

攒钱，登山，再攒钱，再登山。终于，在40岁那年，阿思把自己送到了珠峰脚下。

临行前，她的体能已经达到了每天4小时负重18公斤、爬升大约400层楼的高度。训练完，她带着一身臭汗走进公证处，录下自己的“遗言”——如果此行回不来，所有遗产用于公益。

回到家，她打包了两个巨大的驼包，一个130升，一个120升，再加上一个55升的登山包，里面塞满了她能想到的所有装备——飞往尼泊尔。

在飞机上，她看到了云层之间，一道粉色的闪电划过夜空。

“当时我想，体能练好了，装备备齐了，后事也安排了，已经是万全准备。可后来才知道，珠峰给你的考验，从来都不在你的计划内。”

登珠峰是一场马拉松

4月初，阿思从上海出发，飞抵尼泊尔首都加德满都。11年前她曾来过一次（重装徒步ACT大环），当时尼泊尔刚刚发生7.5级地震，加德满都不少建筑倒塌，她印象中的街道尘土飞扬，有些半倒未倒的房子勉强用竹竿支撑着。

“十年过去了，加德满都好像也没变多少，只是街上助动车、

哪怕只是一张世界巅峰的入场券，**都需要一个普通人耗费半生去准备。**

摩托车非常多。小店里都是中国产旅游纪念品。”

很多人不知道，登珠峰并不是从海拔5300米的大本营开始的，而是要从海拔2100米的卢卡拉开始，沿着EBC徒步路线走65公里，一步步走到珠峰大本营。

这条EBC徒步路线被誉为世界顶级。一路上，雪山巍峨，风景壮丽。但阿思的日记里却充满了对身体状况的琐碎记录：失眠，咳嗽，黄痰，拉肚子，犯恶心……这是攀登者的日常，无关风花雪月，只有身体最诚实的反应。

整个攀登周期长达两个月，靠一次次拉练，让身体慢慢适应海拔——珠峰就像一个云端上的宗师，考验着所有朝圣者的耐心。

途经海拔3440米的高山集镇“南池市场”时，阿思看到一尊女性雕像：那是1993年历史上第一位登顶珠峰的夏尔巴族女性帕桑·拉穆·夏尔巴（Pastenba Lhamu Sherpa）。

“南池和国内很多在山上的村子很像，房子层层叠叠的。”3000米以上，是高海拔适应的关键区域。所有前往珠峰大本营的攀登者，都会在南池市场至少停留两个晚上，进行“高海拔适应日”。这里也是当地夏尔巴人的主要商业和行政中心。

适应过后，继续攀爬。整个

拉练过程中还会安排技术攀登训练。“一会儿要上升器爬冰壁，一会儿要爬梯子过冰裂缝，一会儿走在狭窄的冰脊上，一会儿又要爬很陡的坡……”一个不小心，右脚冰爪掉落，吓出一身冷汗，整个人就靠一条保险固定绳来防止滑坠。

越高海拔的地方，住宿条件越差。“终于到了海拔4000多米的罗布崎村驻扎地，一个苹果40元，一个煮土豆30元。因为这里的运输方式，除了直升机，就是牦牛和背夫。”所有艰苦的条件，都在预示着更加艰难的未来。

很多人以为到了海拔5300米的大本营就如履平地，其实不然。“大本营就建在昆布冰瀑上面，拨开表层的浮土，下面就是千年不化的冰。冰瀑一直在融化移动，每隔一段时间，大本营的地形就会变样。”

夜里，她躺在营地的帐篷里，听见远处雪崩的轰隆声，像闷雷滚过山谷。

和阿思同行的一对印度夫妇，从海拔4500米开始，太太Shruti的血氧就已经跌到了68，发烧恶心，连续2天吃不下饭，只能赶紧撤离，坐直升机回加德满都。阿思目送她遗憾离去，心里却觉得特别甜：“丈夫56岁，妻子51岁，他们最大的女儿都28岁了。只是因为丈夫Deepak