海淀园党员轮训第十期学习通知

各中国共产党北京亚控科技发展有限公司党总支委会成员：

为深入学习贯彻党的十九大精神，按照中央、市委和区委关于推进“两学一做”学习教育常态化制度化和党员轮训有关要求，计划用三年时间，对园区所有党员进行普遍轮训，三年内，每名党员至少参加 1 次党校或党校分校的集中培训，培训以专题讲座为主，探索“互联网+”党员培训新模式，培训时间，一般累计不少于 3 天（或不少于 24 学时）。各基层党组织要高度重视党员轮训工作，建立党员教育培训记录档案和台账，推行培训考勤、学时登记制度，确保党员轮训达到预期效果。

为贯彻和学习海淀区工委组织部传达的“两学一做”中重要精神指示，我单位党总支委会将正式开展学习优秀人物事迹精神工作，现将海淀园轮训第十期学习人物事迹传达全体党员，请全体党员认真阅读、学习；同时我单位党总支委会将于近期组织集体轮训工作，由党总书记梁保喜统一组织大家深入学习，本次学习将采取培训考勤以及学时登记制度，请全体党员注意通知，及时参与。

中国共产党北京亚控科技发展有限公司党总支委会成员宣

夏伯渝精神学习材料——没有比人更高的山

新华社北京 5 月 28 日电（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。

2018 年 5 月，夏伯渝在攀登珠峰途中。

受访者供图

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。”他说。

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 年登顶后，极少数登上珠峰的双腿截肢者之一。

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。这座海拔 8844 米的山几十年前让他失去双脚。

夏伯渝戴着氧气面罩攀登珠峰。受访者供图

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。

“老夏，你一定要平安回来。”妻子在电话中说。

先于夏伯渝登顶的登山者过来跟他合影。他还没来得及拍单人照，突如其来的暴风雪就迫使所有人下撤。

夏伯渝（中）成功登顶珠峰后在大本营和朋友及向导合影。受访者供图

“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，露出脸。

下山比上山更艰险，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。更糟的是，高强度运动和低温使他的腿肿起来。起床后，他无法将义肢牢固地安装在腿上。

夏伯渝 2018 年 5 月登顶前更换假肢。受访者供图

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。”他说。

他的义肢数次卡进冰缝里，夏尔巴向导不得不将冰缝凿大一点儿，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,我会死在雪山上吧。”他说。

他唯有紧握登山绳，一步一步艰难地走，花了两天时间返回海拔 5300 多米的大本营。

夏伯渝从小酷爱足球，“体能特别好”。他与珠峰的缘分始于 1974 年。当时在青海一家机床铸造厂当钳工的他被国家登山队选中。

“我听说可以免费体检，还能去北京转一圈，就报名了。”他说。

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。

1975 年，夏伯渝（左）在攀登珠峰前。受访者供图

他和队友攀到 8600 米时遭遇暴风雪，不得不下撤。途中，夏伯渝双脚严重冻伤。

他躺在医院等待截肢手术时，从收音机里听到部分队友登顶的消息，悲喜交加。

“我为他们完成任务感到高兴，但自己没在其中又感到很失落。我不敢想象未来的生活可能要在轮椅上度过。”

珠峰成了夏伯渝心中的一座山。

医生认为他可以安装义肢，像常人一样生活，甚至可以继续参加体育运动。这重新燃起了他的希望。

登山前的夏伯渝踢足球。受访者供图

他暗下决心，只要自己能动，一定要登上珠峰。

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攀岩锦标赛，多次获得奖牌。

命运继续考验他。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，他又接受了一次小腿截肢手术。

尽管如此，他并没有忘记梦想。2014 年、2015 年，他两次抵达尼泊尔境内的珠峰南坡大本营，但因雪崩和地震，登顶一再搁置。

2016 年，夏伯渝第四次尝试登珠峰。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。”

为了向珠峰发起第五次冲锋，夏伯渝加强了日常训练：每天早晨 4 点起床，开始 90 分钟力量训练，包括 1500 个深蹲、100 个引体向上、360 个俯卧撑等，随后骑车到离家 20 公里外的香山开始登山训练。

夏伯渝在小区做俯卧撑。受访者供图

为了获得更多用义肢攀登雪山的经验，他攀登了慕士塔格峰、玉珠峰、四姑娘山等，还徒步穿越了腾格里沙漠。

登山是一项昂贵的运动。对于每月退休工资六千多元的夏伯渝来说，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。

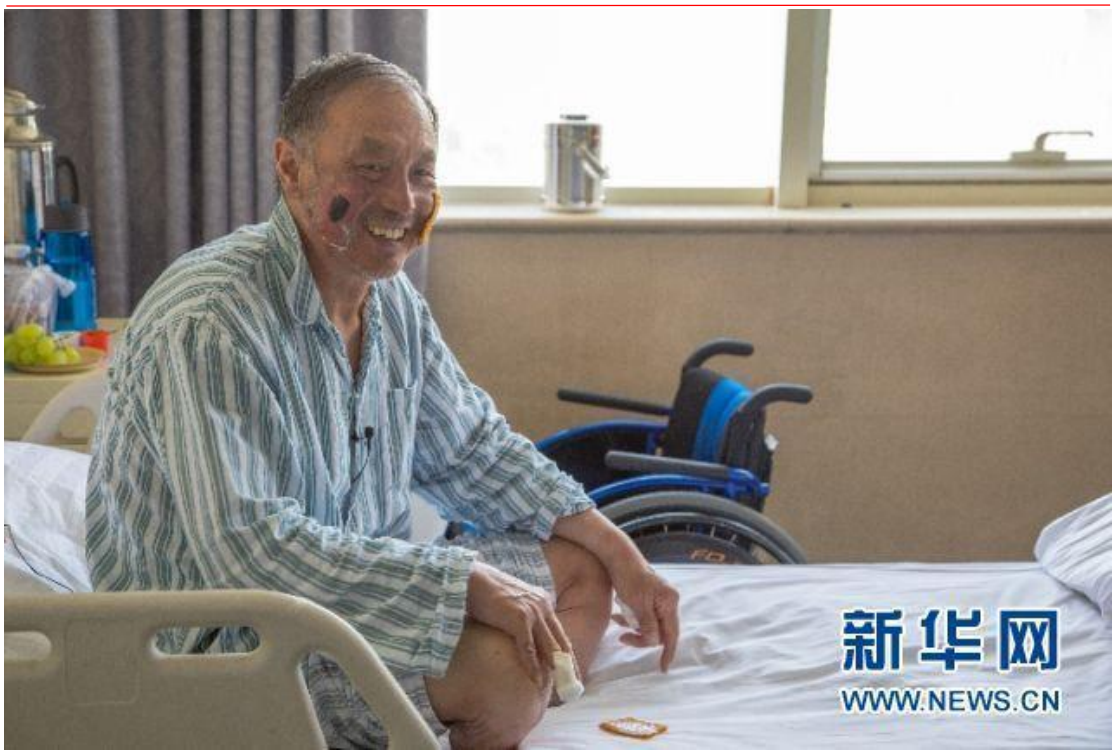
夏伯渝在小区做引体向上。受访者供图

每次远行登山之前，他都会向妻子和儿子交代很多事情。“我知道自己不一定能回来。”

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，而是希望他能记住他的父亲是一名登山者。

在父亲冲顶前，34 岁的“登登”悄悄到了珠峰大本营，这是他第一次见到珠峰。

“不管成败，我觉得这是他最后一次登珠峰了，应该去支持他。第二个原因，我妈说‘你得去！’”登登说。



2018 年 5 月 23 日，夏伯渝登顶成功后在北京一家医院疗伤。

当有人用“征服珠峰”来表述夏伯渝的梦想时，他马上予以纠正。

“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。”

北京时间 2 月 19 号凌晨，70 岁的中国登山家夏伯渝荣获 2019 年劳伦斯“年度最佳体育时刻奖”。如今回想起当时的场景，他依然很是兴奋：

“做完获奖感言以后，有好多人过来照相，后来那个最佳男运动员(德约科维奇)他跟我说：’你是今天晚上最值得尊敬的一个人。当时那个场面特别大，都是一些世界上的体育界名人，所以我也觉得能成为其中的一份子，就觉得挺高兴的。”

夏伯渝能够得到世界体坛最具影响力之一的劳伦斯世界体育奖的认可，是因为他在去年的 5 月 14 号成功登顶珠穆朗玛峰，成为中国第一位依靠双腿义肢登顶珠峰的登山者。在颁奖现场，夏伯渝也讲述了这段长达 40 多年的漫长跋涉：

“在 43 年前攀登珠峰的时候，我把我的睡袋让给了一个队友，导致我冻掉了双脚。在此后 43 年的攀登过程中，我遭遇了很多意外的打击，比如暴风雪、冰崩、雪崩、地震等等，后来我又得了癌症和血栓。但是我也没有放弃，我一直都在坚持。”

坚持——这是夏伯渝能够登上珠峰最重要的原因，也是对他人生最好的诠释。这份坚持，是在厄运和苦难面前永不低头，是在挫败和打击过后屡败屡战。刚佩戴上假肢的时候，夏伯渝还不能完全适应，身心都承受了不小的考验：

“刚开始的时候因为这假肢没有感觉，坐公交车踩在人家脚上我都不知道。后来我就不坐公车，改骑自行车。骑车的话因为这个假肢不太好，骑着骑着它就会掉下来，好几次都是这样。但当时我不知道，以为还是有脚的，所以假肢一掉身体往一侧倒，我就本能地用这个脚去支撑地，腿部残端一下就杵在地上，把残端底下的皮肉都磨烂了，骨头都出来了，当时疼得都要晕过去了。后来有好多人过来要扶我，我没让他们扶，当时我动不了身体都哆嗦。我在那起码待了两个小时，那一次对我打击特别大，当时我真是都不想起来，心想说这样的话，怎么能登山呢?”

但心中的“珠峰梦”让夏伯渝没有放弃，选择了坚持。他每天早上五点起床开始进行力量训练：负重 10 公斤的沙袋练下蹲做 10 次，一次 150 个；引体向上，一次 10 个要做 10 组；俯卧撑，一次 60 个要做 6 组；仰卧起坐，一次 40 个

要做 6 组。这样的训练，他数十年如一日，直到现在。

1996 年，夏伯渝被检查出患有淋巴癌，躺进医院做了多次手术和放疗。不过出院后的他依旧坚持锻炼。直到 2011 年，他在意大利攀岩世锦赛残疾组比赛中获得速度和难度的双项世界冠军。

2014 年，夏伯渝时隔 39 年后重回珠峰大本营，向珠峰再次发起冲击。但天不遂人愿，他在连续三年内的三次尝试都没有成功，其中最近的一次距离峰顶只差 94 米，却因为暴风雪而被迫放弃。如今回顾过往，夏伯渝感慨失败是成功之母，同时也对登山、对生命有了更深刻的理解：

“因为我很清楚：其实一个很好的攀登者的话，他不但会上，还会根据情况懂得放弃和下撤。因为在那个高度这么大的暴风雪，你要强行登顶的话肯定危险性也会成倍的增加。一定要记住，生命还是最重要的，只要你活着，山永远都在那里，你可以再来！”

于是，2018 年 5 月，夏伯渝第五次站在了珠峰的脚下。攀登的过程依然艰辛，而且当又一次距离登顶只差不到 100 米的时候，前所未有的考验再次摆在了夏伯渝的面前：

“最后一百米不但对我来说，对所有的人来说都是最艰苦的。因为到了那个高度的时候你体能基本上已经到达极限了，而且山顶上的氧气也更加稀薄，所以就看你能不能坚持最后这一段。我看见那个顶峰的时候，确实这一百米对我来说

特别艰苦，看着不远，走起来就怎么也觉得走不到那……当时就想着走好每一步，因为那上面特别危险，有一步没走好，就会滑下万丈深渊。所以那时候就低着头看着脚底下，不敢走错一步。”

终于，历经了 40 多年的努力，跨过了人生路上的重重艰险，夏伯渝站上了魂牵梦绕的珠穆朗玛峰的峰顶。那一刻的他，站在世界最高峰和自己的爱人进行通话时，已经语带哽咽：“今天是 2018 年 5 月 14 号 8 点 31 分，我终于站在了梦想了 40 多年的珠峰 8848 的顶峰！我终于上来了！”

盲人运动员赵洪波曾经在上世纪 90 年代和夏伯渝一起训练过田径项目。回忆起当时和比年长自己几岁的夏伯渝接触的点滴，赵洪波记忆犹新：“我们是 93、94 年认识的，他给我的印象是他训练属于自己摸索的，有一份那种执着的感觉。”

赵洪波说，夏伯渝登顶珠峰、获劳伦斯奖，对整个残疾人群体都是一种巨大的激励和鼓舞：“这是残疾人这种自尊、自信、自强、自立的精神，做生活的强者、创生命的奇迹。这是我们残疾人的自豪，也是为他骄傲！”

虽然失去了真正的双腿，但夏伯渝靠着顽强的精神和坚定的信念走出了一条非凡的道路，为残疾人群体树立了榜样，为社会注入了满满的正能量。今年的 2 月 20 号，有 50 位“北京榜样”被中宣部授予“时代楷模”的称号，夏伯渝就是他们中的一员。

成功登顶珠峰后，已是古稀之年的夏伯渝没有停下前行的脚步。如今，他又有了新的目标，那就是要登上七大洲最高峰，还有南极和北极，也就是俗称的“7+2”：“在 5 月份要去登欧洲的最高峰厄尔布鲁士，它是‘7+2’中的一个。我 4 月份可能还要去徒步戈壁，以后的活动还有很多，比如乞力马扎罗啊，可能要在今年我估计最少也得要完成个一两座吧。”

说到为什么要树立“7+2”的目标，夏伯渝说，是因为他的人生需要新的梦想和动力：“登上珠峰确实是实现了我人生中最大的梦想，获得劳伦斯奖也挺高兴。但是这劳伦斯奖只能证明我的过去，我把它当成一个起点，为了今后去实现梦想而努力。我这一辈子都在挑战，在登上珠峰以后必须还得有一个目标，为了这个目标去奋斗，要不然就没有奋斗的一个方向。”

循着登顶珠峰的梦想一路走来，夏伯渝说的最多的一个词就是“坚持“：“最重要的是坚持，最困难的也是坚持。只要你坚持，路再远也有尽头，山再高也高不过攀登的人。只要你坚持，永远都是没有比脚更长的路，没有比人更高的山。”（完）

整理：中国共产党北京亚控科技发展有限公司总支部党委会

部分素材来源：新华网、北京人民广播电台

视频观看：

https://www.iqiyi.com/v_19rr1ak9m4.html 夏伯渝——内心的巅峰

https://www.iqiyi.com/v_19rqzmlylk.html 夏伯渝——“无腿”战士的战斗