



奥斯卡获奖片《徒手攀岩》看得人心都拎起
杭州也活跃着一群攀岩高手

为什么攀岩 为什么徒手攀岩 他们也有自己的理由

本报记者 陆芳/文 叶思意/摄

今年的奥斯卡最佳纪录长片《徒手攀岩》，自6月6日在国内院线上映以来，截至昨天10天票房已过3150万元。对于一部以极限运动为题材的纪录片，已是非常亮眼的成绩。

《徒手攀岩》讲述了两年前的一个清晨，亚历克斯·霍诺德在没有任何保护工具的前提下，徒手爬上美国优胜美地国家公园高达914米的巨型岩壁——酋长岩的经历。

影片最后30分钟，惊险得让人连连倒抽冷气，直到亚历克斯成功站在岩顶，淡定地对着镜头说，“我终于完成了我的梦想”，你才会放下那颗刚刚为他拎得高高的心。

亚历克斯的梦想是优胜美地的酋长岩，多年里他无数次在这里攀爬练习，为那一刻做准备。

记者发现，在杭州，也有一群徒手攀岩爱好者。而他们心中的酋长岩，就是宝石山。

中秋小长假期间，钱报记者就在宝石山跟他们遇上了。

大图：不少攀岩者腰后都会拴一罐防打滑的镁粉。

小图：攀岩高手表演“岩上芭蕾”。



扫一扫，看宝石山上攀岩高手们的“岩上芭蕾”。

宝石流霞 是杭州攀岩者心中的酋长岩

今年69岁的吕自训是杭州铁路货站退休职工，在圈内有“宝石山攀岩祖师爷”之称。

徒手攀岩，是攀岩的一种形式，一种户外极限运动，指不借助任何辅助保护工具，徒手进行攀登。这不仅对攀岩技巧要求极高，对心理也是极大挑战。

这种极限运动死亡率高达50%，纪录片最后致敬的几位攀岩大师，都因中途失败而丧命，名列世界十大危险运动之列。

拍摄纪录片的摄影师，同样也是攀岩运动高手，他在亚历克斯经过最危险的攀岩路段时，害怕地不敢看镜头，就怕拍下坠崖的场面。

所以，对攀岩爱好者来说，即使“功夫在身”，也认为徒手攀岩是一项危险的运动。“没有200%的把握，请不要轻易尝试。”吕自训说。

杭州有不少攀岩馆，但说到徒手攀岩，最有名的就是“宝石山”。为什么？

因为宝石山多奇峰怪石，这里的岩石高度及攀爬的难易度，正好可以满足玩一把“徒手攀岩”的要求。而据考证，宝石山也是杭州攀岩历史最悠久的山，清末就有不少杭州人在此攀爬岩壁，强身健体。

老吕笑称，20多年来，从他开始，宝石山的徒手攀岩爱好者算起来已经有六代了。只见他在岩壁间跳跃如猴，如履平地。但是，如果是去南高峰、灵山洞、狮头岩等那几个攀岩点，就一定要带绳索等装备了。

48岁张鸿燊，陕西榆林人，是宝石山徒手攀岩爱好者群的群主。

张鸿燊攀岩的全部装备，一件黑色T恤，一条白色灯笼裤，脚踩一双轻便运动鞋，系一个小腰包，里面是镁粉（为防止出手汗打滑，可增加摩擦力）。

常上山的杭州人都知道，“宝石流霞”这块大岩石，约四五米高，比较陡峭。“就这一块‘宝石流霞’，有好几条攀爬路线，每个人都会按照自己的喜好来爬。”张鸿燊说着，抹了一把镁粉，两只手和一只脚找好了位置，开始上了。

只见他神情淡定，没有直线往上，而是“曲折”而上，时不时舒展腿脚，还会转身而立，甚至来个劈叉。驾轻就熟爬上“宝石流

霞”之后，张鸿燊还腾挪跳跃到了另外一块岩石上。一旁观看的游人，更是抱以热烈掌声。

张鸿燊说，他们这个群有六十多号人：“我这点（技艺）不算什么，群里高手很多，有的还会盲爬，闭着眼爬好几圈。”

钱报记者好奇地问，徒手攀岩有什么技巧？

51岁的安二建是个厨师，河南洛阳人。他说，徒手攀岩还是需要一点功底的，不要轻易尝试。比如像他这样，常年练太极拳、练剑，柔韧性比较高。

凭着手脚、信念、专注登顶 这个过程很减压

影片中，亚历克斯对徒手攀岩抱有高于一切的爱，甚至亲情爱情也不能阻止他，有时并不能让人理解。

但看完整部影片，观众被他深深感动。

为什么要攀岩？为什么要徒手攀岩？为什么把徒手攀岩作为生命中最重要的事情？电影非常克制、平静、客观地讲述出来。

正如导演伊丽莎白·柴·瓦沙瑞莉所说：“攀岩的意义不止在于攀登，在攀爬的过程中你会反思自己的所作所为，发现可能性、鼓舞人心、追求梦想。发生的事有助于巩固一种信念，只要努力得当，你就有可能实现梦想，你就可以克服恐惧。”

那么，宝石山上的这些徒手攀岩爱好者，他们又为什么热爱？

张鸿燊想了一下，说：“释放压力。因为在爬的时候，一定要全神贯注，其他什么都不能想，压力全忘了。爬上去了，又是一种自我肯定。整个过程非常减压。”

吕自训说，这些攀岩爱好者中，除了将攀岩作为一种体育运动，很多人将自身练就的一身攀岩技巧用于救援。

在攀岩中，第一个爬上去的人叫“先锋攀”，他可以帮助后面的人挂绳子。

宝石山徒手攀岩爱好者中有一位叫张力，他是民间救援组织公羊队的，自己的攀岩技能多次在救援任务中派上大用场。

安二建也表示，他们在宝石山的石头上几乎可以健步如飞，几年前有一位游客在山上滑倒，是他帮着一起扛下来，送上救护车的。

没有200%的把握 请不要轻易尝试

影片里，亚历克斯并不是外人想象的那种把生命当儿戏，疯狂冒险刺激的极限运动爱好者。他反复实地练习攀登酋长岩，每一个手脚的接触点，以及攀爬的姿势都仔细揣摩，因为徒手攀岩绝不是可以无准备就玩的运动。

吕自训也告诉钱报记者，在宝石山玩攀岩，也要做好200%的准备，安全绝对是第一位的。

首先，要对石头的状况有百分百的把握，一路上去有哪几个落手点、落脚点要烂熟于心：“每一步一定要确保有三个着力点，两只手、一只脚，或两只脚、一只手。”

另外，攀岩主要靠手力和身体柔韧性，这两样没有准备好，也不要轻易冒险。

他说，身轻如燕、身材瘦小的人比较适合徒手攀岩：“我当年状态最好的时候，体重138斤，那时候爬得又快又好。”

还有攀岩当天的天气也很重要，岩石要干燥，湿滑的时候，千万不能爬。

最后还有一点很重要，那就是“心理素质”。因为即便是绝顶高手，也要克服内心的恐惧。影片里，亚历克斯去医院做脑部CT，就检查出在他脑中，控制情绪激动、恐惧等的“杏仁体”比普通人要稳定很多。

采访的同时，记者查阅了一下过往新闻，发现近年游客或市民在宝石山攀岩时摔下来的事件时有发生。所以这里还是要特别提醒一下，没有经验或准备的人，千万不要轻易尝试。