

我的健康故事



夏伯渝在攀登珠峰过程中。(资料照片)

残疾人登山家40多年的珠峰梦

夏伯渝：等待下一次出发

本报记者 刘 晓

有没有想过，如果有一天登上珠峰，会是怎样的场景？

夏伯渝想了想说，没有。

“但是登上珠峰是我的理想，我一定要去实现。”

24岁首次登山失去双腿、40年间4次冲顶却无缘登顶……残疾登山家夏伯渝逐梦珠峰的经历感动了很多人。有人说，他的故事是中国的“老人与山”。

而今，这位年近古稀的老人依然在训练和等待，只为下一次出发。



夏伯渝接受本报记者采访。 焦子越摄



夏伯渝在家里进行力量训练。 焦子越摄

惊魂时刻

对中国登山而言，1975年是一个关键的年份。那年5月，9名登山队员成功登顶世界最高峰，并首次对珠峰高度进行精确测量。但对夏伯渝来说，1975年却“改变了一生”。

1974年，组建中的中国登山队到青海挑选队员。从小在体校踢足球的夏伯渝，那时对登山一无所知。

“在我心里，珠穆朗玛峰就是课本上的一个位置，8848就是一串数字。”

在年轻的夏伯渝看来，参加选拔可以免费做身体检查，这一点最有吸引力。就算最终入选了国家队，他还是想“登山回来接着踢足球”。

1975年2月，登山队正式出发，夏伯渝被分到了突击队，他的任务只有一个——冲击顶峰。

突击过程中，夏伯渝数次与死神擦肩而过。

从8200米向顶峰进发时，按照突击队队长郭宗岳的要求，夏伯渝去给前面的队伍送对讲机。解开绳索、独自前进的他不知不觉地迷了路，走到了悬崖旁。等反应过来时，夏伯渝感觉“全身的血液都沸腾了”。

“上面是悬崖峭壁，下面是万丈深渊。乌云在脚下翻滚，无数的冰裂张着大嘴，像要把我吃掉似的。”回想起40多年前的惊魂时刻，一切场景仍历历在目。

镇定下来的夏伯渝在绝境展开自救。

他在前面的岩壁上发现了一条裂缝，便匍匐到岩壁旁，用手抠着裂缝小心翼翼地向上挪动。不知过了多久，终于攀到了岩壁顶端，筋疲力尽的夏伯渝发现，前面的队员就在不远处。

此时，夏伯渝已经站上了8600米的高度，距离顶峰只有200多米。而突击队长郭宗岳却不幸身亡，长眠在珠峰的怀抱中。

改变一生

在海拔8600米，夏伯渝和队员们住了两天三夜。由于天气恶劣，再加上食品、燃气、氧气几乎耗光，登山队员只能选择下撤。

正是下撤中的一个决定，改变了夏伯渝的人生。

突击队下撤到7600米时，一位藏族队员因体力透支，在半路丢失了睡袋。到了半夜，气温降到零下数十摄氏度，看到队友的境遇，夏伯渝把自己的睡袋让了出来。

“我当时在登山队有个外号叫‘火神爷’，不怕冷。”夏伯渝说，平时大本营外零下十几摄氏度，自己照样穿一套红色运动服在空地上跑步，所以没犹豫也没多想，就把睡袋让了出去。

年轻抗冻的夏伯渝没料到厄运的来临。第二天晚上宿营时，他怎么也脱不下脚上的靴子。随队医生发现，他的脚已经没有温度，完全硬了。

“登山前我还想过，自己哪里都可以受伤，就是脚不能受伤。”夏伯

渝说。然而，命运却跟他开了个玩笑。

由于伤势严重，夏伯渝骑着牦牛才下了山。他看着自己的双脚从粉红色变成紫红色，再变黑变干，这才接受了冻伤的现实。而直到此时，夏伯渝才被告知，就在突击顶峰的过程中，他的父亲去世了。

回到北京，截肢后的夏伯渝在病床上听到了9名队员成功登顶的消息，眼泪直打转。“心情非常复杂，对人生失去了信心，觉得下半生要在轮椅上度过了。”

灰暗之时，一句话让夏伯渝重燃希望。一名来华传授经验的外国专家，看到夏伯渝的情况后表示，如果装上假肢，不但可以像正常人一样生活，而且可以再登山。

“那个时候，我是多么希望听到这样的声音。”夏伯渝说，“有人觉得，假肢肯定不如真的，没有脚不可能登山，但我不信。”

重新振作的夏伯渝在病床上开始了漫长的康复训练。3年后，当带上假肢、站立起来时，夏伯渝惊喜地发现，自己不仅能站稳，还能顺利地走路。

“当第一次站起来的时候，我想，我还能干什么？既然专家说我能登山，那我就去登山。”攀登珠峰的经历，让夏伯渝与登山结下了不解之缘。“我觉得自己的体能、适应性和耐寒能力很适合登山，山峰上的壮观景象也吸引着我。”

就这样，登上珠峰，成了夏伯渝一生的目标。

艰难抉择

此后，夏伯渝3次尝试冲击珠峰。最接近的那次，距离珠峰只有90米。

穿假肢登山的艰难，是常人难以想象的。由于没有踝关节，上山只能靠假肢的脚尖走，很容易打滑摔跤；腿部没有感觉，只有传递到腰上才能做出反应……再加上随时可能发生的自然威胁，夏伯渝的登山之路可谓困难重重。这几年来，每次去登山前，夏伯渝总会跟家人说“这是最后一次了”。

2014年，夏伯渝在珠峰大本营遭遇雪崩。那一次，有16个尼泊尔夏尔巴人向向导葬身雪中，是尼泊尔登山史上最严重的一次灾难。

2015年，就在他准备冲击顶峰时，遇到了尼泊尔8.1级大地震。那一年，是40多年来首次没有人登顶珠峰的1年。

1年后，雄心勃勃的夏伯渝再次踏上征服珠峰之路，而这一次，他作出了一生中“最艰难的一次决定”。在8750米，距离登顶不到百米时，忽然刮起了强劲的风暴，1米之外什么都看不清。

“来到这个高度，所有人都想不顾一切地冲上顶峰，对我来说更是如此。不管登顶之后能不能下来，我都想往上冲。”从2018年起，尼泊尔不再允许残疾人攀登珠峰。对夏伯渝来说，这有可能是最后一次。

抉择时刻，5个夏尔巴向导的眼

神让夏伯渝心软了。

“我发现他们都在看着我。他们都是20多岁的年龄，正处在事业巅峰期。看到他们，我心里特别不好受。我不能为了自己的理想和目的而罔顾他们的生命。”

距离梦想只差不到2个小时。夏伯渝决定，下撤。

备受打击的夏伯渝，此刻体能已完全透支，下撤的过程充满艰辛。“有一天连续走了24个小时，晚上12时终于看到了营地，可我不停地摔倒，感觉越走越远，怎么走都走不到。”夏伯渝说，那个场景终生难忘。

回到营地后，夏伯渝听说，就在那几天，在接近珠峰的高度，有6个人因事故丧生。

“虽然遗憾，但我的决定是正确的。只要我活着，就有机会再上珠峰。”夏伯渝说。

永不止步

夏伯渝说，最困难的事情不在攀登珠峰的过程，而在于40多年来始终如一的训练。

每天早晨5时，夏伯渝就在床边开始了一上午的训练。完成1个半小时的仰卧起坐、背飞、引体向上后，他还要爬香山或是进行10公里的快速徒步。

“我今年69岁了，这样的大运动量训练已经越来越难坚持下去。”尽管有些力不从心，但为了保持身体机能，夏伯渝一直在咬牙坚持。

病痛也不时折磨着他。1996年，因运动量太大导致腿部磨损难以愈合，夏伯渝罹患淋巴瘤；2016年，他又因登山得了腿部血栓。但身体的病痛丝毫没有击垮夏伯渝对于运动的执着。

“活着一天就拼搏一天。”这几年，夏伯渝又尝试了很多新的运动项目。他穿越了腾格里沙漠，徒步穿越戈壁，攀登自然岩壁……2011年，在意大利举行的首届残疾人攀岩锦标赛上，夏伯渝一下子拿到了两块金牌。

但在他看来，所有的运动，都是为了下一次攀登珠峰的“训练方法”，夏伯渝希望，那个“下一次”早点到来。

“今年如果一切条件允许，我想再尝试一把。”尽管面临着政策、资金、身体等方面的困难，夏伯渝还想继续追梦。

有没有想过，自己的登山之路会持续到什么时候？

夏伯渝说，没有。

“只要我还能登，就要一直登下去。”



扫描二维码 观看本期视频

体育休闲游 多点开花

顾长娟

假日约上三两好友，一起去爬山、骑车、滑雪、露营。这样的休闲方式，不仅能放松心情，更能强健身体，越来越受到中国人的喜爱。

随着健康中国战略的推进，能否在旅游过程中获得深入体验，甚至参与其中，已成为目的地选择标准之一。体育休闲旅游的发展迈入新阶段。

休闲活动丰富多彩

“我喜欢运动，出去玩通常会选择一些运动休闲项目，比如潜水、登山、滑雪等。现在可选择的活动越来越多了，下次我还想去尝试一些探险项目。”一位体育爱好者说。

去绿草原骑马奔驰、去海洋深处探索未知、在沙滩打一场排球、在城市跑一场马拉松……随着体育休闲旅游市场逐步扩大，各地纷纷加大体育旅游投入，挖掘潜力，将区域特色与体育旅游深度融合，提供丰富多彩的体育休闲活动。除登山、钓鱼、游泳等传统休

闲项目外，一些小众活动也逐渐走进人们的视野，例如以探险为主题的滑翔、跳伞、沙漠探险，以度假为主题的潜水、冲浪、高尔夫、房车露营，以养生为主题的太极拳、瑜伽等。

运动休闲之余，体验当地生活与文化，也是难得的经历。

“公路两边的油菜花田像画一样在眼前展开，征服一座又一座山的成就感，青海湖的澄澈与温柔，藏民的淳朴与热情，让我至今难忘。”去年夏天完成环青海湖骑行的小智说。

体育休闲教育兴起

休闲体育旅游日益增长的消费需求，催生了对相关人才的需求。自2006年起，中国开始在高校设置“休闲体育”专业，体育休闲开始走上专业化道路。

据统计，中国开设“休闲体育”专业的高校多达30所。例如，北京体育大学设立“体育休闲与旅游学院”，从休闲体育指导与服务、体育旅游开发与与管理、休闲体育产

品策划与设计等角度出发，培养应用型人才；上海体育学院建立了以健美操舞、户外体育、高尔夫3个专项为中心的完善的课程体系。

在课程安排上，高校也紧跟社会需求，不断推出新的体育休闲实践活动。在北京体育大学体育休闲与旅游学院读大二的陈佳琪说：“专业所学的内容很新奇，课程也很具挑战性。”

最近，厦门大学的“爬树课”也引起了不少关注。据悉，从2012年起，“攀树运动”作为一门课程被厦门大学引进课堂，得到学生的追捧和喜爱。这项以自然生态为特色的户外活动，在加强参与者身心锻炼的同时，也培养其亲近自然、保护环境、挑战自我的意识。

旅游升级未来新蓝海

近年来，旅游产业迅猛发展，也面临转型升级的迫切需求。在此过程中，体育休闲旅游以其独特的优势和潜力，正成为各地旅游产业升级的新蓝海。

数据显示，目前中国体育休闲旅游产业每年增长30%到40%。一方面，体育休闲旅游能够弥补传统旅游发展的诸多局限，例如景观的季节性、资源的有限性等；另一方面，中国体育旅游市场正逐渐从传统的观赏型旅游向体验式旅游发展，“平民式”体育和“体验式”旅游渐成主流，符合人们的旅游消费需求。

2016年，国家旅游局与国家体育总局提出，到2020年，全国体育旅游总人数达到10亿人次，占旅游总人数的15%，体育旅游总消费规模突破1万亿元。这一目标，促使各地积极探索体育休闲旅游的新路径与新模式，如今已初显成效。

例如，广西北部湾地区对海滨体育休闲旅游进行开发，创设了以海水浴场为基础的体育休闲旅游胜地，设立了以疗养院为主的康复旅游、保健旅游；在2022年冬奥会的背景下，京津冀地区着力打造“京津冀冰雪运动王国”；内蒙古依靠资源优势，大力发展草原赛马、沙漠越野、高山滑雪等项目。



定向运动爱好者在河北省石家庄市永清县林栖谷国际定向主题公园的比赛中。 新华社记者 王 晓摄



本报北京1月21日电（焦子越）第四届北京市民快乐冰雪季系列活动——第三届大众冰雪北京公开赛启动仪式，21日上午在北京颐和园昆明湖举办。该赛事由北京市人民政府主办，北京市体育局、北京市体育总会承办。

据介绍，本届赛事以助力筹办北京冬奥会、冬残奥会为契机，充分借助第四届北京市民快乐冰雪季等活动平台，扩大第三届大众冰雪北京公开赛的赛事规模、活动内容和参与范围，突出群众性、广泛性、趣味性，全面提升赛事品质、树立品牌形象。

启动仪式后，现场进行了八旗冰嬉表演，并开展冰球比赛以及冰嬉、冰蹴球等项目的交流、展示和体验。活动现场，发放冬奥知识宣传手册5000册，向参加游园的上万市民普及冰雪知识，同时向1200余名市民发放冰上体验券。

本届赛事将持续两个月，还将陆续展开速度滑冰、短道速滑、花样滑冰等项目的比赛，预计吸引上万名健身爱好者参与。

上图：青少年冰球比赛现场。

焦子越摄

大众冰雪北京公开赛启动