



听说夏天 汗水和攀岩更配

乐活家

张瑜： 我的眼里，城市有另一副模样

文·本报记者 张盖伦

文·本报记者 刘燕庐

做完热身，仰头看着岩壁上五颜六色的岩点，刚绑好安全带的张凡显得有些局促。“别紧张，听我指挥，爬不动了就告诉我。”身旁的攀岩教练拍拍他的肩膀。一步、两步、三步……攀行过半的张凡终于松开双手，借着安全绳降了下来。“第一次爬还是挺累的，手有些酸，歇一会儿还想再试试。”落地后的张凡有些兴奋。

骄阳、险峰、汗水……生活在“钢筋水泥”中，我们对这样的场景略感陌生。不过像张凡一样，越来越多的人开始在城市中体验这原本仅存于险峰之上的挑战，攀岩这项“小众”的极限运动正在人群中静静地伸展着自己的根系。

心里没底？ 找个攀岩馆开爬吧

我爬不了吧？提到攀岩，不少人可能会这样想。

“其实，攀岩适合绝大多数人，门槛并不高。”面对记者的担心，国家体育总局攀岩教练曹荣武说，“小到几岁的小婴儿，大到70、80岁的老人，只要没有心脑血管疾病、癫痫或者医学上不允许运动的身体问题，在难度选择适当的情况下几乎所有人都能攀岩。”

力气不大、没有经验也能爬上岩壁吗？注册攀岩教练赵开超建议：不用顾虑太多，直接去试试，体验一下。“力量不够也没关系，攀岩是一项注重实际的运动，新人一般不需要专门性的身体锻炼，在攀爬练习中力量也会逐渐增长。多学习、勤交流，如有可能在专业教练的针对性指导下也会少走些弯路。”

曹荣武介绍，攀岩从场所上可划分为人工岩壁攀登和自然岩壁攀登，人工岩壁攀登更多的是仿真岩壁，多在室内，会有完备的保护措施，相对更安全。另外就是天然的自然岩壁。他建议，新人最好从人工岩壁开始体验。

虽然门槛不高，但攀岩还是要特别注意安全问题。“新人需要相应的专业指导，建议到合适、正规的攀岩馆开始体验。”曹

荣武建议，新手可以直接寻求攀岩馆内专业人士的帮助。“指导员们的工作职责之一就是告知相关的技能和操作方法，通常只需要3—5次安全课程指导后，一般人就能对攀岩的安全操作有基本了解。之后就可以在正规的场所开始攀岩了，相应安全会很多。”

赵开超表示，攀岩时一般穿着合身的普通运动服和运动裤即可，入门无需购买装备，一般只需在攀岩馆租赁一双合脚的攀岩鞋。

别逞强 把握好节奏很重要

新手注意了，想攀岩好需要坚持，不过切记“别用力过猛”！

“凡事都要适度。”赵开超说，“攀岩后需要有休息恢复、消化技巧的过程。建议每周控制在2—3次，具体频率也要根据身体情况而定。”

“要合理安排休息和攀爬的时间，持续时间最好不要超过3小时。攀一次的时间一般在半小时左右，休息后再爬，保持好休息和攀爬的节奏很重要。”针对运动是否过量，曹荣武提出了两个简单的判断标准：第一，如果感到双手抓握东西困难就建议停止攀爬；第二，爬完经过一晚睡眠后还感觉疲劳，建议尽量休息，暂停攀爬。

攀岩训练要以持续进步、避免受伤、注意分寸为前提。赵开超建议，在攀爬过程中大家还要学会培养感知身体的能力，逐渐了解自己能力的边界，如果感觉自己在做某些动作时可能会受伤，就需要马上向教练或安全员大声说明，寻求帮助。

和长跑等运动不同，攀岩很快就会让人体会到自己身体的“极限”。不过，也不需要因此担心自己的心率等身体指标，攀爬过程中实在坚持不住时放弃就好，不必咬牙坚持，也切忌盲目攀比。

技巧虽有 也需在实践中领会

攀岩中身体主要靠哪里发力？手？大错特错！

赵开超表示：“其实攀岩中主要用力的是腿，腿的力量和耐力是手远远无法相比的。”

但大多数新人恐怕知道这一点，在实际攀爬中往往还是会下意识地把手80%—90%的

力量用在手上，而高水平的攀爬者则会把手80%—90%的力量用在脚上。“新人常常会紧张，会盲目发力，通常也只有经过长期练习之后才能把这一习惯转化过来。大部分人还是会下意识地把手抓得死死的。”曹荣武说。

手伸直、脚多发力、身体重心尽量贴近岩壁，是曹荣武提醒新人注意的三个小技巧。不过，两位教练指出新人很难通过语言和文字领会，最好还是在专业人士的实际演示和自己的实践中切实体会。

选择合适的攀爬难度也很重要。选择一块适合自己的岩壁起步对于建立新人的自信心大有帮助，发现攀爬难度过低或过高时就需要进行调整。一般情况下岩壁上岩点大一些、密一些的路线会相对简单，通常大一些的岩点会更好抓握，密集的岩点会更容易够到，一般与地面之间角度垂直的岩板相对于有仰角的路线难度也会小一些。

(题目来自网络)

Tips

如何鉴别合格的 攀岩馆和教练

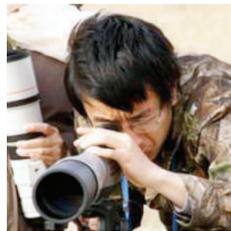
注意攀岩场馆中悬挂的证件。国家体育总局规定攀岩场馆必须持有“经营高危险性体育项目实施许可证”方可经营。

教练员和安全保护员需持有政府唯一授权的攀岩指导员证方可上岗，攀岩场所须持有持证营业人员方可开业。相关证书真伪可致电国家体育总局或网络查询。

如何购买合格的 攀岩装备

攀岩装备上必须带有CE(欧洲标准)或UIAA(国际登山联合会标准)二者之一才视为合格产品，否则请勿购买。在攀岩馆中也需留意场馆中使用的装备是否有以上标志。

推荐在实体店购买新装备。网购攀岩装备很容易买到假货，难以监控，而在实体店购买的话能够实际了解质量、及时反馈。



张瑜，《博物》杂志插图编辑，自然类科技绘图师、生态摄影师。

看不腻的动物世界

张瑜从幼年起就开始学画画。学画画的人喜欢观察，张瑜尤其。

就算观察对象一动不动，张瑜也愿意盯着它看。看它的头、身子，看它毛发的质感，“一直看，就很过瘾。”

他说不好为什么喜欢这些动物，但他就是喜欢。在这“喜欢”的排行榜上，前三甲是松鼠、螳螂和鸭子(排名不分先后)。张瑜高中时就养过螳螂，他喜欢看螳螂前肢上的那些刺儿，感慨自然设计的精妙；他形容有些螳螂的颜色如同上好的翡翠，“迷人非常”。去年他出了图文书，叫“刀斧精灵”，专门讲螳螂。

至于鸭子，感情更是源远流长。张瑜是天津人，住在海河边。小时候从美术班下课，经过一农贸市场，看到有人卖小鸭子。“小扁嘴，毛茸茸，脚上还有蹼。”张瑜被萌得不要不要的，找同学借钱，花1块5买了两只。放兜子里，小家伙老想往外蹦。张瑜无奈，拿手去撵，两只立刻安分了，乖乖靠一起。

从那时起，他爱上了鸭子。从某种意义上说，张瑜是幸运的。他可以单纯从动物身上获得乐趣。前段时间，张瑜居住的小区来了只鸭子。张瑜说，每天看鸭鹅，顿觉像进入另一个世界，“太美妙了”。

拍不够的城市丛林故事

拍松鼠，大概是从2007年开始。张瑜在做本书，题目叫《城市丛林故事》，松鼠是“日系列”的主角。他搜集了许久的素材，要为松鼠家族写出一个跌宕起伏的剧本。

剧本来源于观察。北京好些公园里都有松鼠，只是游人往往不留意。张瑜会去见这些老朋友，做“线性观察”，跟着松鼠的节奏走。松鼠出窝，他就跟着；松鼠休息，他就守着。

他尝试着用“观察者”的角度来看这些小家伙，看它们如何顺应自然的法则，又如何应对生活中的种种不测。用学术词语，叫“悬置”，把个人情感搁置一旁。“是，我想这样。但太难了。”

去年2月中旬，张瑜发现一只雌性松鼠怀孕了，她给自己在树上精心筑了个巢。再过几天，张瑜又去，他傻了——树枝被修剪了，巢落在地上，松鼠不知去向。他的心情是——“我要崩溃了”。

张瑜给那只松鼠取名叫吉亚。对吉亚来说，生产在即，巢穴被毁，打击颇大。一连几天，他没找见她的身影。

“日子还要过，松鼠都是乐观的斗士。”后来，张瑜终于又见了吉亚。此时的吉亚，肚子小了，乳头大了，张瑜知道，她当妈妈了。他跟着吉亚一路走，常常是吉亚在屋顶上跳，他在底下小跑着跟。走了很久，他终于跟到了吉亚的新巢——筑在一古建筑房顶的排水口旁。

张瑜记得很清楚，4月1日，北京下了场大雨。当天他要坐班，动不了。一夜没睡踏实。第二天一大早，估摸着园林开门了，张瑜打了辆车就赶过去。“我心里一直想着，这下完蛋了。”

他揣着颗七上八下的心，守在吉亚窝附近。8点多，吉亚出窝了。“浑身没怎么湿，就是尾巴和屁股湿了。”张瑜心里“腾”地燃起了希望——情况没他想的那么糟。

他继续看。吉亚悠悠四处觅食，蹭上一棵柏树，在那里勘察一番，又蹭回窝。再钻出来时，她嘴里已经叼着幼崽了——吉亚要携子搬家了。看来，孩子也被母亲护住了，没事。张瑜那被松鼠命运扯动许久的神经终于放松下来。

这是松鼠对张瑜展现出的隐秘世界。它们出生，撒欢，觅食，繁殖。这一切，在大多数人无知无觉中进行。

但张瑜可以看到，并用相机和画笔记录。他眼里的城池，生机勃勃，充满妙不可言的细节。那或许是另一副模样。



俄罗斯的年轻人也喜欢室内攀岩运动。

CFP供图

动物城

泰山：你可知“人猿”不是我真姓

文·赵燕妮

时隔多年，“泰山”重返银幕。在热映影片《泰山归来》中，又看到了那个以丛林为家、在猴群中长大、“飞树走藤”的泰山。

我们习惯于在“泰山”前面加上“人猿”二字，称其为“人猿泰山”。那么，这种命名方法是否科学呢？“泰山”究竟是人是猿？

首先，从生物学基因论的角度来讲，基因是决定以及判断一切的最根本标准。毫无疑问，“泰山”是名副其实的人。其次，从社会学的角度来讲，人是一切社会关系的总和；仅具有人的肉身并不能称之为一个完整的人。“泰山”在生物学意义上满足成为人的条件，但其在猴群中长大，行为模式完全与人类社会脱节，仅具有猴的群体性关系；不能满足成为社会人的条件。由此看来，“泰山”兼具人与猿双方的属性，从感性的角度上称其为“人猿”是没有不妥的。

影片中“泰山”虽然最终回到了人类社会，但其对于猴群的感情没有因为分离而有

丝毫的减弱。不要小看小小的猴群，它们可是大有来头的。猿类是大型高智能的灵长目动物的总称，包括黑猩猩、大猩猩、长臂猿和猩猩，是现存与人类关系最为亲近的“表兄弟”，其中黑猩猩的基因有98%与人类一样。

就外形而言，猿是所有动物中与人最为相似的，如骨骼结构、面部五官位置以及牙齿的结构与数量都与人大体相同。拥有如此多的相似之处，但猿毕竟不是人，而且还相差甚远。基因上不足2%的差异，究竟是怎样导致猿最终与人分道扬镳的？

人与猿外形上最大的不同在于人能直立行走，这种走路方式使身体结构发生极大变化。人在走路时，身体重量落在脚跟上，大脚趾已失去像猿类可与其他四趾对合的现象，失去紧握的能力。人的拇指大且更可以弯曲；猿的前肢及其大拇指较小，也较不常用。人的腿部与身体的比例较有猿类为长，人的骨盆更为扁平宽阔，更强而有力。为达到

完全直立，人的脊椎在腰部呈现出特殊的曲线弧度，呈反“S”状。猿的眼睛以下部位向前突起，与前额连成一线，因此上颌突出；人的上颌则向后缩，与前额形成一垂直线。

人与猿最大的区别是心理与智能上的差别。首先，人类在创造能力方面远胜于猿类，而且还擅长于与他人分享信息。人类创造了记录和描述信息的多种方式，如果你想学习知识，并不一定需要跟随拥有知识的人身旁，可以通过阅读书本和其他方式获得。人与猿类动物的区别还在于，人类作为一个社会关系整体，拥有将知识代代相传的能力，而这是猿类做不到的。猿类动物为什么不能将获得的知识代代相传下去呢？科学家认为，可能是因为它们缺乏传授知识的内心冲动。传授知识是非常复杂的行为，以猿类的智力水平还做不到。人类发自内心地想将自己的知识传授给别人，而猿类没有这种欲望。人类和猿类还有一个区别就是人



CFP供图

类具有协调能力，猿类群体成员之间确实存在着一种合作关系，但并不存在协调关系，因为它们相互之间不会进行商讨。

人作为万物之灵，自然有着其它动物无法企及的智慧；我们的近亲猿类同样有着不可小觑的智能。这也应该是猿群能深深影响“泰山”一生的重要原因吧！

(作者系中国科学院动物研究所在读博士生)



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号