



■娱乐杂谈

《徒手攀岩》： 总有一种精神 让人类为自己喝彩

□周兴旺

《徒手攀岩》不是一部故事片，而是一部纪录片。由美籍华裔导演金国威与其妻子伊丽莎白联合执导。该片于2018年8月在美国上映，于2019年9月在中国上映，记录了美国攀岩大师亚历克斯·霍诺德（Alex Honnold）2017年6月3日无辅助徒手攻克美国优胜美地国家公园3000英尺高（约914米）的首长岩的全过程，这次攀岩共用时3小时56分钟，是人类第一次徒手征服首长岩。

它是首长岩，世界上最高的单体式花岗岩巨石，几乎垂直耸立于天地之间，壮观又让人望而生畏，仿佛在告诫人们——“我们是来供人类膜拜敬畏的”；

他是亚历克斯，1985年生于美国加州，世界上最优秀的攀岩选手。他从11岁开始，连续7年，每周花6天时间在攀岩馆训练自己的攀岩技巧和体能。19岁那年，他从大学辍学，私自开走家里的旅行车，由此全身心投入他的徒手攀岩生涯。他已经征服了全世界所有的陡岩，除了首长岩。

它与他，由此开始了一场漫长的死磕。首长岩不需要说话，因为在此之前，全世界的徒手攀岩选手从来没有在它身上成功过，更何况一大批最优秀的徒手攀岩选手已经相继殒命。据说这个行当的死亡率是50%，而顶尖选手的死亡率肯定超过80%，剩下的20%是因为望而却步，选择了金盆洗手，才得以保全性命。亚历克斯曾经数十次开车围着首长岩兜圈打量，他也无数次劝诫自己——“退缩才是明智的选择”。但首长岩对顶级攀岩选手的诱惑力实在太大了，用亚历克斯的好友、职业攀岩高手汤米的话来说——“首长岩就像攀岩界的奥林匹克金牌，选手要么拿下金牌，要么丧命”。

登顶就是全世界的金牌，失手就是万劫不复的毙命。亚历克斯该何去何从？或许有人会说，既然徒手攀岩风险这么大，为什么不选择带上安全绳攀登呢？亚历克斯等人对此的解释是：徒手攀岩完全依靠的是人类自身的能力，而带着安全绳，就像烧水，只能烧到90度，永远烧不开。

完全依靠人类自身的力量征服

服首长岩这个“宇宙中心”，亚历克斯最为可敬的地方，不在于其超凡的勇气，而在于其超常的智慧。人，作为万物之灵，在攀爬的天赋技能上远远不及猿猴，但人类特有的智慧和知识，则是动物界望尘莫及的。亚历克斯在征服首长岩的过程中，淋漓尽致地展示了人类智慧的高度。

亚历克斯在2017年徒手攀登首长岩之前，已经有20年的经验积累，然而面对狂傲的首长岩，他还是做了最周密的备课。他先后60多次系上安全绳攀爬并记录下每一个难点要点，并规划出了一条最科学的线路，而后对这条线路划分出20多个区块，对每一个区块的动作要领做了反复演练和记录。他说：“只有我有十足的信心后，我才会开始徒手攀岩的挑战。”换句话说，这位高手之所以仍然幸存，是因为他从来不打无准备之仗。

一旦攀岩开始，与亚历克斯博弈的就不再是岩体，而是死神。克服恐惧的方法，对亚历克斯来说，永远只有一个，那就是人皆有恐惧——“我通过不断地反复练习动作，来拓展我的舒适区。我会一点点减少恐惧区，直到压根儿感觉不到恐惧。”

这一段心得简直可以作为人类修身进阶的圣经来看待——因为人类皆有一颗向上的心，为了更高更快更强，我们唯一能做的就是不断地消减恐惧和风险。而克服恐惧和风险的不二法门，就是用不断的学习和训练让自身日益强大起来。在生命的每一天，都要不放松地提升自己，驱除阴影，修正错误，直至进入光明敞亮的新境界。

我们并不会因为有了亚历克斯的徒手登上首长岩的记录而因此停止敬畏自然法则，但我们真的可以因为有了亚历克斯真实的战胜自我的心路历程而为人类的上进心感到骄傲。心灵的成长与否其实并非由业绩的成败来决定，但追求心灵的高光点却不能因为阴霾和挫折而停止脚步。既然选择了出发，就请拿出人类的精气神，告诉自己，孤独和苦难是完全属于你自己的财富，心灵只有经过漫长寂寞的加持才会最终闪闪发光。

■文娱资讯

纪录片《百年巨匠》在京开机

新华社电 人物传记纪录片《百年巨匠——京城四大名医》近日在京开机。

《百年巨匠——京城四大名医》是《百年巨匠·中医篇》的开篇之作，将以4部8集的规模，拍摄萧龙友、施今墨、孔伯华和汪逢春4位以高尚的医德、精湛的医术，在20世纪30年代就享誉华夏的中医大师。此片将记录他们的成长经历和人生故事，回望20世纪中国社会的思想发展、文化演进、社会变迁的史实，展示近现代中国中医药事业的发展历史。

《百年巨匠——京城四大名

医》总导演周兵说，本片将以“寻访、感受、呈现”作为风格的依据，化说教为故事，化学术为知识，化笼统为细节，集结有价值的人物与事件、珍贵的影视资料，呈现大师心路历程。

《百年巨匠——京城四大名医》由中国文学艺术界联合会、中央广播电视总台、中国艺术研究院、中央新闻纪录电影制片厂（集团）等单位联合摄制。

大型人物传记纪录片《百年巨匠》聚焦20世纪为中华文明作出突出贡献的大师巨匠。目前，已在央视等数十家电视台播出，受到广泛好评。

■职工文化



耄耋老人赛红歌迎国庆

本报讯（记者 马超 通讯员 徐菁）“精彩！这位选手真的唱出了我的心声，我决定把这宝贵的一票投给他！”9月12日，在成都温江区第一福利院内，上演了一场精彩的“红歌好声音”PK赛，300余位耄耋老人和中建二局安装公司的志愿者们围坐在一起提前庆祝国庆。

清晨6点，志愿者们就赶到福利院布置会场，摆放瓜子、水果和精心准备的晚会纪念品；打气球、弄彩带，忙的不亦乐乎。上午9点，老人们在志愿者的搀扶下陆续进场。脸上粘着贴纸，92岁的梅继志笑得像个孩子：“今天的比赛，我一定是全场最闪亮的。”随着一声“比赛开始”，第一位参赛者率先上场。一首《没有共产党就没有新中国》瞬间点

燃了全场的气氛，全场300多人齐声和唱。86岁的姜秀华激动地说：“我们这些老人一路见证了祖国日益强大、富强，现在日子啊，甜得像蜜一样，我从心底里祝愿我们的祖国越来越好。”

比赛现场，来自中建二局的志愿者胡定章忙着给老人们递水果，这已经是他投身公益志愿服务的第五个年头。提起做公益的初心，他说：“作为新时代的中建青年，我们都要努力活成一束光，传递更多的正能量。”

除了日常的义工服务，中建二局安装公司还积极投身于精准扶贫，“彩虹益路”助学行动连续三年资助近百名高三学生圆梦大学，“中建高技能人才培训班”帮助贫困青年学习技术、获得岗位，助推脱贫攻坚。

胜利街道总工会 开展职工手工扎染活动

本报讯（记者 王路曼）为弘扬民族文化传统，提高职工综合素质，丰富业余生活，近日，顺义区胜利街道总工会举办手工扎染体验活动，吸引30余位职工前来参与。

“扎染，是我国民间特有的印染方法，其工艺从扎到染都具有丰富的创造性。扎染作品色彩艳丽、图案变化无穷。”活动中，老师为大家详细讲解了扎染的历史、技巧和扎染基本技法。听完讲解，职工们已经迫不及待地想要把捆绑、染色、冲洗、拆线等技法运用到自己的作品中。扎染

作品随机性强，充满光影渐变的神秘感。职工们充分发挥想象力，各自进行创作，一件件色彩亮丽、风格独特的作品随之呈现在大家面前。

“此次活动不仅让职工们体验了扎染这种古老的染色工艺所蕴藏的智慧与创造力，同时还提升了职工的个人技能、综合素质和自我价值感。”胜利街道总工会相关负责人表示，未来，他们将举办更加丰富多彩的特色文化活动，邀请职工参与其中，在提高职工综合素质的同时，丰富职工们的业余文化生活。

■北京展览



回归之路

9月17日至11月17日
中国国家博物馆

“回归之路——新中国成立70周年流失文物回归成果展”，是中国首次对流失文物追索返还工作成就进行全景式展览，一大批重磅文物将集中亮相。

自1949年新中国成立以来，通过执法合作、司法诉讼、协商捐赠、抢救征集等方式，已促成了300余批次，14万余件海外中国文物的回归。

在此次展览中，国家文物局从中精心挑选了25个最具代表性、文物价值高的流失文物回归经典案例在展览中展出，来自13个省市、18家文博单位的600余件回归文物参展，对中华人民共和国成立以来流失文物回归的历史性成就进行全面总结展示。

展出文物包括大名鼎鼎的伯远帖卷、中秋帖卷、五牛图卷、圆明园兽首、秦公晋侯青铜器、青铜虎釜、王处直墓浮雕、龙门石窟佛像等珍贵文物。而最新回归的曾伯父青铜组器也将在该展上“首秀”。



达利的《神曲》版画展

9月20日至10月18日
北京山水美术馆2号馆

但丁·阿利基耶里被认为是中古时期意大利文艺复兴中最伟大的诗人，也是西方最杰出的诗人之一，最伟大的作家之一。

达利为但丁《神曲》创作的100幅插画，与《神曲》诗篇的三部曲在节奏、内容和内在精神上保持了一致，他以“地狱”“炼狱”“天堂”三大篇章为题，在但丁逝去700年之后，达利用了十年的时间研究并完成创作，又在插画的基础上，于上世纪60年代在巴黎完成了此次来到中国展出的这批版画的制作。

在这批作品中，观众将能看到达利常用的一些夸张怪异的变形与绘画符号，但他在这批作品的画面中呈现给观众的，更多的是理性的思考、深沉的情感，以及对但丁在《神曲》中对自由平等的诉求、对理想爱情的诗意表达和对现实生活中艰难磨难的绘画语言转化。

于或 整理