

在攀岩比赛中，中国队首次摘得亚运会金牌之后——

从野蛮生长到野外攀岩，长沙8岁女孩创世界纪录

文：今日女报/凤凰网记者 赵周舟 供图：受访者

10月4日，杭州亚运会攀岩比赛场馆里，男、女团体速度接力赛中，中国队夺冠，这也是中国队首次摘得亚运会攀岩金牌。次日，刚过完8岁生日的长沙姑娘徐一伊成功挑战总高51.28米、创吉尼斯世界纪录的世界室内最高攀岩道。

“太轻松了！”徐一伊对妈妈说。很多人好奇，这么小的姑娘怎么会喜欢上攀岩？当今日女报/凤凰网记者与徐一伊和妈妈交流后，才发现这对闺蜜式的母女早就以运动+旅游的方式，快乐向上……

不被外界定义，向上野蛮生长

去上海挑战“世界室内最高攀岩道”，是徐一伊自己的主意。自从喜欢上攀岩，“更高、更快、更难”三个目标，仿佛印在了她的脑海里。挑战现场，高耸的岩壁从3楼一直延伸至12楼，仰着头望向顶点，还略有一些费劲——这便是徐一伊要挑战的高度。以往在学校训练时，爬的是12米高度，一下子要攀爬51.28米，徐一伊和妈妈包凡心里都有些打鼓，而这场活动的挑战次数，只有两次。

在不少人的概念里，两次的挑战次数是“多一次机会”，而对徐一伊来说，两次，就是下一次会更好。“第一次用时6分5秒，听说比赛的最高成绩是5分30秒，她就一定要爬第二次。”包凡告诉今日女报/凤凰网记者，“一伊第二次用时5分钟，是9月2日以来目前最好的成绩。”

捧着沉甸甸的证书与奖杯，徐一伊露出了骄傲又俏皮的笑容。自从开始攀岩以来，她获得过大大小小的荣誉，但吸引着徐一伊不断向上的动力，依然是最简单的——热爱。

“我最喜欢攀岩了。”她眨巴着圆圆的眼睛，甜甜地说。

徐一伊对攀岩的热情，始于家门口的商场游乐场。“商场里那么多娱乐设施，她就喜欢攀岩墙，每天都要去墙上‘挂一下’。”

成为攀岩“搭子”，和女儿做闺蜜

“我原本是弱不禁风‘林黛玉’，现在受女儿的影响，也成为了一名健身狂人。”包凡笑着说。刚四十出头的她神采奕奕，全身洋溢着年轻与健康的气息。为了跟女儿有更多的话题，在“撸铁”之余，她也开始了攀岩。

“接触后才知道，攀岩是一种很讲究技巧的运动，不仅锻炼体力，也很考验思维。你需要对每条定线有一定的理解，才能成功攀上去。”包凡说，“当你突破层层困难抵达终点的时候，你就会特别有愉悦感，这种成就感就跟拿了世界冠军一样。”

正是因为感受过同样的快乐，包凡深刻地理解了女儿喜欢攀岩的理由。翻看包凡的朋友圈，里面密密麻麻地记录她与

包凡说。对于女儿这种“不太矜持”的爱好，她并没有觉得不妥：“我希望她不被外界裹挟，可以去做玫瑰、野草、月季，向上野蛮生长，做一个充满能量不被定义的自己。”

后来商场拆了，而最近的攀岩馆离家要一个多小时车程，于是包凡决定给女儿报名学校的攀岩课。“当时我也不知道攀岩是正儿八经的运动项目，只是觉得学校里有岩馆，就当游乐场的‘平替’了。”

就这样，不到7岁的徐一伊成为了当时学校攀岩队最小的成员，开始了自己的攀岩之旅。

一开始，因为学校的封控管理，包凡并不清楚徐一伊在岩馆的练习进度与水平，只知道女儿每周都会兴高采烈地进行4次训练，“我想她多运动能强身健体”。直到一年后，她发现徐一伊长出了8块腹肌，更是在之后的全国青少年攀岩比赛上突出重围，成

女儿的健身、攀岩经历。“以前是我在学校外面等她上攀岩课，现在是我们一起去攀岩。”包凡向今日女报/凤凰网记者展示她手机里的照片：她磁线，一伊就在下面给她拍照，她们互相记录攀岩的瞬间，还会一起讨论线路的解法与难度。“可以说我攀岩的勇气是女儿给的，我喜欢与女儿共享这种强大的内心力量。”她笑称自己现在已经跟女儿处成了闺蜜，是能跟女儿互相鼓励、做保护的攀岩“搭子”。

“现在我们的周末娱乐就是全家人去攀岩，一伊妹妹年纪还小，但受姐姐影响，也爱上了运动。我们会给她选择比较简单的线路，有时候还会跟一伊爸爸一起PK，不过每次都是



为了学校攀岩队唯一进入决赛的队员：“我这才发现，一伊攀岩水平好像还不错。”

学习攀岩不到半年后，徐一伊就进入了学校校队，在今年年初举办的2023年湘攀联赛暨湖南省青少年攀岩联赛难度赛上，轻松获得了第一名。“自参加比赛以来，一伊拿过两次冠军。能获得成绩当然很好，但我们更看重的是她从中获得的快乐。”包凡说。

我比较强。”包凡笑着说。

在小红书上，也有不少外地家长咨询孩子攀岩的问题。“一伊之前也尝试过篮球、足球，也学过钢琴、舞蹈，但她都不是很喜欢。”包凡觉得，对孩子来说，最重要的是要勇于尝试，在多种尝试中找到他们真正喜欢、符合天性的项目，这样才能充分激发出孩子热情与自驱力。

“我希望孩子能明白，人生是旷野，而不是轨道。家长要做的就是把孩子热爱的土壤变得更肥沃，给她提供合适的阳光，让她可以充分地成长。当然你也可以让孩子朝你希望的方向去成长，但他们可能会失去自己的生命。”

挑战野外攀岩，快乐沉浸自然

“也许因为我经常分享，所以身边有不少朋友也加入了攀岩队伍。”包凡和校队文教练组建了一支十几人的“家长攀岩队”，成员都是学校攀岩队学生的家长们。这支“超龄校队”每周六会跟着教练训练一个半小时，遇到节假日，也会组织一些亲子攀岩活动。其中，野外攀岩是徐一伊最喜欢的项目。与室内攀岩不同，在野外攀岩可以体会融入自然的快乐，攀岩在野外回归原初本质，在与岩壁的磨合中能充分感知山野之美。

今年暑假，包凡带着一伊，与攀岩“亲子大部队”一起去了贵州六盘水野攀。凭借“中国凉都”得天独厚的优势与政府牵头的大力投入，如今六盘水月照攀岩小镇已成为岩友们口口相传的野攀胜地。

“去牛鼻洞攀岩非常舒适，因为很多路线在洞里，攀爬的时候不会被晒伤，而且路线都是经过专业人士开发的，会更有安全保障。”包凡说。即便如此，牛鼻洞对7岁的徐一伊来说，也是一个巨大的挑战。不同于室内岩壁的规整，天然洞穴的线路具有更复杂的形状和结构，需要攀岩者运用更多的技巧和策略来克服困难。更因为牛鼻洞位于半山腰上，抵达洞

口就耗费了不少体力。

徐一伊选择了一条5.12难度的线路：90度垂直往上，临到中段向内收缩出一个弧度，要抵达终点，便需要攀岩者像壁虎一样紧紧吸附在岩壁上，对核心力量与体力的要求非常高。

“原本只是想让她随便爬爬体验一下，没想到她噌噌地就上去了。”小小的身影在岩壁上攀爬，若不是光影晃动几乎都辨认不出。临近拐点时，她的速度也慢了下来，能看出来她在思考下一步应该如何行动。“一伊在中间拐点那里尝试了很多次，但没成功。她又怕又不服气，气得哇哇哭。”包凡回忆道。

“当你真的到户外去，原本觉得遥不可及的山峰可以通过攀爬而触碰，那种感受是完全不一样的。沉浸在大自然里，心情会变得辽阔治愈。”包凡对记者说。尽管自己给女儿取了“糖果”的小名，但一伊并没有变得娇气，“有时候去野攀的地方配套设施不够完善，只能席地而坐，钻草丛，吃便携营养饼干。一趟下来，衣服上一抖全是灰，她也不在意，甚至乐在其中”。

徐一伊就这样，在每一次向上的攀爬中蓬勃地生长着。



Tips>>

青少年学习攀岩需要注意什么？

包凡：要注意运动量的把控，过度运动会影响孩子的发育，要确保孩子有正常的食欲与睡眠。另外攀岩对身体的消耗是很大的，需要及时补充快碳和蛋白质，把营养跟上。

带小朋友去野外攀岩，需要注意哪些问题？

包凡：要有专业人士带队，比如参加专业攀岩俱乐部组织的亲子活动。野攀的地点要选择正规的地方，开发的线路有安全保障。给孩子配备专业攀岩设备，特别是安全帽，一定要戴好。另外还要准备一些补充能量的电解质水与食品，以及应急的药品，应对攀岩过程中可能出现的擦伤、扭伤。

推荐旅游野攀地：广西阳朔：世界级的攀岩胜地，目前已经拥有40多个岩场和将近1000条运动攀路线，是全国拥有最多常驻climber的地方，无论是初学者还是顶尖高手，都可以找到适合的路线。