

30多年坚守海上救援的“渔家子弟”董建海，数九寒天跳入冰窟救人献出生命的普通村民高元岭，自愿守护烈士英灵43载的退伍老兵顾平，牺牲在防汛一线的90后基层干部李东，21年不离不弃照料患病亲人的好儿媳王秀杰……11月12日，由中央精神文明建设办公室主办的2024年第三季度“中国好人榜”发布仪式暨全国道德模范与身边好人现场交流活动在湖北省十堰市举办，经各地推荐、网

友评议和专家评审等环节，共有152人（组）助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲身边好人光荣上榜。

上榜的“中国好人”从万千身边好人中走来，携质朴善念而前行，他们用平凡的行动，书写了人间的大爱无疆。对于他们的善行义举，网友纷纷留言点赞：“他们的故事让人感到温暖，也让我们看到中华传统美德在现代社会熠熠生辉。”

2024年第三季度“中国好人榜”发布

“他们的故事让人感到温暖”

本报记者 叶晓楠



2024年第三季度“中国好人榜”发布仪式暨全国道德模范与身边好人现场交流活动在湖北省十堰市丹江口新时代文明实践广场举办。图为表演者现场演唱歌曲《好人》。

积德行善 勇于担当

“生命至上、积德行善、勇于担当。”这是浙江省舟山市普陀区沈家门大通打捞队负责人董建海始终秉持的原则。

作为一名土生土长的渔家子弟，董建海年少时目睹过村里的渔民不幸遭遇海难事故。“长大了，一定要去救人！哪怕救不了，也要带他们回家。”那时的董建海就在心中种下了当潜水员的梦想。1987年，他被招进渔业公司成了一名海员，并被选入潜水员培训。1991年，通过不懈努力，董建海获得了国家颁发的潜水员证书，成为浙江省第一批持证潜水员。

正当董建海朝着他心中的目标努力时，挫折悄然而至。1994年3月，董建海在参与一次救援时，不幸患上了潜水急性重症——减压病。经过两个多月的治疗，董建海命是保住了，却丧失了正常行走的能力。

梦想之路刚启程，身体就垮了，怎么办？经过一番思想斗争，董建海重新振作起来，带着3名徒弟和向亲戚借来的2万元启动资金，注册成立了“舟山市普陀区沈家门大通打捞队”。从此，他风雨无阻，出现在各个救援现场，忙着替同伴们拉潜水氧气管、系缆绳，把好每一次的救援安全关。同时，他深入学习船舶构造、海洋气象、工程力学等领域的知识，努力将自己培养成多面手。渐渐地，董建海的业务越做越大，他的专业搜救船更是成了“编外”搜救艇。不管是海上救助，还是水库河沟溺水事故救援，董建海的团队都会奔赴一线。

30多年的海上救援生涯中，董建海一直坚持救援初心，不计较个人得失，海上救援成本高、难度大，他却多次退还家属送来的酬金。这一次，董建海荣登本期“中国好人榜”。

在江苏省东台市有一位退伍老兵，他转业到乡镇陵园工作后，守护烈士英灵43载，并大力传承红色基因，他就是顾平，江苏省东台市三仓烈士陵园原主任，荣登本期“中国好人榜”。

1981年，顾平退伍回乡，当得知地方政府要扩建三仓烈士陵园时，主动提出：“我要到陵园去为烈士‘站岗’。”从此，带着对战友的承诺，顾平40多年如一日，以真情守护烈士英灵，他共整理上传2238名烈士名录，为37名无名烈士成功寻亲。他自学电脑技术，每年编辑上传相关文章100多篇。

2017年5月起，顾平退而不休，仍旧每天准时到班，担任陵园顾问和讲解员志愿者，年均宣讲100余场。在繁忙的备课、宣讲之余，他还组建了东台市好人缘助残协会三仓志愿队并担任队长，累计走访帮扶1491人。

“我会始终秉持对党和人民的赤诚初心，守护好脚下这片红色热土。我还能再接着干！”顾平说。

王秀杰是河南省鹤壁市淇县云梦山景区管理处职工，21年来，她不离不弃，悉心照料患病亲人，书写了好儿媳的动人篇章，荣登本期“中国好人榜”。

2003年，时年24岁的王秀杰刚步入婚姻殿堂不久，婆婆就因脑出血住进了医院。每天，王秀杰一心一意照顾婆婆，坚持给婆婆翻身、捶背、按摩、喂水喂饭，体贴入微。

此后，王秀杰又经历了丈夫突发脑溢血、公公因脑梗入院等一次次生活挑战。每一次，王秀杰都擦干眼泪，奔波于家庭、医院之间，照顾一家三个患者。直至2023年深秋，王秀杰送别了偏瘫多年的婆婆。生活给人磨砺，但爱让人坚韧。多年来，王秀杰用瘦弱的肩膀扛起了全家的希望，用无尽的耐心与爱心，书写着对家人不离不弃的承诺。“这是我的家人，我只是做了我应该做的。”王秀杰说。

舍生忘死 见义勇为

舍生忘死、义无反顾，山东省滨州市惠民县皂户李镇二堡宋村村民高元岭的英勇壮举，彰显了平凡人的英勇无畏，荣登本期“中国好人榜”。

2024年2月13日正值农历大年

初四，这天下午，高元岭带着家人去给亲戚拜年，大家沉浸在过年的喜悦中。路过村子后面的安家沟桥时，急促的呼救声传来。高元岭迅速停下车，奔了过去，眼前的景象十分危急：一名妇女和两名儿童正在冰冷刺骨的水中奋力挣扎。

高元岭立刻吩咐妻子回村求救并拨打报警电话，自己则跳入冰冷的水中。当时气温很低，水深接近3米，水下淤泥也很深。高元岭用尽全身力气向落水者靠近，他一只手奋力划开冰冷的冰层，另一只手紧紧拉住离岸边较近的落水妇女，一步步将她推向岸边。由于天气寒冷，这一过程中，高元岭的脸已经冻得发紫。面对困境，他没有放弃，稍作调整后再次跃入水中，向着更远处的两名儿童游去。终于，他成功抓住了两名儿童，用尽力气将他们推向岸边，自己却因体力耗尽，深陷淤泥，再也没有站起来。

随后，赶来的村民将高元岭和落水者紧急送往医院。不幸的是，由于天气寒冷，高元岭体力透支，经抢救无效去世。

“敢说敢做，有什么事都勇敢向前。”在村民眼中，平时不管大事小事，只要谁家需要帮忙，高元岭都会挺身而出。“我们平时就教育孩子，遇到需要帮助的人，该帮就帮。”高元岭的妻子说。高元岭的救人事迹迅速传遍了整个村庄，大家被他的英勇壮举所感动。

今年7月，在湖南省岳阳市岳阳县，90后基层干部李东坚守防汛一线，用生命谱写了英雄壮歌。此次，李东荣登本期“中国好人榜”。

李东生前是岳阳县毛田镇人民政府应急办主任。2024年6月中旬以来，岳阳县遭遇持续强降雨天气，李东始终坚守一线，开展隐患排查、巡逻值守、应急抢险、转移安置等工作。

7月1日，李东再次冒着暴雨到孟城村进行防汛巡查，由于突发山洪，所乘车辆被冲至条洞水库下游河流，危急时刻，面对狭窄的驾驶侧车窗，李东不顾自身安危，奋力帮助同事成功脱险。随后，他发现后排同事仍困于车内，立即呼喊指引，将其拉至前排，果断拽出车窗，推上车顶，助其跳岸逃生。然而，李东自己却与车辆一起被无情的洪水卷走，英勇牺牲，年仅30岁。7月3日下午，李东的遗体在下游被发现。毛田镇干部群众数百人护送遗体至镇政府大院，近千人前来凭吊，哀悼这位好干部的离世。

现场分享 传递真情

在活动直播现场，还有5位往

期“中国好人”代表分享了他们的感人故事，并与全国道德模范、新时代好少年互动交流，展现了平凡英雄的不平凡之处。

“当时我快要准备结婚了，很多人在帮我筹备婚礼，催我回去，邻居一直打我电话，我没接，一看手上都是血，就想着尽快把人送到医院，生命是宝贵的，能够拯救生命非常重要。”荣登2024年第二季度“中国好人榜”的湖南省长沙市公安局雨花分局东山派出所辅警张含在现场接受采访，讲述了自己的救人经历。

那是在2023年9月19日晚，一

度“中国好人榜”的国家京剧院二团演员杨磊这样说。

2012年以来，杨磊发挥专业优势，义务为北京市朝阳区八里庄街道京剧爱好者进行公益教学，他不仅教授戏曲理论知识，进行身段示范，还为社区微剧场的演出精心策划并提供了高质量的节目。此外，他积极参与戏曲演出活动的组织排练，为群众文化队伍的演出提供现场指导，包括排练、服装道具的选用以及场景布置等。

在杨磊的辛勤付出下，八里庄街道的社区微剧场演出质量得到了显著提升。他还特别关注京剧艺术

母，所以她有病了我必须管。”

2016年以前，邵英福拥有一个幸福的六口之家，儿女双全，父母健康，妻子是他的贤内助。2016年6月，邵英福的妻子突然病倒，持续昏迷不醒。经过救治，妻子苏醒过来，但智力低下，连亲生父母都不认识，唯一记得在她生命垂危之际，那个一直相伴左右、嘘寒问暖的邵英福。妻子出院回家后，邵英福像疼爱孩子一样耐心地呵护她，“她既然嫁给了我，我就要对她负责一辈子。”

近两年来，邵英福的父母身体状况日渐不佳、行走不便、自理能



全国道德模范江勇(右)为“中国好人”牛钰赠送“道德传家宝”。

辆网约车在长沙市雨花区联圭路旁的圭塘河上发生追尾事故，随即失控并撞断了桥护栏，车辆最终坠入圭塘河中。正好路过的张含没有丝毫犹豫，也顾不上脱鞋，直接跨过去，从高达4米多的桥上跳进河中，用拳头砸破车窗，救出了司机和乘客。

面对突发险情，张含的勇敢和果断诠释了见义勇为的精神品质，他的故事迅速传遍全网。被救人员康复后，到张含的工作单位送上锦旗，并当面表达感谢。对此，张含表示，这都是他应该做的，未来遇到类似情况，他依然会毫不犹豫地伸出援手。

“随着时代的发展，我们要更好地传承和发展京剧，为京剧的普及贡献力量。”入选2024年第二季

的传承与发展，义务为京剧爱好者教授程派艺术，帮助爱好者们夯实基础、纠正偏差，并提升了他们的表演能力。在他的指导下，一批京剧爱好者达到了在基层各类文艺演出中登台表演的水平，还能正式演出京剧折子戏。如今，八里庄京剧队逐渐崭露头角，成为北京市朝阳区的品牌队伍，并被北京市评为新时代老年学习型5A级团队。

“家庭情况这么困难，是什么支撑您对妻子始终坚持照顾、不离不弃？”在活动直播现场，面对主持人的提问，入选2024年第一季度“中国好人榜”的吉林油田公司扶余采油厂采油作业二区采油工邵英福回答说：“我希望我媳妇活着，我们夫妻感情这么多年，她没生病之前，一直尽心尽力的照顾我父

力弱，照顾家人的重担都落在了他一个人的身上。但邵英福始终保持积极、乐观的生活态度。他还利用一切空闲时间跟拍婚礼录像、学习新媒体技巧、编辑短视频。在积极努力下，时隔8年，现在他基本还清了100多万元的债务，用坚实的臂膀撑起了一个温暖的家。

“我相信只要眼里有光、心里有爱，就能点亮自己，亦能照亮别人，为人世间添一份温暖和爱。”四川省绵阳市北川羌族自治县永昌镇居民、羌族姑娘牛钰这样说，她入选了2024年第一季度“中国好人榜”。

2008年，11岁的牛钰在汶川地震中失去了右腿，这样的打击对于一个10多岁的女孩来说，无疑是沉重的，她用了10年时间与自己和解。2018年，首届汶川马拉松开跑当天，恰是牛钰21岁的生日，她决定取下多年来包裹在假肢上的海绵，露出细长的钢腿，完成了20多公里的赛程，大量网友为她点赞。事后，她收到了很多残疾朋友发来的留言，向她倾诉自己的境遇。看着这些留言，牛钰决定变成照亮别人的那束“光”，帮助他们摆脱心理障碍和生活困境。

2022年，牛钰收到了一条“特殊”的信息：一位高三女孩的父母向她求助，请她帮忙开导一下因车祸失去双腿丧失生活信心的女儿。牛钰主动和女孩分享自己的经历和生活，鼓励女孩重拾勇气。2023年7月，牛钰收到了女孩成功考上大学的消息。“当时真的很激动、很高兴，感觉自己真的能实实在在帮助到其他人。”牛钰说。

现在，牛钰短视频浏览量超过1亿，点赞量近2000万，粉丝数量达100余万，受到广泛关注以后，她开始为残疾朋友辅导短视频拍摄和新媒体运营知识，通过线上线下辅导培训，帮助众多残疾人走出生活困境。未来，牛钰还将奔走在助残扶残的路上，用自己的“光”，照亮更多残疾人前行的“路”。

在湖北省丹江口市丹赵路街办茅腊坪村，有一位村民被乡亲们誉为“信义油匠”，他就是王金学，荣登了2022年第三季度“中国好人榜”。

20世纪80年代，王金学购买榨油机械开起了油坊，生意很是红火，夫妻俩忙得不亦乐乎。2007年，油坊因电线老化引发大火，榨油机械连同4大桶1600斤香油、花生油、菜籽油和2万斤油饼毁于一旦。从伤痛中挺过来的王金学盘点损失，除自家的，油坊里还有乡亲们3000多斤油料。油坊烧了，账本还在，王金学和妻子决定：“做人要讲良心，做事要讲诚信，乡亲们的油必须按数目兑。”

王金学自己动手修好榨油机，自己种芝麻、油菜、花生，油坊不再对外经营，他们将榨出来的油一斤两斤地还给乡亲们。这期间，他们的家庭还先后遭遇了两次重大变故，但面对各种挑战，王金学坚持偿还不间断。直至2022年5月，他终于还清了欠下的所有油。

“当年人家信得过我，我答应他们，就一定要还油。”王金学说。“我已经80多岁了，欠乡亲们的还完了，我也可以挺起腰杆，以后还要榨油赚点钱，自食其力。”



“中国好人”邵英福(右)讲述自己面对家庭变故，不离不弃照顾患病妻子和久病父母的故事。本版图片均为 高晨寒摄