

# 59岁衡水独腿男子登上珠峰

## 训练时每天负重10公斤攀爬400层楼梯

袁欣悦

5月28日13时31分，成功登顶珠峰的衡水勇士宋冀铁抵达石家庄正定国际机场，圆满结束了此次巅峰征程。今年59岁的宋冀铁是衡水市冀州区人，也是全国第三位、河北第一位独腿登顶珠峰的残疾人。凭借一条腿，他成功站上8848.86米的世界之巅。

2009年，一场车祸让宋冀铁腿部落下残疾。身体的缺憾，让他的生活处处受限，也让他一度陷入人生低谷。但是宋冀铁没有认命。2013年，他开始接触户外运动，从跟团、自驾、徒步到攀登雪山，一步一步深耕热爱，在山海之间慢慢治愈自己、重塑自己。

旁人登山凭天赋、凭基础，而宋冀铁登山，只为完成藏在心底的夙愿。谈及初心，他直言：“这是多年的一个愿望吧，就是到世界最高的地方去看一看。”凭着这份纯粹的向往，他不顾身体缺憾、不惧前路艰险，一心奔赴雪山。

登珠峰门槛极高，不能贸然前去。为了圆梦，宋冀铁一步一个脚印逐级挑战雪山，慢慢积累经验、打磨能力。他先后登顶四姑娘山大峰、二峰，西藏洛堆峰、青海玉珠峰，最终成功征服7546米的慕士塔格峰，攒够了7000米级雪山攀登履历后，他拿到了登顶珠峰的“入场券”。2021年，他考取高山协作证，系统学习专业登山知识，努力了整整5年。

光鲜的登顶成绩背后，是3年多极致且枯燥的魔鬼训练。为了适配高海拔高强度攀登，他根据自身情况科学训练、死磕自律。

训练第一年，他坚持每天跑10公里。因为腿部残疾，10公里已经是他的身体极限。“我的腿有问题，10公里是我的极限，再长残肢就会磨破。”宋冀铁说道。2023年开始，在领队的专业指导下，他调整训练方案，专攻更贴合登山发力的爬楼梯训练。

此后，他每天负重10公斤，攀爬400层楼梯，单次训练时长三到四个小时。训练节奏从隔一天一练，慢慢调整为练二休一、练三休一。日复一日从未间断，他说：“就是要通过后天的努力，弥补先天的不足。”2024年攀登慕士塔格峰的经历，也让他积累了充足的实战经验，为珠峰圆梦筑牢了根基。

真正踏上珠峰，身着天梯户外专业登山服饰的宋冀铁，才真切体会到什么是极致的艰险。珠峰全程两千多米垂直落差，大面积七十多度陡坡，冰裂缝遍布、冰壁陡峭，步步都是险境。

很多登山者都畏惧昆布冰川，称它为“恐怖冰川”，但在宋冀铁眼中，这只是第一道考验。他回忆道：“大伙都说昆布冰川是珠峰的难点、恐怖冰川，我们拉练了两次。可等到洛子壁才知道，昆布冰川只是个开胃菜。”

越往上爬，难度成倍叠加。“洛子壁平均七十来度的坡，上升500米。爬

完洛子壁，从C3到C4（珠峰南坡的3号、4号高山营地），才知道洛子壁也是一道前菜。从C3到C4上升了800多米，也几乎都是七八十度的坡。”层层天险，让攀登难度直接拉满。

而对宋冀铁来说，最大的阻碍，是与生俱来的身体局限。他坦言：“最大的挑战是身体条件的限制，我有一只脚不能很好地控制、协调，比常人要付出更大的努力，只能靠平常打下的基础，加上毅力去克服，一点一点咬着牙往上爬。”

此次登顶，他也付出了沉重的代价，满身伤痕皆是勋章。成功冲顶后，为了拉旗拍照，他摘下了羽绒手套。山顶风雪肆虐，雪花灌入手套将手套彻底浸湿。高海拔极寒环境下，湿手套会加速冻伤，无奈之下，他只能徒手直面刺骨寒风，最终双手严重冻伤，腿部残肢多处磨破、伤口发炎，带着剧痛完成了全程攀登。



宋冀铁登顶珠峰。(受访者供图)

历经千难万险站上世界之巅那一刻，宋冀铁所有的苦难都有了意义。谈及登顶心境，他感慨万千：“作为一个残疾人，一个肢体缺失的人，能和一些大咖一样站在世界之巅，去欣赏美丽的景色，感觉所有的付出都值得。”

# 小伙从老屋中翻出爷爷立功受奖证书和战友照片

## 希望找到爷爷战友还原其从军经历

白中豪 贾程

“爷爷竟然是聂帅的兵！”今年5月，石家庄市27岁退伍军人康晓东在爷爷坍塌的老屋废墟里，意外翻出一叠尘封多年的遗物——泛黄的立功证书、模糊的黑白照片。他惊奇地发现，爷爷曾在聂荣臻元帅麾下的部队当兵。为寻找爷爷当年的战友，康晓东拍下视频发到网上，迅速引发全网关注。无数网友帮忙扩散、用AI修复老照片，一场温暖的寻人接力就此展开。

故事始于一次偶然的发现。康晓东和姐姐前往行唐县北桥村老家，打算采摘香椿。岁月侵蚀下，爷爷康保珍曾经居住过的土坯房早已完全坍塌，断壁残垣间野草丛生。就在屋檐下的废墟中，康晓东随手扒拉，意外翻出两个破旧的竹筐。筐底压着一个褪色的旧抽屉，抽屉里藏着一个透明塑料袋。他小心翼翼打开，几本泛黄的立功证书还有边角磨损的黑白老照片静静躺在里面。

“我只知道爷爷当过兵，但他一辈子话少，几乎从没跟我们讲过当兵的故事。”谈及当时的场景，康晓东难掩激动。他从未想过，这些被岁月尘封的物件，会揭开爷爷一段不为人知的峥嵘岁月。逐一翻看遗物时，一本封面斑驳、纸张脆弱到一碰就掉渣的《革命军人证明书》，瞬间抓住了康晓东的目光。证书落款处，“聂荣臻”三个庄重大字赫然在目。那一刻，他心头



热心网友用AI修复的照片。白中豪 摄

猛地一震——自己2021年参军入伍，当兵的地方是聂帅一手创建的，没想到祖孙两代人，竟有着如此奇妙的缘分。

随着遗物慢慢整理清楚，爷爷康保珍的军旅经历也完整浮现。1953年1月，20岁的康保珍响应号召入伍，成为解放军驻定州某部战士，在部队担任军械员。服役期间多次立功受奖，那些泛黄的证书，就是最好的证明。据康晓东的爸爸和姑姑回忆，爷爷性

格温和，与奶奶相敬如宾，一生没吵过架。对子女，他从不提军功，不讲过往，退伍后担任生产队队长，只默默劳作，踏实生活。康晓东的爸爸和姑姑说，年少时不懂未曾多问，如今回望，只剩无尽遗憾。

为了弄清爷爷当年的军旅故事，找到爷爷并肩作战过的战友，康晓东将立功证书、老照片整理后发到网上。令他没想到的是，这条视频瞬间引发全网关注，无数网友被这份跨越

两代的军旅情怀打动，自发加入寻人队伍。有人细心转发扩散，有人逐条比对照片信息，更有热心网友利用AI技术，将那些模糊不清、边角破损的老照片逐一修复。原本面容模糊、细节缺失的黑白照片经过修复后十分清晰，仿佛这些战士穿越数十年时光，来到眼前。康晓东将修复后的照片一一洗出，拿相框装好，寻人的信念愈发坚定。

“目前只找到了一位爷爷的战友。”康晓东告诉记者，一位邯郸网友看到视频后联系他，称照片中一位战士是自己的父亲。经仔细比对、与家人核实后确认，这位战友同样是1953年入伍的老兵，遗憾的是，老人已离世30余年。除此之外，爷爷其他战友的线索，依旧杳无音信。

“我只想拜访爷爷当年的战友，听他们讲讲过去的故事。”康晓东的话语真诚而恳切。他儿时喜欢看《士兵突击》，里面有句话让他印象深刻，“好好活就是做有意义的事。以前觉得这话很空，现在看着爷爷的证书、网友们的善意，心里总有一团火在烧。有些故事不能被遗忘，有些情怀需要有人传承。”

两代军人，一份赤诚，跨越时空，薪火相传。如果您认识照片中的老兵，或是了解1953年入伍、在定州部队服役老战士的相关线索，请联系纵览新闻，让那段尘封的军旅岁月被看见、被铭记、被传承。