

青春是什么？在青岛小伙范子鹤看来，青春在于探索，在于挑战，在于登顶时品味沿途的险峻。22岁的他，如今已经登顶三座海拔5000米以上的山峰，包括今年7月登顶的海拔超过7500米的慕士塔格峰。对于范子鹤来说，这，就是成长。



扫码看视频
拍摄/剪辑：纪宣呈



范子鹤登顶慕士塔格峰。受访者供图

记录
平凡人的
不凡歌

欢迎提供人物线索
报料电话：82860085
也可通过“青岛晚报官微”
公众号提交线索

2025/7/23 星期三

责编/于慧琳
美编/王衍斌
审读/王林宏

从海拔5000多米到7500多米 青岛“00后”连续登顶三座高山

听“攀登者”范子鹤讲述动人心魄的攀登故事

挑战哈巴雪山 “00后”青岛小伙当“攀登者”

精干的寸头发型，炯炯有神的眼眸，略显稚嫩的面庞已经被太阳晒得黝黑，只有双眼周边的皮肤在护目镜的保护下显得发白……7月21日，记者见到了刚从新疆返回青岛的范子鹤。22岁的他，如今已是登顶过三座海拔5000米以上山峰的资深“攀登者”。

登山运动，看上去离普通人有些遥远。身为“00后”的范子鹤是如何开始攀登生涯的？据他回忆，第一次接触登山纯属巧合：2024年春季，范子鹤在浏览社交软件短视频时，看到了一个介绍登山活动的账号：仰头可以看见湛蓝的天空，低头能看见白雪皑皑的山坡和层峦叠嶂，平视时能看见云朵就在和自己一般高的前方。

“看见那么美的风景，挺羡慕的。”范子鹤称，他从小喜欢运动，中学时代喜欢上了长跑，大学时期还经常参加马拉松比赛。“既然我还年轻，又一直坚持运动，为什么不尝试一下登山？”抱着试一试的想法，范子鹤点开了视频下方链接，记下了联系方式。

范子鹤查询后发现，这是一家在体育运动管理部门备案过，可以合法组织登山运动的公司。和家人商量后，范子鹤决定报名参加5月登顶哈巴雪山的活动。

一练就是两个月 每天负重20公斤爬200层楼

虽然有运动基础，但这毕竟是第一次登山，范子鹤开始有意识地训练自己：他穿着20公斤的负重背心在小区爬楼梯，每天累计要爬200层楼；在健身房，他每天要练习负重深蹲、引体向上和俯卧撑等动作，一练就是近两个小时。

那段日子，正是春寒料峭时，范子鹤刚出的一身热汗很快会凉透，但他没有退缩，依然坚持。“既然开始了，决不能半途而废。”范子鹤称，连续两个月的强化训练，让他的体能又迈上了一个新台阶。2024年5月，范子鹤飞赴云南丽江，开始攀登哈巴雪山。

范子鹤乘车抵达哈巴村时，稍事休整，便开始向海拔4800米的大本营进发。从哈巴村到大本营无法乘车，只能



范子鹤和同行者向慕士塔格峰进发。受访者供图

靠骡子运载。经过三个小时到达大本营的范子鹤感觉有些不适应，出现轻微的高原反应。在向导们的指导下，范子鹤通过喝水、慢步走的方式，逐渐适应了山顶的气候。

“以前，我以为登山就是一边走，一边看风景。”范子鹤回忆，真正踏上山路时才知道，出发的时间往往是凌晨，除了随身光源能照到的地方，四周一片漆黑，他需要集中精力，一鼓作气向上攀登，当范子鹤在向导的带领下登上海拔超过5300米的山顶时，看到日出之后的美景，就像一幅缓缓展开的画卷，每一笔都充满了生机与希望。

挑战与惊喜 一年多时间挑战三座高山

有了第一次的经验，4个月后，范子鹤又挑战了海拔6178米的玉珠峰。连续两次登顶，带给这位年轻人很多挑战与惊喜。在范子鹤看来，沉着冷静地不断开拓，去探究不可知的地方，这就是青春的魅力。

今年6月，范子鹤决定挑战位于新疆西部的昆仑山脉、海拔达到7546米的慕士塔格峰。慕士塔格峰被誉为“冰川之父”，攀登难度极大：它位于帕米尔高原深处，距离最近的城市有数百公里远，交通不便；除此之外，山顶附近分布有冰川且地形复杂，冰裂缝与冰塔林密集，而且气候复杂多变，随时有大风刮来。

为了尽快适应，范子鹤提前18天到

达喀尔，在专业向导的指导下开始训练。“我发现这次和之前的完全不同。”范子鹤感叹，之前的两座山峰，都是从大本营向山顶冲刺，只有一段路，一天之内即可完成；这次攀登的慕士塔格峰，从大本营到顶峰共有五个点四段路程，从攀登到休息，每一段路程都要耗上一天。

克服劳累和孤独感 他用时四天登顶慕士塔格峰

“登山的一共有10多个人，大家都背着氧气、能量胶、巧克力等装备和补给，穿着羽绒服，脚上穿着踏雪板，不敢走快了。”范子鹤回忆，每天7到8个小时的攀登时间，他都背着至少7公斤重的补给，踏着雪向山顶移动。攀登的头两天，他体会到了史无前例的身体机能挑战：为了克服劳累，他每隔几十分钟就要吃下高热量的能量胶；除此之外，他不敢轻易取下护目镜，因为一旦眼部周边皮肤被冻伤或者遭遇雪盲，会更加麻烦。范子鹤表示，相比身体劳累，攀登时更需要克服内心的孤独感，虽然一起登顶的人不少，但大家很少交流，因为少说话可以避免过多的氧气消耗，从而保持体力。

除了身上的重量，还有随时袭来的大风甚至小冰雹，有时大家不得不在帐篷里躲避。让他印象深刻的是山坡上的冰裂缝，“那段裂缝有10多米宽，70多米深。”范子鹤回忆，向导用梯子搭建了一个不到半米宽的独木桥，他在做好安全防护措施的情况下，踏过了最危险

的这段路程。

7月6日上午8时，经过彻夜攀爬，范子鹤终于在第四天登顶慕士塔格峰。“望向周边，我和云站在一个高度，周边是植被和覆盖着白雪的山坡，让我有一种如释重负的感觉！半个多月的努力，就是为了这一刻。”范子鹤感叹。

体验别样青春 登山是探索生命意义的方式

当被问及为何会爱上登山这项运动时，22岁的范子鹤有自己的看法：他从小生活在海边，对高山有一种憧憬和向往。除此之外，他想在登山的过程中，体验不一样的青春，将自己定下的挑战目标，拼尽全力去完成。

范子鹤在西部攀登高峰时，妈妈王女士总是充满牵挂。“很想成就他，又担心他的安全。”王女士感叹，有时想打电话给儿子，海拔高的地方没有信号，她心里难免会担忧。“很多名人都喜欢登山，挑战自我。”在范子鹤和妈妈眼里，登山运动的魅力跨越了地域、文化和时代。这项运动既能在登顶时俯瞰自然的壮美，回头看看，也能品味一路艰辛的历程，这个过程，和很多强者的人生相似。登山不仅仅是一项运动，更像是一种探索生命意义的方式。范子鹤表示，趁着年轻，他还要挑战更多山峰。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛
首席记者 刘卓毅