## 8000元一路玩了40天

# 76岁老人登上珠峰大本营

**76岁的李敏育最近在集邮圈里火了，好多人收到了他从珠峰大本营寄来的明信片。大家都惊讶不已，70多岁的老年人能上5000多米的珠峰大本营真是不简单。在采访中了解到，李敏育此行一路走了40天，吃吃逛逛，仅仅花费8000多元。**

李敏育在珠峰大本营。（受访者供图）

### “流浪”4个多月的明信片，“暴露”他的行踪

李敏育是名集邮爱好者，在不同的地方盖上邮戳后寄出明信片，是好多圈内人士的有心之举。他一共从西藏寄出了43张明信片，只是这些明信片耽搁了4个多月才到达无锡。正是这些明信片，让他的珠峰之旅为人所知晓，也让集邮圈的老友们羡慕不已。

“去珠峰大本营是我多年的向往。”李敏育表示，珠峰号称世界的“第三极”，去西藏看看一直是他的心愿。从2012年开始，他就跟着各种旅行团在全国各地玩，但是西藏之行一直未能如愿。他多次去旅行社咨询都没有下文，对方说，如果有子女陪同，才可以考虑让他参团。但小辈们要忙工作、照顾孩子，抽不出时间。

年纪一年年往上走，李敏育特别担心梦想还能不能实现？巧的是，今年上半年，朋友圈里有老伙伴们自行组团，说要去西藏走一走。报名非常火爆，经过各种考量，李敏育有幸成为69人团队中的一员。大家的年龄各不相同，有的阿姨刚退休，50岁出头。而他已76岁，成了团队里年纪排名第二的老大哥，年纪最长的则是一名78岁的老奶奶。

### 为防高反，提前1个月做准备

这次旅程从四川进藏，全程40天，其中在藏区为20多天。对于老年人来说，最让人担心的是身体状况，尤其是高原反应。李敏育表示，自己还比较自信，之前去过稻城亚丁、黄龙、四姑娘山，基本无高原反应。这次要去的珠峰大本营海拔为5200米，他觉得可以胜任。

他提前1个月用红景天泡茶喝，随身携带了外套、羽绒内胆、一些方便面和零食。儿子还帮他买了2个氧气瓶，路上以备不时之需。不过，这2瓶氧气，他一路上都没用。

并不是所有团友都这么顺利，在川西甘孜州的新都桥镇，有团友出现高原反应。有人头痛，也有人感冒咳嗽睡不好，最终剩下65位团友进藏。

一路上，他们最感谢的是团长——做好各种攻略，联系好休息的地方，让行程格外顺利。

### 梦想之行，晴空之下珠峰雪顶真美

这一路上的景色太美了。李敏育说，林芝的梨花节上，一片雪白的梨花与碧绿的新叶相映成趣，给人以冰清玉洁之感。一路上，除了赶路外，每天逛一两个景点，行程比较轻松。

4月上旬，他们入住离珠穆朗玛国家公园约60公里的日喀则市定日县旅店。第二天一早，就直奔珠峰大本营，一路上经历九曲十八弯，盘山而上，在上午10时多到达。珠峰大本营号称游客最近距离欣赏珠峰真容和拍照留念的地方，处于一个山谷间。这里的地面几乎看不见植被，到处都是大大小小的石块。团友纷纷在海拔8848.86米测量纪念碑和世界第三极纪念碑前合影。

“我们运气太好了！”李敏育表示，当天只有他们一支团队在山上，体验感很好。大本营周边有几百米缓坡，视野非常开阔，晴空万里，珠峰的雪顶清晰可见。大自然的鬼斧神工让人心生敬畏。游客可以和牦牛合影，还看到了海拔最高的寺院——绒布寺。不过，大本营风很大，紫外线也很强烈，他们在那里待了2个小时就下山了。

李敏育听说大本营有邮局，特意在前一天晚上连夜在43张明信片上写好地址，携带上山。但是到了山上后，发现为了减少对珠峰的污染，邮局下撤了，他只好又把这些明信片带下山，回到定日的旅店，委托老板帮他把这些明信片寄出。

从明信片的邮戳来看，一些明信片是8月底寄出的，1周后到达无锡。为何耽误了4个多月，李敏育也想不明白。好在这些明信片都寄到了大家手中，也是一份意外的惊喜。

### 电饭锅兵团出行，40天他仅花费8000多元

“心愿实现了，对自己也是一种考验。”李敏育说，自己有糖尿病，没想到还能完成这次高原之旅。他认为，多运动对疾病有利，外出旅行，想偷懒都不行，每天都必须迈开腿，保证了运动量。

这40天也是他外出旅行最长的一次，好多人在一起，又唱又跳很开心，也开阔了眼界。他们见到了淳朴的当地人，见证了民族友谊。在新都桥镇，他们遇到的藏族派出所所长前些年在雪山救过1名无锡人，大家相谈甚欢。

一路上，随着海拔的变化，气候变化比较大。刚刚还是晴空万里，一会又下起雪来。他们就曾遇到一次大雪天，路上很滑，车子开得也比较慢，很快路上就堵起来了。还好这段路就堵了2个小时。他们听别人说，后面有的车队在路上堵了7个小时。

令人惊奇的是，这次40天的行程，李敏育吃住费用仅花费了8000多元。李敏育表示，他们属于“电饭锅兵团”，三五个人自行组队搭伙，有人会自带锅具，大家分工合作，有人采购，有人做饭。不过，进入高原地区，电饭锅很难煮熟米饭，少数团友还带了电压力锅来解决这一难题。藏区蔬菜比较贵，牛羊肉比无锡便宜，大家就会以荤菜为主。也有一些团友携带了自热米饭，或是在饭店吃米线。住宿方面，他觉得这次行程安排也不错，住的地方大多有电梯，方便大家上下楼。

（晚报记者 黄孝萍）

---

无锡报业主办
汇聚乐龄群体

## 首届“乐龄厨王”争霸赛开赛

**本报讯** 9月20日，由无锡日报报业集团主办的“孝仁芳华杯”无锡首届乐龄厨王争霸赛首场正式拉开帷幕，60余位中老年朋友在无锡孝仁芳华俱乐部欢聚一堂，奉上了一场视觉和味觉上的双重盛宴。

据悉，本次争霸赛共分为初赛与决赛两个阶段，有400多名选手将在厨艺舞台上各展所长，凭一道拿手好菜冲击最后的“金厨王奖”。评委将综合菜品味道、菜品外观、烹饪技巧、养生价值等维度，选出最具实力的选手。

在厨王争霸的现场，满是“家的味道”。不少参赛选手都选择了最熟练的家常菜进行比拼。同样，也有选手别出心裁。年逾六十的查阿姨是安徽人，她选择了一道极具地方特色的名菜——安徽毛豆腐参加比赛。这道菜看似简单，制作起来工艺却颇为复杂，毛豆腐要预先经过长时间的发酵腌制，才能达到绵密软糯的口感。查阿姨说：“毛豆腐是‘怪味’，但在爱的人口中就是‘美味’，今天能够把这道家乡菜带到比赛现场，我非常骄傲。”

目前，厨王争霸赛海选还在火热报名，可以扫描二维码参与报名，报名成功可获活动报名礼品一份。

扫码报名

（时辰 实习生 王冠）

---

文学“粉丝”数量壮大

## 宜兴出现第二家文学艺术院

**本报讯** 近日，宜兴市山月文学艺术院登记成立并举行揭牌仪式。近年来，宜兴市文学社团在籍会员数量不断壮大，相关民办非企业单位应运而生，山月文学艺术院是继宜兴陶都文学院之后出现的又一个民办非企业单位。

宜兴市山月文学艺术院院长王顺法是中国作家协会会员，江南大学客座教授。他57岁开始文学写作，迄今发表文学作品160余万字。山月文学艺术院将坚持公益原则，办好每月一期山月读书会，邀请国内知名作家前来授课，为培养基层文学人才、繁荣地方文学事业出力。通过山月读书会的组织形式，已经形成了一定的办学规模，师生分别在《北京文学》《青春》《清明》等文学期刊发表40多篇小说、散文和诗歌作品。

（何小兵）