

43年五登珠峰，无腿老人终圆梦

“

为了向珠峰发起第五次冲锋，他每天早晨4点起床，开始90分钟力量训练，包括负重10公斤1500个深蹲、100个引体向上、360个俯卧撑等。随后，他骑车到离家20公里外的香山开始登山训练

“不是我征服了珠峰，而是珠峰接纳了我。人在大自然面前太渺小了，大自然永远不会被征服，但人的命运却是可以的”

本报记者程露、倪元锦

暴风雪还是来了。所幸，这次是在夏伯渝登顶10分钟后。从珠穆朗玛峰南坡大本营出发，经过7天跋涉，5月14日，69岁的夏伯渝，穿戴义肢，终于站在世界最高峰的顶端。“我知道自己迟早会登顶，只是没想到用了43年。”夏伯渝坐在北京一家医院的病床上，两颊仍见冻伤的血痕。这是夏伯渝迄今第五次攀登珠峰，也是第一次成功登顶。他成为继新西兰人马克·英格利斯2006年登顶珠峰之后，又一个登上珠峰的双腿截肢者。

夏伯渝1949年7月生于重庆，后随父母到青海省支边，从小酷爱足球，“体能特别好”。

1974年，在一家机床铸造厂当钳工的夏伯渝被国家登山队选中。

“我当时听说可以免费体检，还能去北京转一圈，就报名了。”他说。

没想到，这个决定改变了他的命运。

1960年，中国登山队首次登顶珠峰，创造了人类首次从北坡成功登顶的历史。1975年，中国登山队再次攀登珠峰。夏伯渝是成员之一。

珠穆朗玛峰海拔8844.43米，为世界最高峰，雄踞喜马拉雅山脉中段的中国和尼泊尔两国的边界线上。

他和队友攀到8600米时遭遇暴风雪，不得不下撤。夏伯渝在途中双脚严重冻伤。

几天后，他躺在医院里等待截肢手术时，从收音机里听到队友登顶的消息，悲喜交加。

“我为他们能完成任务而感到高兴，但想到自己没在其中又很失落。我不敢想象未来的生活可能要在轮椅上度过了。”

珠峰成了夏伯渝心中的一座山。

8844米，他用了43年

医生提醒夏伯渝可以安装义肢，像常人一样生活，甚至可以继续参加体育运动。这重新燃起了夏伯渝的希望。

他暗下决心，只要自己能动，一定要登上珠峰。

虽然花了43年圆梦，但夏伯渝在峰顶只待了不到10分钟。他拄着两根登山杖，努力用钛合金材质的义肢多走了几步，想到山的边缘看看。他通过对讲机，经珠峰大本营的电话连线，向远在北京的妻子报平安。

“我终于站在了我梦想了41年的珠峰8848的顶峰！”他大声说。

事后，夏伯渝调侃自己因太激动把“43年”说成了“41年”。1975年，他的队友们曾测定珠峰海拔约为8848米。2005年，中国重新进行了珠峰高程测量，确定峰顶岩石面海拔高程为8844.43米。

“老夏，你一定要平安回来。”他的妻子在电话中说。

先于夏伯渝登顶的登山者过来跟他合影。他还来不及及拍单人照，突如其来的暴风雪就迫使所有登山者立刻下撤。

“我想好的两个照相姿势都没来得及摆。”夏伯渝颇为遗憾。

他预设的两张单人照，一张是高举国旗的，另一张是自己用登山杖指向蓝天，取下氧气面罩，“不能光看见脚啊”。

下山比上山更艰险。他和夏尔巴向导花了两天才返回海拔5300多米的大本营。

挑战来自义肢和暴风雪。

夏伯渝带了两副不同用途的义肢，一副走岩石，一副踏冰雪。由于义肢无法传递感觉，和一般人相比，他在一些险要地带要多付出一倍体能。低温冻住了部分螺丝，更糟的是，高强度运动和低温严寒使他的腿肿起来。早上起床后，他无法将义肢牢固地安装在腿上。

持续的暴风雪使得登山镜的镜片结了一层冰霜。“我什么都看不见，到处一片白茫茫，要用指甲抠才能弄干净眼镜。”他说。

夏伯渝的义肢数次卡进冰缝里，夏尔巴向导不得不将冰缝凿开一点儿，以便帮他拔出义肢。

“我当时想完蛋了。万一假肢卡在冰缝里从腿上脱落，我会



2018年5月，夏伯渝戴着氧气面罩攀登珠峰。



▲5月23日，夏伯渝登顶成功后在北京一家医院疗伤。本报记者郭沛然摄



▲夏伯渝在小区做引体向上。



▲2018年5月，夏伯渝在登顶前更换义肢。除署名外，图片均由夏伯渝提供

死在雪山上吧。他唯有紧握登山绳，一步一步艰难地走。

2014年，他抵达位于尼泊尔境内的珠峰南坡大本营。但南坡发生严重雪崩，多名夏尔巴高海拔工作者不幸身亡，登山道路也被冲毁。

2015年，他再次来到南坡大本营。尼泊尔发生大地震，他的珠峰梦想再次搁置。

2016年，夏伯渝第四次尝试。历史惊人地相似，在距顶峰不到一百米时，暴风雪阻拦了他。

“我知道自己的时间不多了，这可能是我最后一次冲顶。我想不顾一切冲上去，哪怕下不来了。”他说。

可当他回头看见随行的夏尔巴向导时，内心开始挣扎。他们只有二三十岁，以出生入死做雪山向导为职业，往往是一人担负全家的生计。

“他们不能因我的梦想而死。我决定下撤。”

梦想的力量

失去双脚的夏伯渝成了中国登山协会的一名工作人员，主要负责管理档案。同时，他还参加残疾人运动会和国际攀岩锦标赛，多次获得奖牌。

命运并没有眷顾夏伯渝。他患上癌症并转移至淋巴，经历多次手术；在第一次截肢20年后，残端伤口反复感染，无法正常穿戴义肢，他又进行了一次小腿截肢手术。

2008年，他戴着义肢重返珠峰北坡大本营，为北京奥运火炬珠峰传递活动加油助威。那次经历让他觉得梦想可能并非遥不可及。

他的儿子夏登平说：“我爸联系了第一个戴假肢登上珠峰的新西兰人，和他讲了自己的情况。那个人说‘你或许也可以的’。我爸决定挑战自己。”

夏伯渝认为，自己的适应性、耐寒能力、体能都是适合登山人的。此外，他还将胜利归功于坚持梦想。

他的坚持并非常人所能想象。为了向珠峰发起第五次冲锋，他加强了日常训练。每天早

晨4点起床，开始90分钟力量训练，包括负重10公斤1500个深蹲、100个引体向上、360个俯卧撑等。随后，他骑车到离家20公里外的香山开始登山训练。

为了获得更多用义肢攀登雪山的经验，他攀登了海拔7546米的慕士塔格峰、6178米的玉珠峰、主峰海拔6250米的四姑娘山及巴郎山等，还徒步穿越了腾格里沙漠。每次登山，他或多或少都会受伤，需要休养一段时间。

登山是一项昂贵的运动。对于每月退休工资6000多元的夏伯渝来说，获得赞助可以助他圆梦。为此，他上了几档电视真人秀节目。

“我并不想被媒体过度包装，但我需要费用，需要让更多人知道我的故事。”夏伯渝说。不算赞助，他估算自己在登山上的支出约35万元。

他说，要登珠峰，顶级装备需要10万元，还要支付探险公司30万至50万元不等的费用，后者将为尼泊尔境内的登山者提供包括吃、住、训练及向导等一站式服务。

有批评者认为，夏伯渝的成功可能会给残障人士树立并不理想的榜样，鼓励更多人拿生命冒险。

虽然夏伯渝表示没想过自己的梦想会对别人有什么影响，但建议人们首先考量自己的能力，包括体能、适应性、经验等。

“不能冲动。无论在任何时候，生命高于一切。”他说。

一个人的珠穆朗玛

每次远行登山之前，夏伯渝都会向妻子和儿子交代很多事情，比如提醒他们何时交水电费、自己买了什么保险等。

“我知道自己不一定能回来。”

为了安慰家人，他总说这是最后一次登山，却屡次食言。夏伯渝截肢后经人介绍与妻子相识、结婚，生下儿子，取名“登登”。

他说，这并不是想让孩子以后去登山，而是希望他能记住自己的父亲是一名登山者。

75岁的“全马爷爷”：跑完七个“全马”，明年继续跑

新华社记者张博文、周万鹏

75岁的闫福仁奔跑在长春国际马拉松的赛道上时，周围跑者都是赞叹的目光。当他以4小时33分的成绩冲过“全马”终点线时，迎接他的是观众们的阵阵掌声。

“比赛前好多人都来问我的年龄，他们知道我75岁之后都对我竖大拇指。”赛后闫福仁说，“今天在家门口跑马，大家又对我这么热情，跑得很过瘾！”

这是75岁的闫福仁完成的第七个“全马”。

闫福仁家住吉林省长春市劳动公园附近，每天他都会绕公园或学校操场跑上15公里，这是他从1998年开始便保持下来的习惯。年轻时的闫福仁当过兵，身体素质良好，之后来到长春当工人，也常常与各种运动器械为伴。1998年，从工作岗位上下来的他爱上了长跑，还结识了一群志同道合的跑友。

如今，一起跑步的好友已经发展成了300多人的跑团。每年，闫福仁都会和跑团成员们一起报名参加各项马拉松赛事。

“哈尔滨马拉松的赛道最好，秦皇岛的观众非常热情，而

北马赛道经过各种著名建筑，跑起来比较有劲儿。”对于自己跑过的城市，闫福仁总是津津乐道。

今年是闫福仁第一次参加长春国际马拉松，他毫不犹豫就报了难度最大的“全马”。老人的自信并非没有原因，已经75岁的他胸肌依旧结实，每天除了跑步还要去健身房锻炼一两个小时，冬天还会去长春南湖冬泳。前几天，他在健身房举行的“平板支撑”比赛中以十分钟的成绩拿了第一名。

“成绩怎么样其实并不重要，我主要是享受这个过程。全马跑到三十多公里的时候确实会很艰苦，但坚持完赛时会非

常有成就感，心里美滋滋的。”闫福仁说。

闫福仁跑马拉松时常会遇到年轻人找他合影，说要把照片拿给自己的父母看，鼓励他们也多参加体育锻炼增强体质。闫福仁觉得，长跑改变的不仅身体。

“马拉松让我的心态更好了，心胸更开阔了，现在遇到什么困难我都觉得不算啥大事。”今天比赛过后，闫福仁决定明年还要继续跑“长马”，而对于自己未来的“跑马”生涯，老人也有着属于自己的规划。