

福州女教师 登顶海拔7546米雪山

屏东中学27岁体育教师林佳,历经6个多小时的艰难跋涉,登顶“冰川之父”慕士塔格峰,她的下一个目标是拿下8000米高度,向珠穆朗玛峰前进

■海都见习记者 蔡怡晴/文 受访者供图

负重20多斤、艰难跋涉6个多小时,7月13日8时30分,27岁的福州屏东中学体育教师林佳,登顶海拔7546米的“冰川之父”慕士塔格峰,实现了“30岁之前征服7000米雪山”的目标,凭此拿到了国家一级登山运动员等级证书。

慕士塔格峰海拔7546米,位于新疆阿克陶县与塔什库尔干交界处,常年积雪覆盖,冰川广布,被誉为“冰川之父”。高海拔缺氧引发的严重高原反应等,加剧了生理极限挑战,这座“耐力型”山峰,成为检验登山者8000米级攀登能力的试金石。

16日,林佳向记者分享了这一次“集实力和运气于一身”的登山经历。



林佳(左三)与登山伙伴们

闯关难过关过的“天选之子”,连登山装备都是“凑”的

“能成功登顶慕士塔格峰真是十分幸运,回顾起来感觉自己简直是‘天选之子’。”记者联系上林佳时,她正在四川成都和队友们一起吃饭庆祝。林佳告诉记者,为了节省费用,她这次的登山装备都是向山友和粉丝“东拼西凑”来的。“我朋友还拉来了一个户外

装备小品牌的赞助,他们不嫌弃我只有1000多名粉丝,提供了睡袋等,真是意外之喜。”林佳语气欢快地说道。

7月1日,林佳和队友在新疆喀什市会合,7月3日,到达大本营准备两次适应性拉练,分别是5500米和6200米。第一次拉练结束,

林佳发现自己生理期竟提前到来,加上高原反应,很快就发烧了,只能回到山下的塔县看病吃药,错过了第二次拉练。出乎意料的是,她的病两天就好了,顺利跟随队伍进行冲顶挑战。

登上山顶,林佳从背包里拿出三面手拉旗拍摄留念,但大风呼啸,第一面手

拉旗只剩一边手柄,第二面手拉旗被吹飞,好在第三面祝福学校的手拉旗成功展示出来了。“这就是冥冥之中的安排,但凡一个时机或顺序不对,学校的手拉旗就展示不出来。”林佳说。也正是因为屏东中学发布了这个视频,让她被更多人认识。



林佳登顶慕士塔格峰,为学校送上建校43周年祝福

冲顶的最后几百米最煎熬,甚至出现幻听

运气固然重要,但足够的热爱与实力,才能迎接幸运的到来。2024年元旦期间,林佳去爬了黄山,被沿途美景震撼,便一发不可收拾地爱上了户外运动。“那时候‘人生第一座雪山’概念特别火,于是2月份寒假期间,四川的四姑娘山大峰,成了我的第一座雪山。”虽然由于没有经验和高原反应登顶失败,但她疯狂地爱上了纯净巍峨的雪山和挑战极限的感

觉,于是利用假期,每两个月都会去一次高原。从挑战5000米到爬上6000米,去年一年时间,林佳一共攀登了6座高海拔山峰(哈巴雪山、乌库楚雪山等)、1条高海拔徒步路线(长穿毕)、5景区山(泰山、武功山等)。

今年2月底,林佳决定挑战7000米雪山,锁定了国内商业化比较成熟,安全系数比较高的慕士塔格峰,在四川成都信仰探险团队的帮

助下,提交资料上报国家体育总局审批。从3月份开始,林佳给自己制定了严格的训练计划,工作没有太多时间,她就在家爬30楼楼梯,每天10组,去户外跑5公里、10公里,甚至尝试了50公里越野跑,还发展出新的兴趣爱好,今年半年时间参加了5次越野跑比赛。

正是这样的努力与实力,才让林佳在13日冲顶挑战中,背着20多斤的登山设

备,顶住零下十几摄氏度的凛冽寒风,一步步踏着厚厚的雪,挪向山顶。“最后几百米最煎熬,稀薄的空气让我呼吸困难,困得眼睛都睁不开,甚至幻听到舒缓的音乐声,这说明高原反应十分严重,我想我一定要坚持住。”从凌晨2时起,历经6个多小时的艰难跋涉,滴水未进的林佳终于在8时30分左右登上山顶,实现了她“30岁之前征服7000米雪山”的目标!

“讲台上和山顶上,是两个完全不同的我”

当被问到“站在讲台上与站在山顶上有什么不同感受”,林佳脱口而出:“那是两个完全不同的我。”

在讲台上,课堂里,她是一位认真严肃的体育老师,会分享自己进行户外运动的视频,鼓励学生们坚持体育锻炼,“老师能行,你们也能行”。

在登山时,脱离手机,屏蔽一切外界的声音,她只需要专注每一次呼吸,每一个脚步,回归最平和自然的状态。

正如学生经常崇拜地讨论:“老师,你又到哪里爬山了?”林佳的下一个目标,是35岁之前登顶8000米雪山,向珠穆朗玛峰前进。

福州一小学“网绿”教学楼走红

课本里的《爬山虎的脚》活了,晋安榕博小学一栋教学楼被爬山虎覆盖,成为孩子们最生动的生态课堂;网友点赞:娃在“绿野仙踪”里上课

海都讯(见习记者 罗丹凌 文/图) 福州有一栋“网绿”教学楼,你知道在哪儿吗?最近,晋安榕博小学因一栋被爬山虎覆盖的教学楼而在网络上走红。整栋教学楼被浓密的爬山虎包裹,青翠欲滴的藤蔓沿着墙面蔓延生长,宛如现实版“绿野仙踪”,引得网友们纷纷点赞:“这是童话里走出来的校园!”“像在森林里上课一样!”

记者咨询校方了解到,这些爬山虎是学校于2017年建校之初种植的,是校园中一处独特的绿色景观。爬山虎的生命力极强,几年

来不断向上攀爬,从仅几株变成爬满教学楼外墙,为校园注入浓郁的自然气息。面对“野蛮生长”的爬山虎,学校不定期修剪,保留自然美感。爬山虎生机盎然的生长形态正与学校“以育才 蓬勃生长”的办学理念完美契合。

值得一提的是,这些爬山虎不仅能在盛夏为建筑降温、净化空气,还是鲜活的教材。据相关负责老师介绍,小学语文课本中有一篇课文叫做《爬山虎的脚》,介绍了爬山虎是如何爬墙的。满墙的爬山虎刚好与该篇课文形成奇妙呼应,让课本中的文字跃

然眼前,成为孩子们最生动的生态课堂。

此外,上述老师还表示,学校也积极利用爬山虎教学楼这一独特资源,因地制宜地开发暑期项目化学习课程,号召学生“探秘校园生物”,引导学生深入探究身边的自然奥秘,让亲近自然的理念在观察与实践扎根、生长。

据园林专家介绍,爬山虎属于葡萄科地锦属木本植物,因为拥有超强的攀爬力而被人称为“爬山虎”,也有一些地方叫它“爬墙虎”。它的叶片春夏季节为青绿色,秋冬季节随气温下降而逐渐变黄变红,冬季落



爬山虎沿着教学楼墙面蔓延生长

叶。在福州,由于冬季气候很短,大部分时间都可保持仍比较温暖,爬山虎落叶期常绿的状态。

闽江学院 拟更名闽江大学 进入公示阶段

海都讯(记者 吴臻) 7月17日,福建省教育厅发布《福建省教育厅关于高等学校设置事项的公示》,闽江学院更名闽江大学进入公示阶段,公示时间为2025年7月17日至7月23日。

闽江学院坐落于福州市,学校办学主体位于福州市大学城校区(福州市大学城溪源官路200号),是2002年经教育部批准设立的全日制普通本科高校。前身是1958年创办的福州师范高等专科学校和1984年创办的闽江职业大学,是福建省重点建设高校、一流应用型建设高校(A类)、示范性应用型本科高校和全省党建工作示范高校。