

“7月22日，郧西县涧池乡大泥河一处落差40余米的瀑布，几名头戴安全帽、身挂安全带、手握下降器的岩降爱好者，顺着绳索“从天而降”，引起下方游客阵阵惊叹。

这项“步步惊心”的户外运动名为瀑降，是岩降的一种。在我市，掌握这项技能的爱好者凤毛麟角。“瀑降运动虽然有一定风险，但极具挑战性，能促使我不断思考，也能带我欣赏到不同的美。”十堰瀑降队领队高度说。

■文、图/记者 韩玉砚

垂直的瀑布 更适合下降

“瀑降容易让人上瘾。”在高度看来，瀑降在挑战自我的同时，还能感受一番酷暑里的别样清凉。进入夏季，在他建立的十堰瀑降爱好者群里，大家隔三差五提供各县市区的瀑布线索，为周末的瀑降活动建言献策。

7月22日，高度和几名瀑降爱好者来到大泥河水库上游一处落差40余米的瀑布，记者全程跟随探访。站在公路边，水汽、凉风扑面而来；抬头仰望，山顶处一个涵洞里，大量水流呼啸而出，震耳欲聋，气势磅礴。瀑布下方，是陕鄂两省游客、市民的纳凉打卡地，捉鱼、烧烤、戏水的人比比皆是。

此处落差40余米的瀑布十分陡峭，坡面几近垂直，最宽处十几米，在其一侧还有一股较小的水流，两股水流中间为略微凸起的岩壁。高度介绍，用于下降的瀑布越垂直越合适，这样才能减少绳索的磨损。

瀑降，是一种从悬崖处沿瀑布下降的极限运动。因此，进行瀑降的前提是派出最有经验的人作为先锋，到达瀑布顶端准备好保护措施。在反复确认此处瀑布适合下降后，高度戴上头盔，携带电锤、绳索、安全带等设备，从瀑布一侧山体攀援上山，其他几名爱好者紧随其后。

当地人介绍，瀑布附近的山体，向来无人涉足。短短几十米的距离，大家用了一个多小时，终于到达瀑布顶端。随后，高度找到两棵粗壮的大树，利用绳索在树上制作“保护站”。



瀑降时，急速的水流和湿滑的岩石都会带来风险。

在瀑布与彩虹间 挑战极限

瀑降爱好者玩的就是心跳



瀑降时必须全副武装，尽量选择水流较小、容易落脚的路线。

下降时并不追求速度

准备妥当后，高度第一个沿着瀑布下降，一方面是了解路线、探明地形，另一方面是测试水流，好为其他队员的下降提供安全保障。

探明路线后，高度回到瀑布顶端，陪伴其他队员依次下降。其中一名队员即将迎来他人生中的第一次瀑降。高度仔细检查了他身上的设备：“安全带系紧没有？锁扣扣好没有？”“已经完成检查，准备下降！”

水流从头顶倾泻而下，形成一道十几米宽的水帘，溅起的水浪在空中翻腾，水声振荡山谷。水帘中，高度与队员开始向水雾笼罩的下方缓缓降落。阳光照射在长满青苔的滑石上，清凉的溪水不时溅过队员的身体，从远

处望去整个人就像在瀑布里翩翩起舞。

由于瀑布主体水流急、水量大，高度与队员避开主体而选择水流较小的路线。“大家往往都会低估瀑布上水流的冲击力，认为在瀑降过程中，只要戴上头盔，就不会出现什么问题。”高度说，实际上水流的力量比人们想象的大得多。

值得一提的是，下降本身不追求速度。高度说，瀑降是使用绳索和相关器械，用自身的重量及装备的制动性能，在悬崖处降落下来的一项运动。“当你用绳索下降时，你的速度越快，绳索和器械摩擦产生的热量就越大，热量来不及散发时，器械会变得很烫，有可能损坏绳索，带来危险。”

保障安全是第一要务

“保障安全是这项运动的第一要务。”从事这项运动10多年的高度介绍，只要熟悉了原理和设备，经过专业教练的进阶训练，多数人都能克服对高度和速度的恐惧，完成这项极限运动。

起初，高度只是一名登山、溯溪的户外运动爱好者。2010年，高度在十堰初次接触到岩降运动（一种专业的SRT单绳技术运动）。而瀑降是岩降的一种，在他看来，瀑降吸引他的，是来自于这项运动的挑战性，以及“看到其他人看不到的风景，接触到瀑布中那些隐秘的角落”。

第二年，他前往广东发展，认识了更多从事这项运动的爱好者，从此一发不可收拾，开始专业学习和训练。在广东期间，

他与队员两次获得全国山地救援比赛第二名的好成绩，并多次参加国际性赛事。

3年前，高度回到十堰，继续延续这项爱好，并为其他爱好者提供绳索培训和技术性救援。他介绍，瀑降运动存在诸多客观风险，例如地形、水形、封闭性、高空作业、天气等。“很多突发情况会超出日常经验和直觉，如果没有系统培训，人们就无法意识到风险的存在，也不具备规避能力。”高度提醒道。

据了解，十堰瀑降圈里，大多是四十岁以上的中年人，经常玩瀑降的可能不超过30人。除了体能外，玩瀑降需要一定的经济基础。一般来说，全套瀑降装备大概在两三千元，此外还有保险、交通、领队费等费用。

积极参与考古等活动

近年来，我市岩降爱好者不仅多次参加野外救援行动，还参与到野外考古、旅游资源调查等活动中。

2018年，市博物馆考古工作者在汉江流域首次大规模“岩降考古”，发掘出37座崖墓，其中就有岩降爱好者“雅兰”“铁汉”的贡献。

去年，高度和其他岩降爱好者，配合《航拍中国》摄制组对武

当山两个古代高道隐修的岩洞进行探索速降。

……高度表示，这类运动虽然带有一定冒险色彩，但不是“吃饱了作死”，这其实是人类内在突破和探索精神的彰显。他再三强调，真正的户外爱好者并非冒险之徒，反而是风险意识极高的群体。他们理解风险何在，也严谨地规避风险。