索精神。百岁老人该是经历了人世许多沧桑，尤其还自嘲为“晚清遗老”的她更是经历了最动荡的岁月，受到世人的尊敬被称为“先生”，也受过苦难而到处躲避。按照惯例，德高望重、韬光养晦也没准敢有微词，可杨先生是“先生”名士，自不如此，而是好奇地向后看看，自问自答地探索人生的价值。

“天地生人的目的，该是堪称万物之灵的人。人虽然渺小，人生虽然短促，但是人能学，人能修身，人能自我完善。人的可贵在人自身。”杨绛先生回头去看，思索、洞悉“天地生人”

的目的——当为万物之灵。人生实苦，灵性良心往往迷蒙在烟雨云雾里，为世事操心。老天何苦为难我们？杨绛先生给了我们一个最重要的理由：“人之善恶杂糅，就若顽铁一般。所以修身谓之人的根本要求。”宝剑锋从磨砺出，唯有不停锤炼，才能达到各自有着不同程度的修养和收获。人世的苦难正是起着如此这般的作用，人生大苦，大概便是这缘由吧。

“只有人类能懂得修炼自己，要求自身完美。这也该是人生的目的吧！”人生像是一场修行或者说修炼，在红尘中炼本事，修心，磨砺出自己的信仰。人经过顺人情又合理的锻炼，最终超脱“小我”。或许不如“尧舜”之德，却必定或多或少留下成绩。尤其在岁月的婆娑下，却是老而弥坚。到老了，锻炼了一辈子，能留下些成果，也算是不虚此生。这也是杨绛先生文章最后的自白。

读罢《走到人生边上》，完全看不到一点“夕阳西下”的哀叹，也看不到一份“烈士暮年，壮心不已”的躁动。有的只是平平静静的思索，喃喃自语，回头看看过往，说说一生的价值。我们年轻人站在人生的这头，杨绛先生站在人生的那头，看着她，锻炼了她一路上的淡定和从容，到了边上，最触动人心的还是那句“世界是自己的，与他人毫无关系”。读其书，知其人，用阅读这种最平等的方式缅怀杨绛先生，是我最大的尊敬和怀念。



航空工业导学院 王洁

“围在城里的想逃出来，城外的人想冲进去。对婚姻也罢，职业也罢，大都如此。”怀着对这句话以及“围城”的好奇，我读了《围城》这本书。

《围城》，我的理解：找个笼子把自己关起来，过了不久却发现那边的风景比这边更好，于是出了这个笼子进了那个笼子。想到苏文纨曾说过的一个比喻：婚姻就像一座城，外面的人想进去，里面的人想出来。

读钱钟书的《围城》不同于鲁迅《阿Q》。鲁迅用的是锋利无比的匕首，一触见血；钱钟书用的是尖锐的长针，如同针灸，刺得深、刺得透，一疼之后便觉舒畅无比，让人被刺得心服口服。读完这本书，姑且说说自己对性格与爱情有了些不同的感受。

“性格决定命运。”方渐鸿一生中遭遇了很多“围城”，这是他的性格决定的，这些看似偶然的困扰，事实上却是必然的。他虽然善良，却有些懦弱，缺乏原则，甚至还带有一丝玩世不恭的态度，也正是因为这种性格，使他身陷“围城”。其实，“围城”都是自己创造的，他想成为大人物，这出发点好的，但他只想去改变环境，并没有认识到自身的问题。看到他购买假文凭那段时，我不禁心生笑意。为了满

