强！

九年打卡八座雪山

长沙女子曾婕以镜头守护雪域净土，在雪山上度过51岁生日

长沙晚报全媒体记者 周小华

11月4日，四川甘孜藏族自治州南部的稻城亚丁。高原的清晨冷得刺骨，民宿的屋檐上还挂着霜。来自长沙的曾婕裹紧冲锋衣，把相机包往肩上一甩，深吸一口稀薄而清冽的空气。前一天，她刚在海拔4000多米的徒步线上过完51岁生日。没有蛋糕，没有宴席，陪伴她的是贡嘎措的碧蓝、牛奶海的乳白以及五色海在狂风中翻涌的斑斓。这是她9年来奔赴的第8座雪山，也是她心中“蓝色星球上最后一片净土”。

扫码看辣视频
她用镜头记录雪山美景



打卡雪山，让曾婕的生活变得丰盈而充实。 受访者供图

高原晴天是“限时礼物”

曾婕与雪山的缘分，始于2017年的一次西藏之旅。“看到雪山那么漂亮，就想自己去拍。”她轻描淡写地说。那年9月，她第一次把镜头对准珠穆朗玛峰和冈仁波齐，从此一发不可收拾。梅里雪山、四姑娘山、慕士塔格峰、南迦巴瓦峰、贡嘎雪山……9年里，她利用休息时间，跟着带队的摄影老师，一座一座地“赴约”。今年这次出来，她一口气拍了梅里雪山和稻城亚丁。“有时候出来一趟就跑几座雪山。”曾婕笑着告诉记者。

拍摄雪山，远非外人想象的那般浪漫。11月3日，曾婕生日当天，她挑战的是亚丁“金刚挑战线”：由贡嘎措出发到牛奶海、五色海，往返徒步近12公里，其中2公里爬升路段海拔从4200米直升至4700米。晴空万里时出发，她一个人率先到达金刚线最后一个服务站点。然而高原的天说翻脸就翻脸，一阵大风突然袭来，地上白色砂粒被吹得一溜烟跑起来，人也只能顺着风挪步。“风一来，体感温度瞬间掉好几度，只能靠雨衣防风保暖。”后半段爬升集中，越往上风越大，下撤途中还躲过一场大雪，紧接着高反头痛袭来，“越补给越恶心”。队友们一路陪她下山，直到上车地点。

“用半天的难受换作登顶，只是不想错过。这一次错过，可能便是一生！”她在朋友圈里写下这句话。记者问她怕不怕，她摆摆手：“高原晴天是‘限时礼物’。雪山再美，也怕午后翻脸，所以雪山基本上都要中午以前上去。”这份“限时”的紧迫感，让她每次按快门都格外郑重。

每月跑200公里“攒体能”

能一次次上高原，曾婕靠的不是运气，而是长年累月的自律。为了适应高原、拥有更好体能，她坚持跑马拉松，每个月跑量200多公里。“每天跑吃不消，但每个月200公里差不多。”她说，只要不锻炼、不受伤，状态就显得年轻些。今年4月，她正式退休，时间宽裕了，脚步却更紧了，于是便有了此次雪山之行。

9年下来，曾婕拍了3000多张雪山照片，却从没参加过比赛，也没想过拿奖。“纯粹自娱自乐，还没整理，准备以后慢慢整理。”她笑着说，以后或许搞个雪山摄影展。但比照片更重要的，是她反复强调的一件事：守护。跟着带队老师，团队里多是学校、医院退休的老同志，“素质都很高，垃圾都随身带走，不制造垃圾”。她希望用镜头记录雪山的壮美，让更多人了解雪山故事，一起守护高原生态。“我热爱雪山，为了能上高原拍到美景，我一直坚持跑马拉松锻炼体能。这次在稻城亚丁拍摄，我想用镜头把雪山的美传递出去，也呼吁大家爱护高原环境，守护好这片纯净的雪域。”曾婕说。

采访接近尾声，曾婕正收拾行囊准备返回丽江。电话那头，风声呼呼作响，她笑着说：“路是人类一步步走出来的，每走过的一步都算数。”曾婕把对雪域的爱，一帧一帧地存进镜头，也一步一步地完成了自己的人生海拔。

健！

客厅变身闯关赛道

长沙这位爸爸为孩子建起居家体能乐园



两个孩子和爸爸在客厅一起锻炼，乐在其中。 长沙晚报全媒体记者 徐珍珍 摄

扫码看辣视频
客厅成了儿童乐园

长沙晚报全媒体记者 徐珍珍

11月3日下午，长沙晚报全媒体记者走进长沙市望城区王先生的家，眼前的客厅有点特别：没有传统的沙发茶几，云梯、吊环、五颜六色的攀岩点沿着天花板一溜排开，下方铺着厚实的蓝色防护垫。为了让两个孩子在家就能运动，这位学机械出身的爸爸花费三万元，从孩子3岁起边玩边改，把客厅捣鼓成了姐弟俩的专属体能赛道。如今10岁的姐姐和6岁的弟弟放学回家“闯两关”，成了他们每天最期待的快乐日常。

老爸巧手捣鼓客厅

“我和爱人身高都不算突出，就想让孩子多运动、长个子、练体魄，于是着手打造了一个在家就能训练体能的地方。”王先生说。凭借机械专业的功底，王先生从一个简单框架起步，孩子边玩，他边优化，逐步在30多平方米的客厅里搭起了完整的闯关设施。

这套赛道最大的特点是“可进化”。所有点位预留调节孔位，难度能跟着孩子的成长逐步升级。吊环间距从最初的30厘米逐步拉长至1.2米，云梯、插空板、风火轮、攀岩野点等七八种基础关卡，可组合出多条不同线路。“老鼠偷油”“青蛙跳”“好汉坡”，姐弟俩还给各式动作起了充满童趣的名字。

安全细节也早已考虑周全。“就像家里装吊灯一样，靠膨胀螺丝固定。”王先生介绍，单根支架配有4个膨胀螺丝，整套设备共16个固定点。此前经承重测试，三个成年人同时悬挂也稳固可靠。

闯关日常花样多

“你看这云梯握把都磨得包浆了，都是孩子们天天抓出来的。”王先生笑着说，“姐弟俩没有固定的训练计划，每天放学回家利用碎片时间遛上几圈，玩着玩着就完成了锻炼，手上的薄茧、发亮的器材，都是日复一日坚持的印记。”

三年的坚持带来的变化肉眼可见。6岁的弟弟身体协调性远超同龄孩子，刷到网上的跑酷视频就能自己模仿出动作。10岁的姐姐不仅能轻松玩转整条大环线，还自己设计赛道。

“一开始我连吊环都抓不稳，有次硬撑着挑战三趟才成功，那天特别激动。”姐姐说，“遇到难的动作我不会放弃，多练几次总能做到。”

姐弟俩还和爸爸一起琢磨出了“猫抓老鼠”的趣味玩法：一人当“老鼠”在赛道上腾挪闪躲，其他人当“猫”循着线路围追堵截，原本的体能训练，变成了全家上阵的互动游戏。每当孩子突破新动作，或是游戏里赢了爸爸，屋里都会响起一阵欢呼。孩子的胆量和抗挫力慢慢练了出来，一家人的距离也越拉越近。

这份专属的“空中乐园”也成了姐弟俩的社交小名片，班里同学都羡慕不已，常结伴来家里打卡闯关，运动悄悄成了孩子们拉近距离的小纽带。

这套赛道最初曾遭到家中长辈反对，觉得“好好的客厅不像个过日子的样子”。但看着孩子们玩得开心、身体愈发结实，再加上日常生活完全不受影响，长辈们渐渐接受了这份设计。

“房子是为人服务的，让客厅更有活力，给孩子留个鲜活的童年回忆，比什么都值。”王先生说，希望这份居家运动的快乐能陪伴孩子长大，练出强健体魄，也练出不服输的韧劲儿。

患上MRKH综合征，一直是深埋在她和家人心底难以启齿的痛

3小时微创手术，让24岁的她获得“新生”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 周莲 杜苗

如果得了一种常见的疾病，很多人可能愿意说出来。但MRKH综合征，却是一种难以启齿的疾病，患者看上去与常人无异，且从染色体上看，她们是真真切切的女性，有正常的女性体态，但先天性无阴道、无正常发育的子宫。近日，湖南省妇幼保健院妇一科主任、主任医师聂岚带领团队，在完成详细检查与多学科评估后，为一名MRKH综合征患者成功实施微创手术。在聂岚眼里，善良是医疗的本质，也是每一位医者的初心，在一流的技术、一流的设备等“硬核”实力的辅助下，最终要为患者提供“有温度的治疗”。

扫码看辣视频

“愈”见故事44

本版插画/何朝霞

疾痛中相遇
难以启齿的疾病，无法诉苦的青春期

小林（化名）出生后很活泼、很健康，父母从来没有怀疑她患有疾病。直到14岁读高中时，小林发现自己迟迟没有月经来潮。“一开始，我觉得自己除了没有生理期，与其他女孩并无太多区别。”小林说，但父母有点担心，便带她去当地医院就诊，B超检查提示先天性无子宫，被诊断为MRKH综合征。

“我以为自己就是月经不调，没想过是这么严重的疾病。”得知自己的身体状况后，小林说，那段时间过得挺灰暗的，一度接受不了自己得病的现实。父母一开始也不能接受，又带着她做了染色体检查。“染色体检查结果显示，我是女性，只是没有发育好。”小林说。

小林的母亲安慰她，也许以后医学技术更发达了，可以做更好的治疗。“我那个时候也还小，还没到找对象的时候，所以对治疗也不是很迫切。”小林说，当时未接受进一步治疗。随着年龄增长，她越来越感到这一隐疾影响了她的生活，成为深埋在她心底难以启齿的痛。



10年后，小林24岁了，有了恋爱、结婚的规划。近日，她来到湖南省妇幼保健院就医，找到妇一科聂岚主任团队。



与身体对话
医学治疗的不只是疾病，更有患者的希望

“我既渴望通过手术改变现状，又害怕手术不成功陷入更糟糕的境地。能够找到专业的医生进行治疗，就像在漫漫长夜中看到了曙光。”小林说。

与小林详细沟通后，聂岚带领团队对其进行了详细检查与多学科评估，制定了腹腔镜下腹膜代阴道成形术的个体化治疗方案。术中，手术团队在腹腔镜监视下进行精准操作。经过3个小时的微创手术，手术团队成功为她创造了一个人工阴道。

术后，医护团队为小林制定了周密的康复计划。目前，小林恢复良好，已能正常适应生活。

“确诊MRKH综合征，从来不是‘缺陷’，只是一场温柔的发育小遗憾。患者依然是健康的女性，患者的性别、价值、美好，从来不由生殖结构定义。但是，女性青春期闭经或生殖道异常，应尽早到正规医院妇科就诊。确诊患者应重视心理疏导，避免因羞于就医延误治疗。”聂岚说，这个病说到底只是身体的一种差异，不影响一个人成为好妻子、好母亲、好家人，不影响她好好生活、好好被爱。

健康解码
女孩14岁还未来月经，应及时到医院检查

聂岚介绍，MKRH综合征是一种先天性的女性生殖系统发育异常，因胚胎双侧米勒管发育不全或尾端发育不良所致。简单说，就是女孩子出生时子宫和阴道没有发育好——可能没有子宫、没有阴道，或者两者都发育不全。

这种病的发生率为1/4000至1/5000，属于比较罕见的疾病。这类患者的染色体是正常女性核型（46，XX），卵巢功能正常，女性第二性征发育完全正常。正因为外表与同龄女孩没有区别，很多患者和家长容易忽视问题，直到青春期过完才就诊。

此病的病因目前尚不完全明确。研究表明，可能与胚胎发育第5～6周时影响中胚层发育的基因缺陷有关，同源盒基因（HOX基因）、WNT4基因等的异常也可能参与其中。目前，医学还无法重建具有生育功能的子宫，所以治疗的目的在于创造一个人工阴道。

如果被诊断为MRKH综合征，患者和家人要记住以下四点：这不是患者的错，而是先天发育的问题；患者仍然是健康的女性，有正常的卵巢、正常的女性激素、正常的女性体态；这个病可以治疗，现代医学有成熟的方法帮助重建阴道；如果感到迷茫或焦虑，寻求心理支持非常重要。

“MRKH综合征虽然罕见，但并非不治之症。”聂岚说，如果女孩14岁还未来月经，应及时到医院检查，早发现、早诊断、早干预，这些女孩同样可以拥有精彩的人生。