

# 以青春之我 书写奋斗华章

## 用爱点亮生命之光

蒋艳

今年,我获得第四十九届南丁格尔奖章。10年前,四川大学华西医院护理部的前辈也曾获此荣誉;10年来,奖章的成色没有变,生命至上的理念没有变。沉甸甸的奖章并不属于我一个人,而是属于每一位守护人民健康的护理工作

者。我17岁从卫校毕业,开始从事护理工作。28年间,我经历并见证了我国护理事业发展量效同升,护士队伍整体素质和专业能力不断提升。护理教育事业的快速发展,让我有机会用奋斗书写青春华章,从中专、大专、本科、硕士,一步一个脚印,最终获得护理学博士学位。

医者无疆,情谊无间。在工作中,我和同事远赴非洲,协助开展医疗救援。到达埃塞俄比亚后,高海拔和炎热天气让人感到极度疲惫。虽然自然条件恶劣、医疗物资紧缺,但大家都坚定地认为,医护人员就应该在患者身边,为推动构建人类卫生健康共同体而携手努力。

大医精诚,使命在肩。我始终坚信,护理不只是打针输液,以优质护理服务增进人民健康福祉值得我们投入毕生精力和智慧。怎样用科学方法预防疾病、减少并发症,同时给患者提供有效的照护?这需要在护理人员培养

方面加快探索,把护士培养成专家型人才,更好发挥其专业价值。我时常告诉学生,护理专业的背后是追求科学、不断创新、周到护理、护佑生命。未来,我将继续推进循证护理,帮助年轻学生和护士提高专业能力,用初心使命、专业技能和不懈大爱守护患者。

曾有患者康复后对我说:“戴着口罩,看不清你的模样,但我记住了你的眼睛。”患者的肯定是对我工作的最佳褒奖,与奖章一样沉甸甸。

(作者为四川大学华西医院护理部主任、博士生导师)

蒋老师一步一个脚印,义无反顾参加汶川地震、援外医疗救援,我从中看到了迎难而上、永不放弃的闪光点。她用自己的经历告诉我们,每个人都有无限的潜力,要矢志奉献国家和人民,拿出勇气去拼搏奋斗。

蒋老师说:“我为自己是一名护士而骄傲。”这份强烈的职业自豪感深深影响了我,我对自己的职业志向更加笃定,要努力成为“忠于患者、精于临床”的护理人员。期待有一天,我能用专业、敬业、敬业,扛起守护人民健康的重任。

——四川大学华西临床医学院2021级硕士研究生周川茹

思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。日前“把青春华章写在祖国大地上”大思政课网络主题宣传和互动引导活动在四川大学举行,讲述青年榜样可敬、可佩、可学的先进事迹,与广大青年学子同上一堂别开生面的线上线下“大思政课”。

新时代中国青年大有可为,也必将大有作为。本报今推出特别报道,从时代浪潮中采撷几朵青春浪花,看他们以青春之我书写奋斗华章,为强国建设、民族复兴添砖加瓦。相信他们的故事将会感召更多青年学子点亮理想之灯,笃立鸿鹄之志,在火热实践中关注时代、关注人民。

—编者

## 如胡杨般扎根边疆

范晓康

时光飞逝,转眼已是我在南疆工作的第七个年头。回首一路走来的点点滴滴,我深深感到,基层天地广阔,是青年人成长成才的大舞台。

2016年,我从塔里木大学毕业,作为选调生来到新疆喀什地区伽师县的乡镇一线。刚到村里第一天,村民笑着问我:“孩子,你有没有20岁?会不会当书记?”当时我有些无助,光是和村民沟通就挺难的,更别提开展工作了。

知行合一,行成于思。每一项事业都是靠脚踏实地干出来的。为了和村民熟悉起来,我与大家同吃同住同劳动。炎炎夏日,我帮农户收麦子,脸都晒脱了皮;秋收时节,我帮农户收玉米,胳膊酸到抬不起来……久而久之,我和村民们的感情越来越深。

7年间,我辗转了4个乡镇、5个村,始终扎根在基层。当地孩子会亲切地叫我“阿卡”,就是哥哥的意思。有一次,几个小朋友抱着自家煮好的玉米,一路走了几个小时来找我,孩子们开心地喊着“阿卡,吃玉米”,那一刻的感动,让我心里暖暖的。

青春之花要绽放在祖国最需要的地方。怎样带动村民致富,让乡亲们过上好日子?我关注到当地特色林果业——新梅。伽师县具有独特的土壤和气候条件,培育出的新梅富含花青素、维生素。在担任伽师县夏鲁吐勒

镇其纳艾日克村党支部书记期间,我带领114家贫困户,培育种植新梅苗圃200亩。一次次请教技术人员、一趟趟咨询种植农户、一遍遍观看网络教学视频,我也成了新梅种植管理的“半个专家”。

同人民一起奋斗,青春才能亮丽。我将继续坚守在祖国最需要的地方,像一株胡杨树,发扬艰苦奋斗、自强不息、扎根边疆、甘于奉献的精神,为巩固拓展脱贫攻坚成果、扎实推进乡村振兴努力奋斗,把青春书写在祖国大地上。

(作者为新疆伽师县和夏阿瓦提镇党委副书记)

从语言不通、交流不畅,到与村民打成一片,范晓康学长的经历诠释着攻坚克难、甘于奉献的精神,也书写着基层青年干部成长成才的奋斗篇章。“生活再苦,也要苦中作乐”,他的话给我很大启发。

新时代的青年,应勇于到条件艰苦的基层经受过锤炼、增长才干。作为一名动物科学专业的学生,我愿和范晓康学长一样,做一株扎根边疆的胡杨树,学好专业知识,深耕畜牧领域,今后为南疆畜牧业发展贡献自己的力量。

——塔里木大学动物科学专业2020级本科生张乐天



(本版报道由本报记者黄超、丁雅诵、闫伊乔,人民网记者朱虹、周雯采访整理) 版式设计:张芳曼

## 在追梦中不断冲刺

谢震业

从2004年开启田径生涯,到站上杭州亚运会田径男子100米的冠军领奖台,回望过去,我仿佛看到了自己从水乡小镇出发,一步步奔向世界大赛跑道的每一步。这些都是我追梦、不断冲刺的见证。

力量训练、技术训练、专项训练、起跑训练……跑道上洒满了无数的汗水,训练笔记积累了厚厚一沓。在19年的运动生涯里,我习惯了在枯燥训练中发掘新的乐趣。仅仅是调整起跑动作的一个细节,我就练习了3年,通过日复一日的训练找到发力感。这些变化与提升无法被肉眼捕捉,却最终体现在每一场比赛当中。

“感谢你没有放弃”,是我最想对年少时的自己说的话。14岁时,一次

严重的膝关节受伤让我几近跌入谷底,当时教练建议我放弃田径。但那年夏天,我在电视机前目睹了北京奥运会的盛况,以及一幕幕顶尖运动员们创造历史的荣耀时刻,我在心中立下目标:“一定要成为这样的运动员!”经过一年多的康复训练,我以100米、200米均跑进国家一级水准的成绩证明了自己,找回了信心和状态。

或许是倔强,或许是坚持,我一次又一次战胜伤病,重返赛场。在杭州亚运会上,我放弃了主项200米,专攻100米和4×100米接力,希望能和年轻队员们一起,让世界看到“中国速度”,展现出中国田径的风采。站上领奖台的那一刻,我感受到了中国田径传承的力量,更坚定了自己要继续奔跑的决心。

在过往几届世锦赛、奥运会等世界大赛中,中国田径队在奖牌榜和积分榜上位居前列,在亚洲各参赛代表队中更是位列榜首。我们只有做得更好,才不辜负前辈们的努力和探索。在明年的巴黎奥运会跑道上,我定当全力以赴、不留遗憾,跑出好成绩。

(作者为中国田径短跑运动员)

赛场之上,谢震业是最优秀的运动员之一,是年轻人心中的榜样;赛场之外,谢震业是浙江大学教育学院体育学系的博士研究生,是我的同班同学。了解了他的奋斗历程的不易,听到他对于巴黎奥运会的期待,我有许多说不出的感动。相信会有更多的运动健儿,沿着他的脚步逐渐高歌,实现自己的梦想。

作为一名体育教育专业的学生,我要打好基础、提升能力、追求卓越,以更饱满的热情投入到健康中国 and 体育强国建设中去。

——浙江大学教育学院体育学系2022级博士研究生范勇

## 新茶人守护古茶林

仙贡

从祖辈起,我和家人一直生活在云南普洱市景迈山傣族村寨——景迈村。今年9月,“普洱景迈山古茶林文化景观”成功列入《世界遗产名录》。作为80后新一代茶人,我时刻感到重任在肩。

景迈山村村种茶、家家采茶、户户制茶,制茶技艺代代相传。以往加工粗放,销量并不理想。大学毕业后,我返回家乡,在保留传统的同时,也尝试购置新的制茶设备,和乡亲们一起创业致富。大家组建合作社,让我负责。土地流转收“租金”、务工赚“薪金”、股份合作分“股金”,种植得“现金”,曾经“小散弱”抱团闯市场。

古茶林与树林共生共长,只靠周围树木的落叶枯枝作为天然肥力供给,不使用农药化肥。为使整座茶山实现统一管护,达到生态系统高度平衡,新种植的茶林也不能使用农药化肥,要采用传统的林下茶种植技术。这些“条条框框”,让村民一度抵触。

村里党员、干部主动带头,先改造自家茶树,和村民一起讨论如何让新茶树与古茶树和谐共生。经过几年,大家看到林下茶种植技术可使茶芽长得更好,茶更香更甜,价格自然也更高了。大家相信,这将是这辈人留给子孙后代、延续古茶林生命力的第二代古茶林。

用青春见证景迈山成功申遗的过

程中,合作社也逐步发展壮大,社员从最初的27人增加到229人,茶叶年产量达到200余吨,带动周边近500户农户增收。几十个姐妹陆续加入创业队伍,建茶厂,开民宿,致富路越走越宽。

茶字拆开,是人在草木间,多和茶林作伴,才能懂得我们与茶的渊源。作为景迈山新一代茶人,我要传承践行“绿水青山就是金山银山”理念,让这里成为世界了解中国茶文化的一扇窗口。期待更多年轻人加入古茶林的保护队伍。

(作者为云南景迈人家茶叶农民专业合作社负责人)

品景迈山古茶树,香中带涩,但回甘绵长,这是茶的口感,亦像是新茶人仙贡的“护茶”之路。她带领村民共同努力,让景迈山茶叶和茶文化走出大山、走向世界。她始终坚守自己的信念,并以实际行动践行着新时代青年的责任担当,让我由衷敬佩。

景迈山古茶林种植,实现了人与自然和谐共生,创造了可持续发展模式。作为一名生态学专业的学生,我深受启发:生态与文化共生共长,要走近自然才能理解自然。

——云南大学生态与环境学院2023级硕士研究生文字倩

## 帮视障者“看见”世界

杜诚诚

我是一名社区工作者、盲人电影院义务讲解员,也是一名左腿截肢的女孩。于我而言,生命虽有裂痕,但并不影响我努力追随光、成为光,做一名温暖的人。

我从小患有神经纤维瘤,做过很多手术,但我依然坚持学习、工作。得知湖北武汉市统一招聘残疾人社区工作者的消息后,我鼓起勇气报名并通过考核,成为蒋家墩社区的一名干事。能够自食其力,哪怕只是做一些小事,对我来说都意味着生命价值的体现。

因为自己淋过雨,所以更想为别人撑一把伞。2010年,听说武汉市残疾人联合会要建盲人电影院,我喜欢看电影,也一直想做志愿者,因此不假思索地报了名。

一部电影,短则1个多小时,长则3个

小时,为了给盲人朋友讲清楚,我得看20多遍。先闭上眼睛听,把听不懂的内容记下来,再边看边写解说词,写完再闭上眼睛听……只有充分体会盲人朋友的感受,才能传递电影的内容和情绪,传递出一个“多姿多彩”的世界。

我至今记得,第一次讲解的电影是《山楂树之恋》。电影结束后,几名盲人朋友摸索着走过来,激动地握着我的手说,“这是我第一次‘看’电影”“你就是我们的眼睛”……也是那一刻,我决定要将这件事情一直做下去。

这一做就是14年。14年来,我为盲人朋友讲了300多场电影,为80多部电影写下了100多万字的讲解稿,通过网络直播还有近百万人听过我讲电影。

不久前,杭州亚运会闭幕式在杭州举行,我受邀为视障朋友讲解主火炬

熄灭环节。在通往主火炬的台阶上,和数十名听障、视障小朋友们坐在一起,我热泪盈眶。我能感受到,他们心中一定燃起了希望的火焰。

万物皆有裂痕,那是光照进来的地方。能成更多人心中的那束光,我特别高兴。

(作者为湖北武汉市盲人电影院义务讲解员)

左腿高位截肢,却身残志坚,这是自强不息的勇气;为讲好一部电影,常常工作至深夜,这是坚韧不拔的毅力;参与志愿服务,做盲人看不见的光,这是乐观向上的人生……在杜诚诚身上,我学到了很多。

身为一名视障学生,我相信自己也可以活出多彩人生。选择特殊教育专业公费师范生之后,我更坚定了志愿服务、回报社会、无私奉献的决心。我将努力学习,成长为一名特教老师,在自己热爱的领域创造属于自己的精彩。

——华中师范大学特殊教育专业2023级本科生尹宝玄



扫描二维码可观看融媒体报道

图①:蒋艳(左)与年轻护士交流工作。受访者供图  
图②:在新疆伽师县和夏阿瓦提镇幸福村小学,范晓康(右)和孩子们在一起。蔡忠祥摄(人民视觉)  
图③:仙贡坐在家中火塘边。何俊摄(人民视觉)  
图④:杭州亚运会田径男子100米决赛现场,谢震业夺冠。袁蒙摄(影像中国)  
图⑤:湖北武汉市残疾人联合会举办的党课宣讲活动上,杜诚诚在讲党史故事。受访者供图