



纪录电影《看不见的顶峰》近日在全国公映，影片拍摄历时三年，用镜头记录了盲人攀登者张洪从前期筹备训练，到最后成功登顶珠峰的全过程，很多观众被他的选择及经历深深感动。张洪21岁失明，40岁开始登山，46岁成为亚洲第一位登顶珠峰的盲人。张洪说，希望自己的故事能够为更多人带去鼓励和力量，勇敢去尝试。从前期准备到最后登顶珠峰，张洪获得了来自社会各界的诸多支持，他将继续传递这份爱心，积极投身公益事业，继续攀登人生新的“高峰”。

“看不见世界，就让世界看见我！”

——访亚洲首位登顶珠峰的盲人登山者张洪

本报记者 郭帅

“这是珠峰的印记”

与张洪的采访地点约在北京朝阳区三里屯一处写字楼内。记者如约到达，他已经坐在会议室等候，“正要给你发信息。”说着，他的手机里传来读屏软件的快速阅读声。落地窗外车水马龙的繁华景象，更显得他的声音很轻。

对面的张洪戴着黑色墨镜，一身运动服下身材略显单薄，看上去和纪录片中的硬汉形象有些许不同。直到记者偶然看见他按手机时明显短了一截的右手中指，才对他攀登珠峰的经历窥见一斑。听到记者问及，他自然地举起双手，手指关节多处肿大变形，“极寒天气下，避免不了的，这是珠峰的印记。能安全回来，就是胜利。”

2021年5月24日，张洪成功登顶珠峰，成为亚洲第一位登顶珠峰的盲人。从产生爬珠峰的想法到最后实现梦想，他用了6年。因为近期纪录片的上映，他的经历被更多人知晓。

21岁时，张洪因病致双眼失明，“前一两年特别迷茫，天天躺在床上什么也不愿意干。”是家人不断地鼓励和帮助才终于让他走出了阴霾。

2015年，张洪在西藏拉萨一家医院做理疗师，“每天给病人针灸、按摩。”失明的20年间，他结婚生子，还有了稳定的工作，失控的人生似乎重回正轨。

“直到一次偶然机会认识了洛则，我开始思考人生更多的可能。”洛则是西藏登山队一位曾登顶珠峰的队员，在他的热情邀请下，张洪多次一同徒步、爬山。很快，张洪发现了自己在这方面的天赋，“洛则会教我一些攀登技巧，我学得很快，身体也很适应，甚至能比健全人更快到达山顶。”

不久后，张洪便开始了他的第一次真正意义上的登山。那次，他登上了位于西藏拉萨海拔5800米的雪古拉峰。“至今记得第一次登顶的感觉：冷风呼啸而过，山顶的经幡被风吹得唰唰作响，凛冽的空气中夹杂着潮湿泥土的气息……我虽然看不到，但那一刻感到了前所未有的自由和释然，这是自失明后从没感受过也一直想追寻的感觉。”张洪说，也许就是从那时起，他爱上了登山这项运动。

成功登顶雪古拉峰为张洪攀登珠峰种下了一颗梦想的种子。他了解到当时全世界只有一位叫艾瑞克的美国盲人登顶过珠峰时，他对自己说：“既

然有人做到过，我为什么不能试试？我看不到世界，那就让世界看见我！”

不能放弃的理由

纪录片中有这样一幕，记录了张洪攀登珠峰的惊险一瞬。

“出事了，快来帮忙！”对讲机中传来急促的呼叫声。此时，张洪正在攀登珠峰一号营地到二号营地之间的雪坡，相比其他路段，这段相对平缓，但仍处处危机四伏。

雪一直在下，路面一层层被雪覆盖，积雪之下的冰面上，隐藏着或深或浅的裂缝。“一脚踏下去，根本不知道会有多深。”后来张洪才知道，一位登山队长掉进了裂缝，“直直下坠了十几米，幸好背包够大，最后卡在裂缝中间，也幸好对讲机还在。”

为了保证张洪的安全，向导强子把他安排在平缓安全的地方后，赶紧前去帮忙。

纪录片中，这位队长被拉出来时已经没了反应。心肺复苏、搓热身体、呼喊名字，队员们一阵忙乱过后，这位队长大口喘着气醒来，晃了会儿神，抱着身边的队友号啕大哭。

“这位队长是当地夏尔巴人，有着十几次攀登珠峰的经验。”张洪说，“当时自己心里那种恐惧感是没法形容的，但既然在那里，除了一直往前走，别无选择。”

张洪告诉记者，相比攀登珠峰时的这些惊险，前期的筹备训练也同样艰难。“听到我要登珠峰的想法，身边大部分人的反应都是不理解。有些人说，张洪不仅盲了，可能还疯了。”除了舆论的压力，张洪说：“其实一直到站在珠峰脚下，我都不确定这件事能不能成。”

但张洪知道，犹豫彷徨、等待观望永远不是梦想的彼岸。

“解决不了的事就暂且搁在一边，先做能做的。”于是，张洪开始了日复一日的训练，而他选择的训练项目是爬楼梯。“这种训练方式很适合我，高效、零成本且不需要陪伴。”

为了达到训练强度又不耽误工作，在攀登珠峰前两年，他坚持每天凌晨四五点起床，在11层高的公寓楼里戴着阻氧面罩、穿着登山靴、负重20公斤左右，一遍遍上下。每天三五个小时。到后面，每隔两周还会连续24小时爬一次楼梯，中间基本只补充水分。”张洪说。

“这个过程现在说起来好像很顺



张洪在登山途中。受访者供图

志，其实特别痛苦。”张洪笑着说，每走上一节台阶，脑子里的两个小人都要“打一架”：“算了，放弃吧，不可能的。”“再坚持坚持，反正已经起床了。”每次爬到顶楼走进电梯，张洪总会开心地摸摸5楼的按键，“因为家在5楼。”

如今回忆起来，张洪觉得这段战胜自我的经历比真正登山时更加艰难。“孤独、徘徊、自我怀疑，但多一天坚持，就多一点不能放弃的理由。”

“我想帮更多残疾人实现梦想”

采访间隙，导演范立欣走进会议室。提起拍摄这部纪录片的初衷，他说：“平凡人的英雄主义和高光时刻值得被记录下来，希望这部影片能够让更多人重燃对生活的梦想。”

“我觉得登顶珠峰这件事不会是我人生中唯一的高光时刻。”张洪收敛起笑容，认真地说：“从筹备训练到登顶珠峰，这个过程其实是最艰难也最珍贵的，一次次战胜自我、挑战极限之外，更学会了信任和接纳。”

“最初和向导强子磨合的过程中，因为不信任，我们吵过很多次架。他让我向前迈10公分，我会想多迈一些也许更好。”张洪说，失明后对周围人的不信任感一直如影随形。但一次次实地拉练也让他明白，唯有绝对信任，才能最大限度保证自己的安全。



云南红河州政协常委熊学亮：

“造福子孙后代的事业，做起来就很开心”

本报记者 郭帅

云南红河哈尼族彝族自治州开远市，冬日阳光映照下，绵延的梯田依旧绿意盎然，勾勒出一幅生机勃勃的画卷。清晨，红河州政协常委熊学亮早早出了门，朝着熟悉的山间小路走去。

只要有空闲，68岁的熊学亮都会习惯性地到石头坡走一走，“因为风景漂亮，照相特别好看，这里还成了我们开远市新晋的‘网红’景点，遇到节假日，很多年轻人过来‘打卡’。”熊学亮笑着说。

熊学亮口中绿树成荫、鸟语花香的石头坡，位于开远市城东冷水沟片区。难以想象，10年前，这里还是处处乱石遍布，一片荒凉景象。而这翻天覆地的变化正是源于熊学亮，他说，为了这荒山坡上“绿装”，他整整奋斗了十载。

“没想到在快退休的年纪又扛起了锄头。”熊学亮至今回忆起初见石头坡时的场景依旧心痛不已，“光秃秃一片，空气也很差。在我的印象里，家乡不应该是这样的。”于是，他暗下决心，要尽己所能还家乡一片绿水青山。

2013年，58岁的熊学亮租赁（流转）了石头坡的11个废弃采石场及1000多亩荒山，带着20多个工人开始了治理石头坡的艰辛之旅。

“后来在我们的影响下，碑格乡的6位乡亲也加入了我们的队伍，一起扛着锄头上山，一点点把石头清理干净，再挖坑、插枝、浇灌。”熊学亮说：“山上石头多，土质硬，锄头都挖坏了好多把。”

自从上了石头坡，熊学亮就常年穿着一身迷彩服。“万事开头难，刚开始经常要吃住在山上。晴天一身灰，雨天一身泥。”曾经常年坐办公室的熊学亮哪吃过这艰苦，但为了记忆中的家乡，他选择了坚持，“赶上暑伏天，一身汗混着土，又没条件洗澡，确实恼火。”

除了扛起锄头，他还充分利用留农学时打下的理论基础，根据石头坡的

气候、土质，经过科学论证和不断实验，选定了适宜的树种，又不断研究能够适应石头坡土壤、气候等生态环境的种植方法。

功夫不负有心人。10年奋战，20多万株树木在山荒地枯的石头坡长成了林。“我们陆续种了很多名贵树种，比如金丝楠木、红椿等，长势都非常喜人。”熊学亮骄傲地说。

在红河哈尼族彝族自治州政协十三届一次会议上，身为政协常委的熊学亮紧扣石头坡生态修复治理的亲身经历，以“关于加快石漠化综合治理、建设红河秀美山川的几点建议”为题做大会发言，引起了与会者的关注和重视。随后，他又撰写了《石漠生产业，荒山变“金山”》的调研报告，总结自己的实践经验。

“为子孙后代留下绿水青山，这就是我10年治理石头坡的初心，也是我作为政协委员最想鼓与呼的问题。”熊学亮曾多次表示，能造福子孙后代的事业，做起来就很开心。

一肩一锄，一步一印，昔日荒山已被上了绿装，但熊学亮的脚步仍未停住。“这些树就像我的孩子一样。”春天育苗、夏天种树、秋天修枝、冬天防火，如今依旧是熊学亮和团队的主要工作。

在致力于绿化公益事业的同时，熊学亮行善的脚步也从未停下。身为“全国敬老之星”“红河好人”“关心下一代先进工作者”等荣誉获得者，他连续14年为开远市90岁以上老年人举办千人“长寿宴”、连续11年为坚守岗位的农民工送百桌“年夜饭”、持续多年入户慰问96岁以上老人、持续多年扶贫济困和关心下一代的健康成长……

“作为政协委员，我希望呼吁更多人投入到生态文明建设事业中来，让家乡的山川更加秀美。”他说，未来希望石头坡能够发挥更大效能，让绿水青山与当地经济发展相得益彰，带领农民增收致富，助力乡村振兴。

“只要有人需要，我就会一直在路上”

——记河南温县政协委员、救援队员牛景胜

本报记者 王有强 通讯员 崔新娟

“作为一名政协委员，也是蓝天救援队队员，为受困群众撑起一片蓝天，是不变的履职目标。”近日在河南省温县招贤乡西招贤村，刚从救援现场赶回来的牛景胜对记者说。

牛景胜是温县政协委员、县蓝天救援队副队长。他曾跨越数百公里把5位走失老人送回家中；曾在新冠疫情时期的武汉背着数十公斤的喷雾机持续消杀25天；曾在大雨滂沱中驾驶冲锋舟转移受困群众……2019年至今，他累计参加救援432次，帮助人数达3600余人。

多年来，四乡八邻的乡亲们都知道牛景胜是个热心人，有什么急事总会第一时间想起来给他打电话。2018年，牛景胜干脆和几位志同道合的朋友一起，成立了温县蓝天救援队。

这些年，牛景胜先后自费学习，考取国际急救证、AHA国际急救员证书、急救员导师资格证等。给队员们培训之余，他带着团队走进学校、社区、企业，义务开展急救科普培训。救援队成立至今，已开展普及防灾减灾宣传和急救知识培训100余次，受益群众2万余人，有效减少了意外事件的发生。

2023年春节，牛景胜接到一个

求助电话，三门峡大坝有失踪者需要紧急搜救。牛景胜顾不上新年阖家团聚，立即集结队员携带设备赶赴现场，在零下10℃左右的冰天雪地整整搜救5天，最终找到了3名失联人员。

在牛景胜的影响带动下，温县蓝天救援队发展成为有着100多名队员和200余名志愿者的专业救援队。“我们团队现在拥有冲锋舟、救生艇、机动车等各类救援装备，可开展山野救援、水域救援、灾害救援、事故救援等救援活动。”牛景胜自豪地说。

近年来，在多次重大自然灾害的救援中，都有着牛景胜和队员们的身影。2021年7月20日，郑州荥阳发生洪水，牛景胜和队员携带救援设备奔赴受灾区域进行救援，累计转移群众500余人；7月24日转战新乡参加洪水救援，累计转移群众1500余人；今年7月，河北省涿州市发生洪灾，牛景胜又一次奔赴现场救援……

在一次又一次的应急救援中，牛景胜用行动交出了自己的履职答卷，温县蓝天救援队也在淬炼中越来越强大。牛景胜说，未来他将带领救援队恪守使命、勇往直前，“只要有人需要帮助，我就会一直在路上。”



本报11月21日11版刊发黄淑媛、路明和特殊儿童10年相爱相伴的感人故事后，许多读者致电周刊编辑部，希望提供力所能及的帮助。阿里巴巴天天正能量也第一时间携手本刊，为“星妈”黄淑媛等颁发“正能量特别奖”，给予奖金2万元，鼓励她把这份爱的事业坚持下去。黄淑媛饱含热泪地表示，一定会坚持到底，因为——

“每个孩子都成长在我的心尖儿上”

本报记者 郭帅

冬日里的温暖

11月23日下午2点，记者走进位于北京通州区潮县镇安定安村一处院子内，孩子们正三五成群围坐一圈，听志愿者讲故事、做游戏……阳光透过玻璃棚映照在孩子们身上，暖意融融，岁月静好。

这里是成立于2013年的北京智兴博悦康复托管中心，现在住着65个特殊儿童，大部分患有孤独症，少部分是唐氏综合征、脑瘫等患儿。孩子们来自全国各地，不少家长因自身患严重疾病丧失劳动能力等情况，无力照顾，选择把孩子送到中心。

孩子们如今的岁月静好，离不开中心负责人黄淑媛和路明十年如一日的坚持和付出。

11月21日，本报11版刊登《3650天，与星星的孩子相伴而行》，文中报道了黄淑媛、路明和孤独症等特殊儿童10年来相爱相伴的感人故事。报道刊发后，阿里巴巴天天正能量第一时间联合本报慈善周刊编辑部为其颁发“天天正能量特别奖”，并给予奖金2万元，以资鼓励。

“得到这样的认可和鼓励，非常感动。”黄淑媛动情地说，“来自社会各界的关爱、支持、鼓励是我们坚守初心的不竭动力，让我们增添了很多温暖和力量。”

中心的“百科全书”

办公室门口，志愿者团队刚送来的大米和食用油堆成了“小山”，“看着很多吧？我们中心65个孩子再加20位老师，这些也就够吃10天。”作为“一家之主”，黄淑媛言谈中总是绕不开柴米油盐的琐碎，“冬天一来，暖气费又是一笔大的开销。因为来自社会各界的关注和支持，我们中心如今才能正常运转。”

正说着，5岁的小宝（化名）来到“黄妈妈”身旁，展示自己刚学会的“蹲起”动作。小宝患有孤独症合并多动症智力发育迟缓，尚无自理能力，但白白胖胖的他看上去被照顾得很好。“只要我在，他就喜欢和我粘在一起。”黄淑媛一边宠溺地摸着小宝的头发一边夸奖他学会的新技能。

“每个孩子都成长在我的心尖儿上，来这儿时间最长的孩子已经10年了，不就跟自己的孩子一样吗？”每个孩子的性格特点、成长经历、家庭情况，甚至衣服和鞋子的尺码……没有一个问题能难住黄淑媛，她像这个中心的“百科全书”。

没时间生病的“妈妈”

志愿服务活动结束，黄淑媛暂时中断了采访，走到门口，并提醒其他老师：“大门开着，一定看好孩子。”

平日里，为了防止孩子意外走失，中心大门安上了密码锁，只要门长时间开着，就得时刻留意门口。

“照顾这么多特殊孩子，神经总是紧绷着，有没有时间休息调整？”听到记者的提问，黄淑媛爽朗一笑，说道：“自从中心开了门，我就没有出去旅游过，连生病的时间都没有。”

“孩子们大多有睡眠障碍，6点左右就起床。我现在5点多自然醒，起床后帮着厨房准备孩子们的早餐。”黄淑媛说，中心每天8点准时上课，根据每个孩子的年龄和身体状况安排不同的课程。“每天都忙忙碌碌，孩子们吃过晚饭，路明工作结束也差不多回来了。我再回家，他来值夜班。我俩必须有一个人在才放心，孩子们情况特殊，免不了突发状况。”

不得不短暂外出时，黄淑媛的手机不离手，“得时刻关注‘家’里的情况。女儿结婚的时候，我都是拿着手机上台发言的。”她笑着说。

“这么多年，只有一次因为家里有事再加上自己发烧，两天半没有到中心去。”黄淑媛说：“我回来后，孩子们不会表达思念，就一个劲儿往我身边蹭。”

一群好人，做一件好事

中心创办10年来，黄淑媛和路明不拿工资，给孩子们吃穿用度却

从不含糊。这些年，中心的收费标准一直没有变化，“根据孩子的身体情况收取费用，最高的一档是每月2000元。”黄淑媛说，有些孩子父母情况特殊，拿不出托管费，“我们也舍不得让孩子回去，想着能帮一个是一个。”

“刚开始那几年中心还没有社会关注度，所有花销全靠我们自己。2016年前后几乎就要撑不下去了。但看着院子里那么多孩子，我们只能选择坚持。”黄淑媛说，好在家人都很支持，“丈夫和女儿是这里的常客，孩子们都很喜欢他们。那些年只要说中心需要钱，他们二话不说就转账过来。”

“这是一群好人才能做成的事，否则也不可能坚持10年。”黄淑媛说，她现在最大的心愿就是让孩子们能够融入社会，掌握一项技能自食其力。“这条路很难，但对成长在我心尖儿上的孩子们，付出多少努力都值得。”

正准备告别时，教室里传出高年级孩子背诵《满江红》的声音。这琅琅诵读声似一串美妙的音符，串起了中心成立10年来的艰难与收获。

“这些孩子来的时候大部分连勺子都不会拿，自理能力基本为零。很多家长和我们说从没见过孩子笑过，我们现在却能看到他们自信、开心的一面。所以你知道我这么多年在坚持什么了吧？”说着，黄淑媛微笑着向记者挥了挥手。



社区寒冬送温暖

近日北京气温骤降，石景山区模式口西里中社区开展了“社区送温暖”活动。社区将居民编织的围脖、帽子和手套送给社区志愿者及快递、外卖小哥，让爱心和温暖在寒冷的冬日传递。

本报记者 贾宁 摄