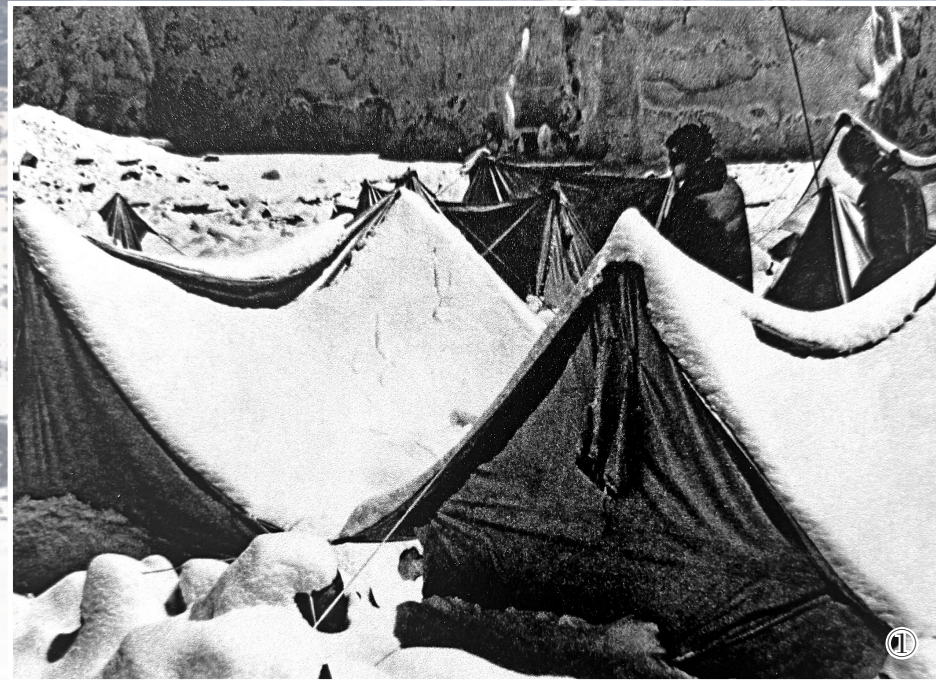


口述史



从山脚到峰顶、从高峰到更高峰——

登顶珠峰：更高更远 永无止境

本报记者 郑璐 温凯 晓勇 明吉 本报见习记者 冯琳琳

1975年5月27日，这是一个被記入世界登山史册重要一页的日子。这一天，中国的9名勇士再次胜利登上珠穆朗玛峰，首次将测量视标立于珠峰之顶，精准测得珠峰海拔高度为8848.13米。这一壮举，有力地回击了国外登山界对中国人第一次登顶珠峰真实性的质疑。

青藏高原，群峰耸立，被誉为“千山之宗”。终年被皑皑白雪覆盖的珠穆朗玛峰，更是被世界仰望的世界第一高峰。

登顶珠峰，不仅是无数登山者的终极梦想，更代表着国家的实力和荣誉。作为拥有珠峰北坡主权的中国，自然不能甘居人后。

其实，早在1960年的5月，我国的王富洲、贡布、屈银华3名登山队员便从北坡首次登上珠穆朗玛峰，但是因为当时天黑，没有留下任何登顶的影像资料，所以长久以来，国外登山界对中国人第一次登顶珠峰的真实性持怀疑态度。

回击质疑的最好方式，就是用行动来证明。1975年5月27日14时30分，索南罗布、潘多、罗则、桑珠、侯生福、贡嘎巴桑、大平措、次仁多吉和阿布钦9名勇士再次胜利登上珠穆朗玛峰。潘多更是成为世界上首位从北坡登顶珠峰的女性。

一时间，举国沸腾，世界瞩目。

2025年5月，在第二十二届中国西藏登山大会暨纪念中国人再登珠穆朗玛峰50周年系列活动中，著名登山运动员、国家级运动健将、1975年登顶珠峰的“九勇士”之一的罗则再次来到了珠峰大本营。

“为什么要攀登珠峰？”今年88岁的罗则慷慨激昂地说，“这不仅是对自然的挑战，更是中华民族向世界发出的宣言，我们用冰镐和绳索、用热血和生命，登上了珠穆朗玛峰，影响了全世界，我们是为了国家的利益、为了国家的荣誉而攀登！”

珠峰有了“身高”“地标”

据罗则介绍，50年前，“九勇士”成功从北坡登顶珠峰之后，随即开展了向党和人民汇报胜利的喜讯，竖立金属视标测量珠峰高度、展示五星红旗、拍摄在顶峰活动资料、搜集山顶冰雪样品、遥测地球最高点上的类心电图、测量峰顶上的覆雪深度、采集峰顶花岗岩岩石标本、拍摄峰全景的摄影，把毛主席石膏像安放在峰顶上，为登顶勇士拍摄纪念照片11项工作。

“不同于1960年第一次登顶时的暗夜行军，没能留下影像资料，这一次中国登山队在珠峰顶上的无氧环境下工作，停留了足足70分钟。”罗则回忆说。

此外，他们还在珠峰号称“死亡地带”的“第二台阶”上，架设了永久性的金属梯，使得此前从北坡登顶的最大障碍变得相对安全和简单了。从此以后，凡是从北侧东北山脊中国传统路线攀登的国内外登山者，无一例外都选择通过这架梯子跨越“第二台阶”。这架著名的金属梯子也被称为“中国梯”，对国际登山运动影响深远。

此次登顶珠峰，取得了丰硕的成果，极大鼓舞了全国人民的士气，激发了中华民族的自豪感和自信心，为当时处于艰苦建设时期的中国注入了强大的精神动力。同时，也向世界展示了中国人民不畏艰难、勇于攀登的精神风貌，提升了中国在国际上的影响力和美誉度。

1975年7月23日，中国正式向世界庄严宣布珠峰高程测量结果为8848.13米。这一精确数据迅速得到联合国教科文组织和全世界的广泛承认，宣告了中国有能力自主测定地球最高点。

关于珠峰的高度，罗则进行了解释：1975年，首次成功测得的珠穆朗玛峰高度为8848.13米；2005年，第二次测得高度为8844.43米；2020年，第三次测得高度为8848.86米。”三次测得数据虽略有差异，但整体上保持一致，这种差异主要源于峰顶积雪厚度的变化，因此，这三个数值在各自的时代背景下都具有科学上的准确性。”罗则说。

而他们当年竖起的测量视标，在峰顶上牢固地屹立至2005年才被收回国内保存。在30年的时光里，视标不仅为国家测绘人员精确测算珠峰高度提供了技术支持，也成为世界各地登山者登顶珠峰的“铁证”，大家都要与之合影留念。

高度、视标和梯子，让世界第一高峰从此刻下了中国的烙印。

登山精神永不磨灭

1975年成功登顶珠峰后，西藏自治区登山队作为我国登山事业的主力军，50年来几乎参加了所有重大登山任务。他们挑战极限、为国争光，创造了一系列世界登山纪录，为我国登山事业和外事工作作出了重大贡献。

1985年，西藏自治区登山队在没有使用辅助氧气的前提下，首次登顶世界第一高峰——卓奥友峰；1988年，出色完成了中日尼三国联合南北双跨珠穆朗玛峰的壮举；2005年，西藏自治区登山队重新测得珠峰高程为8844.43米，这是国际珠峰高程

测量最精确的数据；2008年，以西藏自治区登山队为主体的北京奥运火炬接力珠峰传递登山队，成功将“祥云”火炬传递到珠峰顶峰，创造了世界登山史和奥运史的奇迹；2017年，西藏自治区登山队新生代运动员次仁旦达、德庆欧珠历经4年，创造了登顶七大洲最高峰、徒步到达南北极点的“7+2”世界极限探险纪录。

1993年至2007年，西藏自治区登山队历经14年不懈努力，成功实现“以一支队伍形式登顶世界14座海拔8000米以上高峰”的伟大壮举，次仁多吉、边巴扎西和洛则三位队员成为登上14座高峰的英雄，也让中国成为世界上第一个以团队形式登顶14座高峰的国家。

特别值得一提的是，1999年，从珠峰顶上点燃第六届全国少数民族传统体育运动会圣火火炬时，西藏自治区登山队创造了多项纪录：桂桑成为首位两次登顶珠峰的女性，仁那、吉吉成为登顶珠峰的第一对夫妻，边巴扎西是从海拔8300米突击登顶珠峰最快者，并创造了没有避寒设施情况下在珠峰顶上停留138分钟的纪录。

尤其对于女英雄桂桑来说，这本该是她个人第三次登顶珠峰，因为她也参加了1975年的登顶珠峰活动，并到达了8600米的高度。

“当晚在突击营地睡觉时，一名队员打开了没完全释放掉压力的高压锅，开水喷出来烧伤了我的脚，瞬间脚上掉了一层皮，痛得我无法行走，于是潘多代替我成为突击队的一员，我只能被队友搀扶着下撤。”回忆起那次意外，68岁的桂桑语气里依然充满了遗憾。

之后的很多年，每当想起此事，桂桑都会悄悄地流泪。但她没有放弃，反而更加刻苦训练、磨炼技艺，终于在1990年5月9日，参加中国、苏联和美国联合登山队成功登顶珠峰。

1999年第二次攀登珠峰时，桂桑已经42岁了，比起9年前，她的信心略显不足。“从7900米到8300米时，体力消耗很大，走得特别艰难。”桂桑说，“虽然身体不如当年，但我当时下定了决心，即便倒下，也要倒在珠峰顶上！”

桂桑做到了！1999年5月27日，她和9名队友在世界之巅，成功点燃第六届全国少数民族传统体育运动会圣火火炬，作为首位两次登顶珠峰的女性，在

世界登山史上书写了华丽的篇章。

新征程上再续辉煌

历经岁月的锤炼和极限的挑战，西藏自治区登山队成为一支政治过硬、业务精湛、团结战斗、能打硬仗的英雄集体，先后被自治区人民政府、国家体育总局分别授予“高原英雄登山队”“勇攀高峰先进集体”荣誉称号。

1960年，中国人首登珠峰被赋予国家“站起来”的象征意义，三位英雄用行动诠释了“不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰”的登山精神。

“经过多年的不懈努力，西藏自治区登山队成功实现了从单一的登山运动，转变为集登山、滑雪、攀岩、登山监管于一体的综合性部门。”自治区体育局局长尼玛次仁在纪念中国人再登珠穆朗玛峰50周年座谈会上说，“特别是滑雪登山项目，近年来以骄人的成绩赢得了社会各界的广泛关注和高度认可，培养出次旦玉珍、索朗曲珍、拥青拉姆等多名享誉国内外的知名运动员。”

近年来，西藏各项体育成绩取得新突破，我区运动员在滑雪登山、越野滑雪、马拉松、中长跑、摔跤、竞走等重点项目中表现优异，持续突破。2024年，西藏首次组团参加第十四届全国冬季运动会，我区25名运动健儿以昂扬的精神面貌奋勇拼搏，收获4金1银的喜人成绩；2025年2月，入选中国体育代表团3名西藏运动员次仁占堆、索朗曲珍、次旦玉珍在第九届亚冬会的舞台上精彩亮相，总计收获3枚金牌、2枚铜牌、1个第六名。他们用速度和激情、青春与活力，向亚洲证明了中国滑雪登山实力。



运动员在亚运会(亚冬会)历史上夺得的首枚金牌。

踏雪攀登，向山而行。这个看着瘦瘦小小的女孩，却让人感觉到她的身体里蕴藏着一股巨大的力量。

平日里，为了不断提升自己，次旦玉珍经常跟着男队员一起训练，这意味着强度和难度更大。教练不忍心，让她停下休息会儿，可倔强的她常说：“没事，我可以坚持。”

这些年，次旦玉珍多次在国际滑雪赛事中夺冠；在2023年2月的西班牙滑雪登山世锦赛中，获得U18组个人越野赛和垂直竞速赛双冠军；在2024年3月的亚洲滑雪登山锦标赛中，获得女子短距离、垂直竞速、个人越野和混合接力四项冠军。

19岁的年龄，次旦玉珍已经有着高于常人的稳健，如同她的登山前辈们一样，正一步一个脚印地朝着更高的目标坚定前行。

次仁占堆，作为首位参加奥运会的西藏运动员，曾于2022年亮相北京冬奥会。在第九届亚洲冬季运动会上，他与队友李明林、宝林、王强获得越野滑雪男子4×7.5公里接力项目比赛金牌，在越野滑雪男子个人短距离项目比赛中获第六名。

这个平时有些腼腆的大男孩，一到赛场上便眼神坚定、勇往直前。这些年，他凭借不懈努力，实现了从入门到全运会、亚冬会、冬奥会选手的蜕变。

“当我站上领奖台的那一刻，所有的汗水和泪水，都化作胜利的喜悦。”次仁占堆由衷地说道，“跌倒时，就站起来，这是我们从前辈们身上学到的。今后，我会继续完善自身，提升心理素质，保持好的状态，希望未来能站在更高的舞台上！”

2025年，在第九届亚冬会滑雪登山女子短距离、混合接力比赛中，获得两枚铜牌的22岁运动员索朗曲珍，被授予“亚洲首位滑雪登山项目国际级运动健将”称号——这是对她这些年来不断追求卓越和进步的有力证明。这个坚韧、热爱生活、勇敢追梦的女孩，用实际行动为中国滑雪登山项目的发展作出重要贡献。

“登上登山之巅，感受山顶的风景和下落时的速度与激情。因为热爱，所以坚持。我相信，追光的人终会光芒万丈，未来可期！”索朗曲珍说。

五十年峥嵘岁月稠。从1975年到2025年，当88岁的罗则和19岁的次旦玉珍，同台参加第二十二届中国西藏登山大会暨纪念中国人再登珠穆朗玛峰50周年系列活动时，时光就此神奇地交汇。

为梦想拼搏，为国家征战。无论岁月如何流转，时光几番荏苒，总有一些人，一代又一代地传承着登山精神，前行在勇攀高峰的道路上。

图①：1975年登顶珠峰时的6000米营地帐篷。  
图②：1975年，登顶珠峰时突击队誓师出征。  
图③：1975年登顶珠峰的“九勇士”。  
图④：2008年5月8日，中国登山队队员在海拔8844.43米的珠峰峰顶成功点燃了北京奥运“祥云”火炬，完成了奥运史上首次在世界的之巅的火炬传递。  
图⑤：1975年，突击队队员在珠峰峰顶休息。  
图⑥：2017年，西藏自治区登山队队员在珠峰脚下举行主题党日活动。  
图⑦：2025年5月6日，登山勇士们参加纪念中国人再登珠穆朗玛峰50周年系列活动之“登山勇士缅怀活动”时合影。  
图⑧：2025年2月，第九届亚冬会赛场上的索朗曲珍（除图⑦外的其他图片均由西藏自治区登山队提供）

讲述

边巴扎西：  
辉煌背后的“伤痛”

本报记者 郑璐 温凯

“可能刚开始看到我的脸，你会感到有点害怕，虽然这些年我一直在积极治疗，但还是无法改变面瘫的现实。”在前往珠峰大本营的路上接受记者采访时，著名登山运动员边巴扎西说。

导致边巴扎西面瘫的事故，发生在2005年5月27日，他与队友仁那一起前往巴基斯坦境内准备攀登迦舒布鲁姆1峰的路上。那次事故，导致队友仁那牺牲，而他则留下了面瘫的后遗症。即使这样，也没能阻挡边巴扎西在登山路上一路向上攀登的脚步。

1993年，边巴扎西加入西藏14座8000米以上高峰探险队，先后登顶卓奥友峰、道拉吉利峰等13座高峰，2007年7月与队友成功登顶迦舒布鲁姆1峰，完成全球14座8000米以上高峰集体登顶壮举，成为世界上第16位取得此成就的登山家。

1999年5月，边巴扎西作为主力队员与队友成功登顶珠穆朗玛峰，采集第六届全国少数民族传统体育运动会圣火火种，并以4小时47分创下8300米至峰顶的最快登顶纪录。此次登顶，最让他引以为傲的，是保持着没有带帐篷等御寒设备的情况下，在珠峰顶上停留138分钟的中国登山纪录。

辉煌和荣耀，是由一次次不为人知的汗水、鲜血凝结而成，源于默默地付出甚至牺牲，更离不开登山英雄对登山事业的无限热爱。

“20岁那年，我第一次攀登卓奥友峰，负责将登山物资运送到海拔将近7000米的地方。攀登过程中，感觉自己随时可能会昏倒，缺氧让我头痛欲裂，当时嘴里全是血腥味，虽然口渴，但是不敢吃雪，那样嗓子会嘶哑和水肿。”边巴扎西回忆说。

2005年5月27日，边巴扎西与队友仁那在巴基斯坦境内前往迦舒布鲁姆1峰的路上，遭遇滚石袭击，仁那被击中头部，没能坚持到直升机的救援，不幸牺牲。仁那的牺牲，至今让边巴扎西难以释怀。

“我幸运地活了下来，但是脸上右部神经被滚石砸中，导致至今面瘫。”时隔多年，边巴扎西仍然无比难过，“现在想想都觉得心里痛啊，那时，仁那和我已经成功登顶了13座海拔8000米以上的高峰，他就差1座了啊！”

2007年，在仁那去世两年后，他的妻子吉吉毅然参加西藏14座高峰探险队攀登最后一座高峰迦舒布鲁姆1峰的活动，并成功登顶，代替丈夫完成了登顶14座高峰的愿望。

如今，再次站在珠峰脚下，边巴扎西那张为国负伤的脸，依然坚毅。

“登顶珠峰的时候，太阳刚好升起来，山间云雾缭绕，这简直是一种视觉上的享受。”边巴扎西开心地说，“我感激一切，这种美好的感受，是如今多么优渥的生活都换不来的。”

“那一次，本该他登顶！”

本报记者 郑璐 明吉 温凯

今年88岁的罗则，是1975年登顶珠峰的“九勇士”之一。

“能够健康地活到今天，回首往事，我心中充满感恩与自豪。我特别忘不了逝去的好战友罗宗岳，他是我登山生涯中，最令我心痛和感动的一个人！”提及罗宗岳的名字时，罗则哽咽地说。

罗宗岳，云阳人，登山运动员，运动健将。1959年入选中国登山队。1960年攀登珠峰时，曾达8500米高度。1975年5月，在从北坡攀登珠峰突击顶峰时，于海拔8450米处遇难。

站在珠峰脚下，罗则告诉记者：“50年前，罗宗岳和我们一起登珠峰，他为了拍摄到珍贵的登顶镜头资料，走到队伍最后面，拍摄完毕，当他背上背包准备继续攀登时，因为踩到岩石板上的碎石，失足直接滑坠下去了。”

1975年再登珠峰时，罗宗岳已经42岁，是整个登顶队伍中年龄最大的人。队伍即将开赴西藏时，长期分居两地的妻子才由成都调至北京，但他顾不得安排好家事就匆匆奔赴西藏。

经验丰富的罗宗岳被组织指派为登山队副政委，兼任登顶第一突击队队长，还负责拍摄工作，承担心电遥测任务。登顶过程中，他除了和大家一样背着羽绒睡袋、氧气瓶、食品等物资，还多背了一部摄影机、一架照相机和一支信号枪，负重比所有人都重。

罗则回忆说，当年登山队到达海拔7600米营地后，罗宗岳冒着零下30摄氏度的严寒，揭开衣服，将穿着的“电极衣”上的插销固定在心电发射机上，裸露着手、脚在雪地上躺了约20分钟，向大本营发射心电讯号，经过两次试验，终于测试成功。

次日，突击队向海拔8600米的最后一个营地进发途中，为了留下运动员们与大自然搏斗的珍贵镜头，罗宗岳解开绳子，走在队伍后面进行拍摄。按常规，在高山攀登，必须结成登山小组，否则会有危险，但为了更好地完成拍摄任务，他选择了与队友分开，渐渐地消失不见。

晚上9点左右，到达突击营地的队员们准备去接应罗宗岳，但已经看不到他的踪影了。

成功登顶珠峰之后，罗则和其他队员在下撤途中寻找罗宗岳的踪迹。在下撤到4400米的高度时，发现天空中盘旋着很多黄嘴鹰，这让他想起在家乡放羊时，如果看见这种黄嘴鹰，就说明附近有尸体。

“后来，我们循着黄嘴鹰周围漂流的红白色物体找过去，那是他已经破烂的衣服里飘出来的鸭绒，找到了已经被冻得僵硬的罗宗岳的遗体。”说到这里，罗则的眼眶中浸满了泪水，“遗憾的是，当时登顶队员们体力已经消耗殆尽，我们无法将他的遗体运下来，只能用一片岩石盖住他的遗体。这就是我的战友罗宗岳，为了中国的登山事业，他永远留在了珠峰。”

1975年7月19日，《光明日报》以“珠穆朗玛一青松”为题详细报道了罗宗岳英勇牺牲的经过，并赋诗一首：“巍巍珠峰云天耸，无高不攀众英雄；可歌可颂罗宗岳，珠穆朗玛一青松！”

同年，罗宗岳被北京市革命委员会追认为烈士。

解更多内容（扫码）  
二维码

本报编辑：吴江霞 阿孜古丽 见习编辑：扎西拉姆 美编：周科 孙庆庆



采访手记

2025年5月6日，珠峰脚下。记者跟随西藏自治区登山队参加纪念中国人再登珠穆朗玛峰50周年系列活动之“登山勇士缅怀活动”，并拍下一张英雄们的合影。从左至右，他们分别是——次仁多吉、边巴扎西、洛则、桂桑、贡嘎巴桑、罗则、桑珠、张培（罗则的爱人）、嘎旦、仁青平措。

在这张照片里，有50年前登顶珠峰的勇士，有完成全部14座海拔8000米以上高峰登顶任务的英雄。他们齐聚珠峰脚下，共同追忆那段峥嵘岁月。

1975年5月27日，中国登山队索南罗布、潘多、罗则、桑珠、侯生福、贡嘎巴桑、大平措、次仁多吉、阿布钦珠峰“九勇士”从北坡登顶珠穆朗玛峰。

转眼间，距离那个辉煌的日子已过去半个世纪。当年并排作战的九位勇士，如今只剩下罗则、桑珠、贡嘎巴桑、索南罗布四人。

“我今年仍然18岁，依旧身体健康、精神抖擞，在我心中，我永远是个少年！”“九勇士”之一的老登山家桑珠开心地说。仿佛年少一瞬，在他身上只是个数字。今年73岁的他，声音依旧洪亮，他的幽默感感染着同行的每一个人。

“九勇士”之一的老登山家贡嘎巴桑，今年79岁，至今身形矫健。每每聊起登山往事，他的眼睛里依旧有泪和光。他说：“唯一的遗憾是，索南罗布因卧病在床，没有亲来到现场见证这段历史。当年，我们是一根登山绳上的战友。”

还有和记者住在同一间房的桂桑，今年68岁，于1990年，1999年顺利登顶珠峰，是西藏自治区登山队、更是中国登山界承上启下的女英雄。她说：“年轻时，大家都说我是我们队的‘假小子’，体能好，力气大，登山的时候从来没想过害怕。”

这些登山家看着比实际年龄要小，他们身上的活力开朗，积极乐观，深深感染着我们。

无论岁月多么匆匆，归来，他们依旧少年！

站在世界之巅珠峰脚下，静静仰望这座雄伟洁白的雪山，一种莫名的感动油然而生，唯有用镜头、文字认真记录所感所想，才能不负此行。

在此，向所有的登山英雄致敬！

归来，他们依旧是少年！

郑璐