



邱义根



攀岩、瀑降、溯溪……这些惊险的户外极限运动，不是每个人都可以玩的。这需要良好的身体素质 and 完善的团队支撑，还需要专业人员的指导。

宁波有这样一群户外运动爱好者，凭借长期的锻炼和对大自然的热爱，义无反顾地投身其中，邱义根就是其中的代表。我们分享他的故事，是为了与大家分享一位极限运动达人对于人生的感悟，而不是鼓励大家无条件地去玩户外极限。

记者 毛雷君



本版照片均由邱义根提供

五旬退伍兵5年爬遍省内高山—— 无限风光在险峰

如果不看身份证，很难想象眼前的邱义根已经50岁了。一身强壮的肌肉，尤其是紧绷的六块腹肌，让人感觉像是一位训练有素的健身教练，看起来也就40来岁的模样。在宁波的户外运动圈里，“海洋雨”这个名字广为人知。在近5年的时间里，他和伙伴们几乎爬遍了浙江省内的所有高山。

从跑酷到登山 不断挑战自我

邱义根，祖籍江西抚州，当过消防兵。当年的艰苦训练让他打下了良好的身体基础。退伍后，他一刻也没有停止对运动的热爱。篮球、羽毛球、长跑等项目，他都很擅长。

七八年前，一个偶然的机，邱义根接触到了跑酷运动。借助各种障碍物，在城市里自由地穿行、跳跃，这种年轻人的运动，却让步入中年的邱义根特感兴趣。

几年下来，他已经不再满足于在城市里施展自己的身手，而是把眼光投向了更加广阔的大自然。“比起城市里的繁华和喧嚣，大自然的宁静更加吸引我。”邱义根于是通过网络寻找同道中人，很快他找到了“组织”，加入户外运动俱乐部，开始了自己征服山峰的历程。宁波的四明山、温州的雁荡山、永嘉的十二峰、江山的江郎山……浙江几乎所有的高山都留下了邱义根的身影。

攀爬让他懂得团队的力量

邱义根介绍，攀爬险峰，有的道路陡峭到近乎垂直。这时候，就需要有领头人，先攀爬上去，安装和固定安全装置，方便后续的队员陆续登顶。

这时候，就需要团队的配合，一个人的力量是

无法完成这种艰难的任务的。

“我把他们带出来，就一定要安全地把他们带回去，这是他们对我的信任，也是我对他们的责任。”邱义根告诉记者。有一次，他们带领一群小



邱义根山顶留影



邱义根和同伴行走在山脊上



邱义根在溯溪

脚下一打滑，人就往下掉。当时我本能地用双手抓住突出的石块、杂草等，减缓下坠的速度，还好下面有个伙伴，看到我掉下来，用身体挡了我一下。冲击力很大，把那个伙伴也撞倒了，我撞到了山坡下的树才停下来。再往前滚几米，可能就滚下山崖了。”邱义根说。那次双手的手指几处受伤，休息了好长一段时间。

还有一次，他在攀爬

伙伴去温州爬山，途中有一个天然水潭，他们就尝试从陡坡上自由跳水。其中有一个女队员虽然穿了救生衣，但是一个猛子下去，好久也没浮上来。邱义根和几个有经验的伙伴马上下水，把她拉上来，

一座人迹罕至的古桥时，距离他不到半米的地方突然出现了一条毒蛇，吐着信子，随时准备发起攻击。“当时吓坏了，如果被咬，荒郊野外根本来不及抢救。当时唯一的选择就是往下跳。”凭借着多年练就的一身肌肉和柔韧性，邱义根从5米多高的桥上跳下，接连几个翻滚，居然除了一点擦伤，并无大碍。

除了自己，队友也会

才避免了严重后果。回想起来，邱义根仍有后怕。“毕竟我们是来体验大自然的乐趣，并不是玩命。”从此，邱义根和其他资深伙伴更加注重路线的规划，做好安全保护工作，尽量避免危险的发生。

遇到危险。一次，队友在攀爬的时候不小心碰了马蜂窝，一大群马蜂倾巢而出，攻击他们。虽然穿着防护服，戴着安全头盔，还是有几个队友中招。被马蜂蜇了，会出现身体麻痹、肌肉僵硬，这在户外是很危险的。“所幸，我随身携带的药油派上大用场。”经过半个小时的按摩和药油的功效，队友的身体状态有了改善，终于在天黑之前下山了。

爬山改变了他的脾气

邱义根是一家外贸公司的车队司机，所有的户外攀爬都是在业余时间完成的。他去户外挑战各种高难度的攀爬，完全是出于对这种特殊运动方式的热爱和对于大自然的热爱。

“除了攀登之外，我们还会进行速降、溯溪、瀑降等活动。”邱义根说。爬到山顶的那一刹那，是所有人最开心的时候。“你在山顶看到的景色和在山底是完全不一样的，那个时候才能体会到大自然的神奇和秀美。”邱义根认为，他们这种另类的旅游方式可以让人们更好地体会人生，面对平常的生活充满感激之心。

每天，邱义根都要跑上10公里，做各种器械，保持体力。晚上则去朋友家喝喝茶，或者在家里看书，练练毛笔字。在动与静的结合中，体会生命的平凡与壮阔。他的妻子很支持他的另类旅游方式。儿子在他的影响下，爱上了跑酷运动，有时候也会和老爸一起去征服山峰。

“我年轻的时候脾气很急躁，一言不合就和人吵架甚至动手。现在通过这样的户外运动方式，让我对生活多了一份思考，有什么烦恼，在大自然中一切都会烟消云散。很多困难，通过努力都是可以克服的，而且我还结识了那么多志同道合的伙伴，这才是最大的收获。”

户外运动小贴士

虽然不是每个人都可以像邱义根一样挑战那些高难度的户外运动，但是只要有心，一样可以体会其他户外运动带来的乐趣。

邱义根给出了几点建议：

户外运动对于体力要求比较高。平时可以通过慢跑等增加耐力。

必要的装备不可少。在户外旅游，特别是参与具有一定危险性的项目时，一定要戴上安全头盔等装备。在攀登的时候，要佩戴护膝和护肘，这两个地方是最容易磕碰受伤的。

此外，户外活动最好有经验的人带队，切忌单独行动，要提早熟悉线路。