

# 湖南第一人! 宁乡女子完成珠峰南北双登



唐玲在珠峰登顶后展示从长沙带去的横幅。

今日女报/凤凰网记者 唐天喜 实习生 周子涵

2025年5月24日上午10时35分,对很多人来说,这可能是个普通得不能再普通的时间;而对于长沙宁乡女子唐玲来说,这是永生难忘的时刻。

这一刻,从乡村走出的她经北坡登顶了世界之巅——珠穆朗玛峰(海拔8848.86米)。

更让人没想到的是,这是她第二次站上世界之巅。2023年,她曾从南坡成功登顶珠穆朗玛峰。至此,她成为湖南省第一位实现“珠峰南北双登”的运动员。

扫一扫,  
看唐玲从北坡登顶珠峰视频

## 再次登顶珠峰,她哭了

与从南坡登顶珠穆朗玛峰的开心不同,唐玲从北坡登顶珠峰后别有一番滋味在心头。

“登顶珠峰后,我哭了。”6月2日,平安回到长沙的唐玲在接受今日女报/凤凰网记者采访时回忆,2023年5月18日凌晨5点多登顶珠峰时,她在峰顶开心地拍视频,而这一次,她只能瘫坐在峰顶,因为攀爬过程中,耗费了太多的体能,她曾一度以为自己登不了顶,也回不了家乡。

5月24日凌晨1点多,唐玲从北坡海拔8300米的位置开始冲顶,因为是夜里,她没有戴护目镜,谁知一出发就遇到暴风雪,风夹着雪吹到脸上像刀割一样,她的眼睛周边部位因此受伤了。

“其实当天我很悲观,也比较着急。”唐玲回忆,“加上旧伤复发,我的膝盖和脚疼痛非常严重,每走一步都很痛。”

事实上,在5月22日下午抵达海拔7790米的C3营地时,唐玲已经哭了两回了,“我当时很累,在大风口、岩石路段走崩溃了”。

原来,在C2营地到C3营地的路上有一个大风口,海拔约7450米,风从这儿过的时候,风速会加大,六七级风就可能变成八九级,风一大把雪卷起来,不但让人看不清前路,也容易把人刮到山坡下面。而5月19日夜里在海拔6500米的位置休息时,唐玲还遭遇了高反,整个晚上在头痛中辗转反侧。

因为地形的关系,大家在C3营地只能住在悬崖边,唐玲不敢出帐篷,从不吃紫菜的她强行喝了点紫菜蛋花汤补充能量,她的向导在帐篷门口给两人煮了点方便面。

从海拔8300米的C4营地出发冲顶时,唐玲一直落在后面,因为当天还有国际队冲顶,尤其是海拔8500米之上的路段非常陡峭,“堵车”非常严重,加上极度寒冷,她内心越来越焦虑。向导看唐玲走不动,便拉扯着她超过了几个队友,并催促她快点走,不然马上要“关门”了。

原本就气喘吁吁的唐玲急了,一下子“哇”地哭了出来。原来,攀登珠峰有一个规定,如果超过“关门”时间,无论上至多高,都必须无条件折返下撤。上世纪90年代,就曾有攀登者因为不遵守“关门”时间而遭遇恶劣天气最终遇难。

在海拔8800米左右,唐玲差点一口气没有缓过来而濒临死亡。“强烈的窒息感如潮水般涌来,我拼命喘息却仿佛被扼住喉咙,头皮发麻、脸色惨白……那一刻我感觉自己快死了。”唐玲回忆,她的向导立马跑过来使劲拍她的肩膀和胸口,并说“你慢慢走,就按自己的节奏来”。同时,对讲机里,她身后的人不但没有催促她,还鼓励她。

终于,在5月24日10时35分,唐玲冲顶成功。她在日记里写道:“今天是我这辈子最累、最惨,也是最难忘的一天。”

登顶成功,所有的不堪、难过、泪水都变成了登顶路上的勋章。

## 乡村女孩勇敢追梦

对绝大多数人来说,能够登顶珠峰一次,就已经是很大的成功了,唐玲为什么要第二次登顶珠峰呢?更重要的是,从北坡登顶要比南坡更难,而唐玲看上去很瘦小,仿佛一阵风就能吹倒她。

“可能我是个狂热的登山爱好者吧!”唐玲笑着回答。

42岁的唐玲是长沙宁乡市坝塘镇沩乌村人,从小在田野上奔跑,在山野中成长,与生俱来般热爱户外运动。

“我与雪山的缘分始于12年前的拉萨之行。”唐玲告诉今日女报/凤凰网记者,那一年,她自驾游西藏,看到巍峨的雪山刺破云霄,一个念头便在她心中扎根:那云端之上,会是怎样一番景象?

于是,在那一年,她开启了人生中第一次雪山攀登、第一次冰壁挑战、第一次高海拔徒步……从四姑娘山双桥沟的冰瀑到哈巴雪山的初试,从四姑娘山大峰二峰三峰的进阶到玉珠峰的挑战,她的足迹从海拔5000米、6000米,一步步向海拔7000米

迈进。

2022年,唐玲登上海拔7546米的慕士塔格峰,成为一名国家体育总局认可的国家一级登山运动员。那一年,她39岁。

登上珠峰,是每一个登山爱好者的梦想。“我想把登上珠峰作为自己的40岁生日礼物。”唐玲说。2023年5月18日早上5点多,她经过千难万险从南坡到达了“世界屋脊”珠峰之巅。

“此次之所以登北坡,是因为今年恰好是中国人从北坡首次登顶珠峰65周年,我想去看当年我们中国第一批攀登者走的路线是什么样子的。”唐玲告诉今日女报/凤凰网记者。

“南坡更险,北坡更难。”唐玲介绍,北坡总路线更长,冲顶周期要多一天,通常需要6天才能登顶。在难度上,北坡更具挑战性。比如说北坡各个地段悬崖、峭壁多,山路就几十厘米宽,两侧是七八十度的斜坡,脚踩下去雪就跟着滑,“我自己就掉了两次,有一次掉了六七米”。而且,

对女攀登者,尤其是对小个子女来说,很多冰壁,像著名的“三个台阶”中第二和第三台阶,跨度非常大,“腿短的人根本跨不上去,要拼命拽着绳子,把自己用力拽上去”。而且在这个地方,左边、右边、梯子下面都有以往攀登者的遗体。“内心的那种恐惧只能自己去克服,坚定自己的信念:我一定要上!”

从北坡登顶珠峰的经历,对唐玲影响很大。“明天和意外,你永远不知道哪一个先来。以前总觉得做一些事还有时间,现在我不想等了,想尽快执行。”唐玲告诉今日女报/凤凰网记者,下山后自己做的第一件事,就是资助了一名藏区困境女童,只要不辍学,就一直资助她到大学毕业。

“我也是农村出生、从大山走出的孩子,最终又因山结缘,可以说,是山塑造了今天的我。我希望山区的孩子能多读书,走出大山看世界。”唐玲说,这或许只是一个开始,未来若有能力,她愿做得更多。

## 准备陪大儿子爬他人生的第一座雪山

从北坡登顶珠峰后,唐玲展示了从长沙带去的写着“吃得苦、耐得烦、霸得蛮”的旗帜,落款是“湘妹子唐玲”。

唐玲向来主张女性要去实现自我价值。从乡村妹子变成企业高管,从攀爬家乡的土山到登顶珠峰,她从未停下追逐梦想的脚步。但在生活中,她也看到一些

女性到中年

后,就有些得过且过、自暴自弃。“我希望用自己的行动来告诉她,你依然可以。”

就像唐玲在珠峰海拔7028米处录的视频所说:“人到中年又怎么样?你依然可以去拼,可以去闯,可以更好地做自己。你不仅仅是妻子、女儿、母亲,你依然可以去做那个最阳光最灿烂的自己,加油吧,希望我们都勇敢地去做自己。”

当然,也有些人在唐玲的直播间里留言说:“你是因为有钱才能去做自己,才能去登珠峰。”对此,唐玲说,每个人做自己不是要去攀比,也不一定要花很多钱,而是要对自己的需求足够重视,丰盈自己的内心。

在珠峰海拔6500米处的大本营,唐玲吃到了她母亲做的家乡菜,“我妈在家折腾了半天时间炒了两大盆,再让小伙伴带

来大本营,幸福啊”!

唐玲也常常想把这种幸福的感觉带给她正上小学和初中的两个孩子。她去孩子的学校讲述自己攀登珠峰的经历,把孩子学校的旗帜带到珠峰,旗帜上写满了孩子和老师的名字。很多孩子都跟唐玲的两个孩子说,“好羡慕你有一个这么厉害的妈妈”。

为了攀登雪山,唐玲每个月坚持最少跑100公里,或者参加越野跑、马拉松,加上她还要操心工作上的事情,她陪伴孩子的时间并不多。但她和丈夫把每周日当作家庭日,经常带两个孩子去大自然。“读万卷书,也要行万里路。”唐玲告诉今日女报/凤凰网记者,家庭日活动的一个重要内容就是爬山,“长沙周边的山我们基本上都爬完了,而且走的是野路”。

接下来,唐玲准备陪正在读初中的大儿子去爬他人生中的第一座雪山。“不会设定具体的攀登目标,更多的是想让他去体验一下,亲眼看看妈妈看过的风景和走过的路。”



唐玲一家人常常周末去爬山

回看 2023 年唐玲  
南坡登顶珠峰视频