



他是重庆理工大学体育老师，他在攀岩界引起轰动——成功完攀位于加拿大的世界顶级传统攀岩线路

征服眼镜蛇裂缝 他成国内“第一人”



傍晚时分，重庆理工大学田径场渐渐热闹起来。操场一角的攀岩墙下，灯光亮起，近百名学生聚在一起。有人仰头张望，有人低声讨论路线，更多人已穿好装备跃跃欲试。

“看好这个点，核心收紧！”蓝津站在岩壁前，一边示范，一边讲解。随着他轻巧地完成一组动作，现场爆发出一阵掌声和欢呼。“蓝老师，你太棒了！”

不久前，这位看着话不多的体育老师，完成了一件在攀岩界引起轰动的事情——成功完攀位于加拿大的世界顶级传统攀岩线路“眼镜蛇裂缝”，他也是国内首位完成该线路的攀登者。

离开充满挑战的悬崖裂缝，回到大学校园，蓝津又变成了那个会陪学生们一起攀登、一起失败、一起进步的蓝老师。



指导学生攀岩



蓝津在进行攀岩

1 一面墙，一群人 一种别样的课堂

“每一条攀岩线路，其实都是一道题。”这是蓝津最常对学生说的话。

在重庆理工大学的攀岩墙上，他和学生们一起设计“题目”。每周，他们会更换路线，有的线路模仿“猴子在树林里穿梭”，需要灵活跨步；有的则更强调力量和耐力。

“你们不要急着往上冲，先站在下面观察，像做题一样分析。”蓝津会让学生们围在一起讨论路线——哪里可以借力，哪里必须硬撑，哪一步需要提前预判。

大四材料专业的邱诗淇是最早参与给攀岩路线“出题”的学生之一。她性格开朗，说起攀岩时眼睛闪闪发亮：“一开始我就是觉得新鲜，后来发现真的像解题，每次成功都特别有成就感。”

金融工程专业的陶仁冲和知识产权专业的徐楠也加入了这个“解题小组”。三个人常常围着岩壁讨论路线，甚至争论哪种走法更合理。

“以前下课就是刷手机，现在我们会在这里待到很晚。”陶仁冲说：“攀岩让人停下来，去思考、去感受身体。”

作为学生们信任的老师，蓝津从不刻意强调“训练”，他更多的是在攀岩教学中引导学生找到自己的节奏。

“你可以慢一点，但要想明白下一步要怎么做。”他说。

蓝津没有急着“拉人”，他先做一件事——每天自己爬。

有人站在旁边看他练习六毫米木板引体向上，有人看他一遍遍重复同一条路线。慢慢地，有学生开始尝试。

有的人第一次只敢浅尝辄止，有人中途就放弃了。蓝津总会温和地说一句：“没事儿，来，我们再试一次。”

渐渐地，攀岩墙下的人越来越多。到后来，晚上训练时，常常有上百名学生一起来上课。

邱诗淇说：“最开始觉得蓝老师技术很厉害，后来发现他更厉害的是耐心。”蓝津会一个动作一个动作地拆解，甚至陪学生反复练一个脚点。“不是你不行，是你没找到方法。”他总这样说。

这种方式，让很多学生慢慢建立起信心。材料专业大三学生范晓斌说：“以前觉得运动就是拼体力，但攀岩让我知道，思考更重要。”

3 山里的课堂 听风踩石，学会敬畏

蓝津的课堂不只在校园。

周末和节假日，他会带着学生去南川、涪陵、武陵的山里。他们背着装备徒步，寻找合适的岩壁。

到了目的地，他们先清理碎石、布置锚点，做好完善的安全措施。

“要学会听山的声音。”蓝津会这样说。学生们慢慢明白，户外攀岩不仅是挑战，更是与自然相处。

范晓斌回忆第一次户外攀爬：“风很大，手心全是汗，心跳特别快，但爬上去那一刻，真的不一样！”

蓝津在一旁提醒：“动作可以慢，但操作必须规范。”他反复强调绳索使用、保护点布置这些细节。

在他看来，攀岩并不是“冒险”，而是一项可以通过科学训练和风险管理来控制危险的运动。“规范，就是安全的底线。”他说。

4 一条裂缝 成了他的七年执念

相比校园里的热闹，蓝津的个人攀登，更像一场安静而漫长的对话。

“眼镜蛇裂缝”是世界传统攀岩界公认的“珠峰”。这条线路长40米，笔直的裂缝，像是刀刀切出来的。攀登者只能将手指卡入狭窄石缝中，依靠极其细微的支撑向上挪动。

第一次去加拿大挑战是2019年，他

失败了。第二次，2025年，还是失败。

他记不清在难点处掉了多少次，也记不清手指流了多少血。“像一道没做完的题，一直在那里。”他说。

很多人其实并不知道他在做什么。训练，出发，失败，继续训练，他只是安静地把时间都花在了岩壁上。

2026年，当蓝津第三次站在那面岩壁前。这一次，他把节奏控制得更稳，把每一个动作都做到极致。

当他最终触顶时，他只是轻声说了一句：“成了！”

没有夸张的庆祝，也没有过多表达。回到学校，他第一时间去了攀岩墙，跟学生们分享。“我想让他们知道，热爱是可以走到最后的。”他说。

5 攀登的意义 是和自己对话

蓝津常说，攀岩其实是一个“和自己对话”的过程。“你会害怕，会犹豫，但你要自己决定下一步。”

他告诉学生，攀岩可以一直做下去，“国外有80多岁还在爬的人”。

这种长期的投入，让学生们开始重新理解“坚持”的意义。邱诗淇说：“以前觉得坚持很抽象，现在知道就是一条线路反复练，一条道路不断地走。”徐楠则更直接：“你不可能每次都成功，但你可以每次更接近一点。”

在蓝津看来，中国的攀岩运动还在发展阶段，参与人数不多，但进步很快，“室内很多，但走到户外的还不够”。

下学期，重庆理工大学将开设攀岩专业，并组建竞技队伍。“让更多人接触，再从中走出更专业的人。”蓝津说。

夜深了，攀岩墙下的人渐渐散去。蓝

蓝津和学生们在攀岩训练中



津还在收拾装备，几个学生围在他身边讨论刚才的路线。“老师，这个地方我还是不太明白。”他没有直接回答，而是说：“你再试一遍，我看看。”

学生又爬了一次。

反复练习，是他们最熟悉的节奏。

从世界级岩壁到校园一角，蓝津的攀登没有停止。他把自己的经验、失败、坚持，一点点交给学生。他没有刻意讲大道理，但让学生们在一次次尝试中，慢慢理解了什么是热爱、什么是专注、什么是不放弃。

上游新闻—重庆晨报记者 宋剑 纪文伶 周本帅

长期攀岩，蓝津的手关节已经变形。

