

攀岩 始终向上的挑战

记者 李尚

攀岩，这个曾经只在专业登山者和小众爱好者中流传的运动，如今也成为都市健身的新选择，特别是一些家长会培养孩子从小参与这项富有挑战性的运动。周末，记者在银川的室内攀岩馆，就看到一些孩子像小猴子般练习攀岩，还有一些年轻人在彩色岩点间挑战自我。户外爱好者贾峰作为攀岩老手，有着多年的经验。此次我们跟随他，一起来体验这项运动。



资料图片

1 从登山到攀岩的转变

攀岩运动最早可追溯到18世纪末的“阿尔卑斯运动”，当时它只是登山运动的一部分。直到20世纪中叶，随着装备和技术的进步，攀岩才逐渐从登山中独立出来，成为一项专门的体育运动。

贾峰的攀岩之旅始于八年前的一次登山经历。“那时候我经常和朋友一起去爬山，从北京的香山到陕西的华山都爬过。”他回忆道，“但真正的转折点是在2003年，我第一次去云南哈巴雪山。”

在那次登山中，贾峰和队友遇到了近乎垂直的岩壁路段。“我们当时没有专业的攀岩装备，只能靠着最基本的绳索和勇气一点点往上爬。”他坦言，“那种全身紧贴岩壁，寻找每一个微小支撑点的感觉，既恐惧又兴奋。”

这次经历让贾峰对垂直攀登产生了浓厚兴趣。自这之后，他开始有意识地寻找攀岩机会，从广西阳朔的石灰岩壁到泰国甲米的滨海悬崖，都留下了他的足迹。

2 新手入围的几点建议

攀岩这项运动还比较小众。“2005年时，全国专业的攀岩者可能不超过500人。”他说，“我们就像一个低调的小型社团，通过论坛和线下聚会交流信息。”

这个时期，攀岩装备也相对简单且昂贵。一套基本的安全带、主锁、保护器和绳索就要花费数千元，而且国内很难买到，常常需要托人从国外带回。

对于想要尝试户外攀岩的新手，贾峰给出了建议：“新手绝对不能独自行动，一定要找有经验的攀岩者同行。”他说，团队中至少应有一人精通线路选择、装备操作和紧急救援。

户外攀岩前的准备工作至关重要。需要提前查询天气预报，避免在雷雨、大风、极热或岩壁潮湿时攀爬。所有装备在使用前都必须仔细检查——绳索有无磨损、安全带有无损坏、锁具丝扣是否拧紧、头盔带是否牢固。

“很多人以为攀岩全靠臂力，其实高手都是用腿发力。”贾峰分享了他的技术心得，“攀岩时要让三个点固定再移动一个点，这样才能保持平衡。”

●小贴士：

观察岩壁环境是保障安全的重要环节。攀登前要观察岩壁上方是否有松动的岩石，移动时尽量避免踩踏或踢落碎石。如遇到潜在风险，要大声提醒下方人员。

即使是固定在岩壁上的挂片，也需要检查其锈蚀和松动情况。贾峰建议户外攀岩新手：“应该先从室内攀爬能力的线路开始尝试，循序渐进地培养应对复杂环境带来的心理压力。”

3 攀岩，安全守护更重要

“十年前在银川玩攀岩的人屈指可数，现在周末攀岩馆都得排队。”贾峰如今也开始兼职室内攀岩的教练，他说，室内攀岩馆的兴起降低了这项运动的入门门槛。如今，室内攀岩馆通常分为高墙区和抱石区：前者通常高15米，可练习速度攀岩和难度攀岩；后者高度在4.5米至5.5米之间，下方设有厚垫子。

抱石适合新手入门，因为高度不高且不需要绳索保护，让初学者能够专注于基本技巧的学习。新手可以从最低难度的线路开始，优先学习三点平衡、脚法、正身动作和侧身动作等基本技术。

攀岩运动对儿童的吸引力日益增强，因为不少家长发现，这项运动能锻炼孩子全身肌肉，培养孩子的勇气和专注力。对此，贾峰也提醒孩子练习时更要注意安全。

贾峰说，对于低龄儿童参与攀岩活动，要确保场地设施安全并遵循专业指导；在有经验的教练指导下进行；选

择适合儿童年龄和体能水平的活动；从简单任务开始逐步增加难度；始终有成年人监督并确保安全措施到位。此外，活动前要确认孩子无身体不适，避免在疲劳、生病或饭后立即运动。要告知孩子听从教练指令，一定不能在无保护时攀爬。

“攀岩这项运动，的确比较适合小朋友，很能锻炼孩子的毅力，看着那些孩子从一开始的胆小，到后来能独立完成线路，特别有成就感。”贾峰说，每次看见孩子们的手指紧紧抓住岩点，小脸皱成一团，眼中闪烁着兴奋的光芒，他也会因为孩子们的勇敢而感动。

●小贴士：

装备安全要进行检查。正确穿戴装备，确保穿弹性运动服、专业攀岩鞋。长发必须扎起，摘除所有首饰（手表、项链、手镯等）。家长应与教练共同检查，核验安全带是否穿反，腰环、腿环是否扭转，各部位松紧是否合适（以插入一掌为宜）。

特别提醒

1. 安全第一，教练比你想象中重要。

第一次攀岩千万别自己瞎爬！有经验的教练会帮你检查装备、教你正确的保护姿势；

2. 别一开始就冲高墙，先从抱石区练手。

先在抱石区试试水，不用系安全绳，摔下来有厚厚的垫子接着，记得爬之前听教练讲发力技巧，用腿发力比用胳膊拽更省力。

3. 爬的时候别盯着脚下看，看高点的岩点更能找对路线。

如果手滑了别慌，抓稳了再动。下来的时候慢慢放，别猛地跳，不然膝盖容易不舒服。

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)