

今日威海

全民健身

威海首位登顶珠穆朗玛峰“健将”——

“我征服的不是珠峰，而是自己”

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

12日，市民陈殿顺带着儿子陈子鸣获得的国家体育总局出具的珠穆朗玛峰登山成绩认证证书，来到市体育局为儿子申报健将级运动员。陈子鸣成为了威海市第一个申报登山健将级运动员的市民，也是威海市首位登顶珠穆朗玛峰的市民。记者了解到，陈子鸣曾在体校学过拳击，开过户外俱乐部，3次骑车进西藏，搞过户外摄影，还参加过海上冲浪，他的生活离不开户外运动。2011年5月20日凌晨5时，他成功登上了珠穆朗玛峰，圆了自己心中一个多年的梦想。现如今，陈子鸣住在云南省丽江市，忙着自己的户外摄影工作。

在许多雪山上都留下了足迹

别看陈子鸣今年只有31岁，他已经“折腾”了不少事情。据陈子鸣回忆，初中的时候，他就在体校学习了三年拳击。工作之后，因为不满足于每天按部就班的生活，他在威海开了一家汽车装潢店，与汽车装潢打了三年交道。之后，陈子鸣又把目光投向了更远的地方。2004年，陈子鸣离开威海，来到厦门开了一家户外运动俱乐部。这让他与运动的距离更近了，“儿子跟我一样，喜欢运动，像我平时不是在公园就是在海边”，父亲陈殿顺告诉记者。

在户外俱乐部工作了三年之后，2007年底，在朋友的介绍下，陈子鸣与朋友一起跑到云南丽江开了一家户外婚纱摄影店，并把厦门的户外俱乐部转让的资金作为投资。陈子鸣说，在丽江的时候，一些明星曾到过他家，老狼、韩庚等等都是圈内的朋友介绍的，大家还一块像哥们儿一样喝喝酒，聊聊天，唱唱歌。”

从2005年开始爬山起，陈子鸣爬了不少“入门级”的雪山，之后逐步升级，位于香格里拉海拔5396米的哈巴雪山、新疆的慕士塔格峰上都留下了他的足迹。陈子鸣就这样跟户外运动“较上了劲儿”。



▲陈子鸣和队友在攀登珠穆朗玛峰。

曾因登珠峰跟父亲争吵

登上珠穆朗玛峰是每一个爱好登山的人的终极梦想，陈子鸣说，去年年初确定了要登珠峰之后，他开始为之做一系列的准备工作。在准备的过程中，父子之间还闹了一点矛盾。“我就跟他说，要是他去登珠峰，我就和他断绝父子关系”，为了儿子的安全着想，父亲坚

决反对陈子鸣去登珠峰。“我都准备了好长时间，一定要登上珠峰”，为了完成自己的梦想，儿子骗了父亲，说自己登完了哈巴雪山就不再登山了。“当时父亲可能已经感觉到了，因为我的体重从150多斤降到了128斤，看起来比以前瘦多了”，陈子鸣说，父亲可能是想给

我留点面子。

“当时我很震惊，也很气愤”，真正得知儿子去登珠峰的时候，父亲陈殿顺还是忍不住发了火。

陈子鸣说，爬雪山是要不断地去适应环境的，如果一下子到达8000米的高度，人绝对受不了。2011年3月底登珠峰前，陈子鸣与其他

8人组成的团队来到拉萨进行休整训练。4月初，他们赶到海拔5000多米的珠峰大本营，开始了漫漫登山路。在登山的过程中，他们通常从大本营出发，从海拔5500米的地方爬到6000米的地方，等适应了之后，回到5500米的位置再重新出发向上攀登。

○三次骑单车进西藏

2006年到2008年，陈子鸣三次骑单车进西藏，这个过程是很辛苦的，也充满了危险。陈子鸣说，曾经有一次，他在路上遇到了一只狼，就在他拿起相机准备拍照时，那只狼走了，“它没有想象中那么恐怖。”

或许在别人看来，骑着单车进西藏是一件很艰苦很需要毅力的事情，但对于陈子鸣来说，这个过程是一种享受，朝九晚五的生活对于他来说才是艰苦的事情。“亲近大自然的时候，人变得很单纯、很自由，也很开心，只要每天中午能吃饱饭，晚上有宿营的地方，心里就会觉得很满足，这个时候幸福来得很简单。”陈子鸣说。

登山和骑单车进西藏一样充满艰辛和危险，但陈子鸣也很享受登雪山的过程。“在相对封闭的环境中，特别能静下心来”，陈子鸣说。

记者拨打陈子鸣的电话时，发现手机号的后四位是8848，这个数字对他来说，有着特殊的含义。陈子鸣告诉记者，这个号码是朋友的，当时他看到尾数为8848的号码时，就向朋友要了过来。8848米，正是珠穆朗玛峰曾经的高度，陈子鸣的足迹曾经留在了上面。

耗时两个月终于登上珠峰

登珠峰的过程充满艰辛。有一次，陈子鸣在海拔7000多米的地方不小心掉进了冰缝里，好不容易才爬出来，躲过一劫。他还说，由于珠峰上很多悬崖，他在爬横切面时，经常是半只脚在悬崖外，稍微不留神都可能摔下去。“尤其是爬到8300米以上，我们根本就不能

睡觉，否则就可能再也醒不过来了。下山时其实也特别痛苦。”

“当时就想着快点回家”，登上珠峰的时候陈子鸣心里的想法很朴实，虽然之前父亲对他瞒着自己登珠峰非常生气，但看到儿子平安回来，父亲仍然很高兴。“当时只是想吓唬吓唬他”，陈殿顺

说，在知道儿子登珠峰的日子里，父亲一直没好好睡过觉，“现在就一条，不允许他再去登雪山了”。

耗时大约两个月，2011年5月20日凌晨5时，陈子鸣终于爬到了世界之巅——海拔8844.43米的珠穆朗玛峰顶。当时他并没有很激动，“登峰的时候我也不知道啥时会

到峰顶，当我看到向导跪下的时候，我知道我们如愿了”，陈子鸣说，珠穆朗玛峰在当地人的心中是很神圣的，即使最后到达了珠峰顶，陈子鸣也是蹲着拍照片的，他说“不能高过雪山”。“我征服的不是雪山，而是我自己”，提到登上珠峰的感受时，陈子鸣这样说。

威海市全民健身十佳晨晚练点、威海市社区体育先进单位……

金海滩社区全民“舞动健康”

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

威海市全民健身十佳晨晚练点、威海市社区体育先进单位、2010年11月在怡园街道办事处组织的工间操比赛中获得一等奖、2012年5月28日在怡园街道办事处组织的健身操大赛中获得3等奖……这一系列的成绩见证着高区怡园街道办事处金海滩社区全民健身的成果，16日下午，记者走进金海滩社区便民中心，了解社区全民健身的情况。

居民每天都可免费锻炼

金海滩社区共有4000多户居民，辖区人口上万，还有4名社会体育指导员。今年4月份，金海滩社区对社区便民中心进行装修，建成了乒乓球室、舞蹈室、棋牌室、综合文化中心等健身场地，建成后的健身中心大约有400平方米。同时还购置了一些跑步机等健身器材，极大地方便了社区居民的健身。

社区居委会主任王栋说，活动中心每天开放，社区居民都可以免费来进行体育锻炼。每天上午十点

和下午三点，服务中心的职工会到活动室做工间操，在怡园街道办组织的工间操比赛中，金海滩社区连续两届夺得第一名。

社区的活动广场面朝大海，一到晚上，金海滩东西两个广场上就聚集了前来活动的居民，大家在广场上跳广场舞或者交谊舞，几乎每天晚上都能达到五六百人，最多的时候能容纳近千人。

每周要教一支新舞蹈

对于金海滩的居民来

说，跳舞已经成了他们生活的一部分。社区居民在广场上跳舞已经有三四年头了，社区居民吴淑兰作为领舞，带领着一个一百多人的队伍，平时早晨和晚上教大家跳新舞，等大家都学会了，就带领大家一起跳。

吴淑兰说，很多居民以前都不怎么运动，先是看着大家都在广场上跳舞，然后慢慢就加入了跳舞的队伍中。“居民都是先在一旁围观，喜欢了才加入，这是一个循序渐进的过程，我们总

共有30多支曲子，不可能一下子全学会。”

现在，她们每周都会教大家一个新的舞蹈，“如果只跳一支舞，没过多久大家就会失去新鲜感。”截至目前，包括吴淑兰在内的领舞老师已经教会大家200多个舞蹈。

跳舞塑身还能增进感情

除了跳舞，平时广场上也会有一些节目。去年建党九十周年的時候，金海滩社区在广场上组织了纳凉晚会，大家一起唱红

歌、跳跳舞，表演自己的节目。社区会给居民录像，如果有了新的舞蹈也会上传到指定的网站上供大家学习，吴淑兰介绍说。

吴淑兰说，大家都很喜欢这样的活动，跳舞不仅健身而且减肥，有的妇女以前挺胖的，跳舞之后，苗条得不得了。广场舞最适合居民跳，不论男女老少，简单易学。大家一过来就会情不自禁地跟着跳舞，一帮素不相识的人通过跳舞成了朋友，无形中就增加了彼此的感情。