

我自见山！ 和我一起登顶的他们

登山日誌



当登山者在雪山之巅扬起旗帜，镜头背后的记录者正以另一种姿态攀登。中国地质大学(武汉)副教授邹师思率队挑战海拔6010米洛堆峰，用坚韧诠释体育精神与校训力量；摄影记者贡曲罗杰、阿旺尼玛则化身“移动的取景框”，在零下低温中赤手调参数，在冰坡险境中抓拍瞬间。

有人为突破极限而来，有人为定格光芒而战。当“没有冰爪的记者登顶”的呼声穿透风雪，当视障登山者的身影被对角线构图永恒铭记，雪山见证的不仅是高度的跨越，更是信念与热爱的双向奔赴，而我们也默默用手中的笔记录下这一个个瞬间。

文/记者 次吉 德吉曲珍
图/记者 阿旺尼玛 贡曲罗杰



初见山是山 | “奥运冠军导师首登雪山挑战极限”

5月3日，中国地质大学(武汉)体育学院副院长、副教授、硕士生导师邹师思成功登顶西藏洛堆峰，以实际行动践行“艰苦朴素，求真务实”的校训精神，为师生及登山爱好者树立了突破极限、勇攀高峰的榜样。

邹师思不仅是前中国羽毛球队运动员、世界冠军、国家运动健将，更曾培养出羽毛球奥运冠军王懿律、郑思维、黄雅琼及多名世界冠军。今年，她首次以高校教师身份代表学校参加西藏登山大会，挑战海拔6010米的洛堆峰。

登山前一周，邹师思在健身房通过跑步机爬坡45分钟强化体能。然而，初抵拉萨，她便遭遇严重高原反应，失眠、头晕、呼吸困难接踵而至。拉练期间，她忍受着零下低温、强紫外线及缺

氧的考验，每日仅浅睡2小时，甚至首次服用安眠药来缓解不适。

5月3日凌晨4点，登山队伍顶着大雪出发。邹师思在陡坡冰面多次滑倒，小腿与脚磨出血泡，双手冻伤、面部晒伤，呼吸急促到几乎窒息。途中，她目睹山友因体力不支撤回，自己也曾动摇：“真想有人从后面推我一把。”但作为地大人，她想起老一辈登山家的优良传统，想起“体育精神”与校训的召唤，咬牙坚持：“不能回头，必须登顶！”

邹师思告诉记者：“登山过程中，我们团队展现了高度的专业性与协作力。学院领导提前提供物资与精神支持，专业教练指导徒步与技术训练。在海拔5500—6000米段，队伍统一行军节奏，避免体温流失或体力透支；登顶

时，训练突出者率先触顶，为体力较弱者提供鼓励与帮助。”她感慨：“团队协作是登顶的关键，真正的勇气源于科学准备与战略坚持。”

最终，在团队协作与自我突破中，她成功登顶，激动喊出：“世上无难事，只要敢攀登！”

登顶后，邹师思深刻领悟：“极限是心理防线，突破需渐进式训练；勇气非盲目冲顶，而是有备而战。”她寄语年轻人：“若登山只为炫耀，收获的只有数字；若为锤炼意志，山会还你坚韧。”

“山不会赋予生命意义，但会放大信念的回声。”邹师思以行动诠释了地大人的攀登精神，也激励着更多人脚踏实地、勇敢追梦。未来，她期待继续挑战自我，探索更多未知的“高峰”。

再见山非山 | “那个没有冰爪的记者已经登顶了”

在这次令人难忘的登顶活动中，摄影记者贡曲罗杰和阿旺尼玛默默地穿梭在队伍之间，用他们手中的相机，定格着登顶途中的每一个精彩瞬间。而专注于记录别人的他们，将攀登过程中的艰辛与付出都藏在了镜头背后。

今年是“95后”贡曲罗杰第二次登顶，尽管去年参加过洛堆峰登山探险活动，可雪山的魅力依旧让他深深着迷。“我看着无人机拍摄下登山者们依次攀爬的过程，莫名激动。而当我将焦距调

至七倍对准山顶时，雪山更是让我震撼，这就是我一直想要记录的画面。”贡曲罗杰说。为了能精准调整相机参数，他放弃了保暖必需的手套，一心专注拍摄，直至完成任务。此次攀登洛堆峰，贡曲罗杰和阿旺尼玛拍摄了大量出彩的视频和图片。

然而，这次攀登于贡曲罗杰而言并非一帆风顺。出发前，贡曲罗杰将装备准备齐全，但在抵达雪线后，他却发现自己的冰爪被人误拿。要知道，在冰雪覆盖的山路上，没有合适的冰

爪，极易滑倒。但贡曲罗杰还是选择向上攀登。途中，遇到冰面突出且湿滑的地段，他一度担心会影响到后面的人，甚至产生过放弃的念头。“我当时想着即便爬不上去，也不用担心顶上的采访，因为同事们都在顶上。但内心深处又觉得要坚持到底。最终，我成功了。”贡曲罗杰说。

在登顶的那一刻，对讲机传来他的名字，“那个没有冰爪的记者，贡曲罗杰已经登顶了！”听到这话，贡曲罗杰心中涌起一股强烈的自豪感，同时也感到无比欣慰。

终见山是山 | “三次攀登，每次都有不一样的惊喜”

阿旺尼玛则是第三次踏上登顶之旅。此次他和贡曲罗杰提前准备好了相机、无人机、GoPro等多种设备，这源于他在2020年登顶时的意外，也是他最难忘的一次登顶经历——当时下着雪，低温导致GoPro无法开机，拍摄工作大受影响。由于对安全设备使用方式还不太熟练，第一次攀登对他而言困难重重，可他凭借顽强毅力还是成功登顶。

“在特殊的环境下，拍摄工作充满了各种挑战。我要时刻观察现场情况，及时进行抓拍，有时候为了抓拍精彩的

镜头，不得不与其他人间隔一定的距离，拍摄结束还要赶上大家的脚步。我印象最深刻的是过了雪线之后的那段陡坡，我们既要保证攀爬的安全，又要找拍摄角度，还是挺累的。”阿旺尼玛说。

回顾三次登顶，阿旺尼玛表示最满意的作品有两个，一个是2020年，自己运用对角线构图拍摄的山友奋力登山画面，那是一张充满了动感与力量美的作品；另一张是2024年抓拍的视障人士尼玛旺堆登顶瞬间。

对于高山摄影，贡曲罗杰和阿旺尼玛都深知其难度。摄影师不仅要兼顾自

身安全、完成攀登和拍摄任务，体能消耗巨大，还要直面极端自然环境，难度非普通摄影工作可比。但也正因如此，他们见证了常人难以企及的壮美山河，收获了珍贵的素材和难忘的人生体验。

他们是雪山的攀登者，更是珍贵瞬间的记录者，用坚持和热爱书写着属于自己的攀登篇章。未来的日子，贡曲罗杰和阿旺尼玛将继续用镜头，记录下更多精彩的瞬间，讲述更多动人的故事。两人还表示，希望未来能有更多机会参与此类活动，甚至憧憬着登上珠峰，一同分享成功登顶的喜悦。



记者手记

用文字传递攀登精神 ——山的魅力从不仅限于海拔

从初抵拉萨时严重的高原反应，到攀登途中的艰难险阻，邹师思的每一步都充满了挑战。但她凭借着对“艰苦朴素，求真务实”校训精神的执着坚守，对体育精神的深刻理解，最终实现了自我超越。

贡曲罗杰在没有冰爪的情况下坚持攀登，阿旺尼玛克服设备故障，他们用镜头记录下登顶过程中的每一个精彩瞬间，定格美丽的风景，也记录了山友们坚韧不拔的精神风貌。

这次登顶，对我和德吉曲珍而言也有着重大意义，这是德吉曲珍第五次登顶洛堆峰，我是第三次。作为文字记者，我们跟随队伍，用文字记录下每一个细节，每一个感人的瞬间，也深刻体会到了坚守的意义。风雪、低温、缺氧……但我们从未想过放弃。因为我们的使命就是用文字传递这次攀登的精神，挖掘故事，用文字和镜头将它们呈现给大众，让更多的人了解登山者们的故事，感受他们的坚韧和勇气。无论是邹师思的坚持，还是贡曲罗杰和阿旺尼玛的奉献，都值得我们记录下来、去传播。

记者 次吉

