

全国优秀共产党员、无臂公益人夏虹：

双脚“裁”出大爱人生

■中国城市报记者 邢 灿

精美的剪纸、精巧的刺绣荷包、精致的编织果篮……很难想象这些手工艺品出自一位失去双臂的人。她就是北京夏虹公益促进中心理事长夏虹。

7岁时，夏虹因车祸失去双臂，从此开启以脚代手的生活。但她对生活的热情分毫不减，凭借毅力，掌握了平面设计、绘画、剪纸等多项技艺，同时还深耕志愿服务10余年，用坚韧与善良书写了属于自己的不凡人生。

“全国优秀共产党员”“全国自强模范”“中国青年志愿者优秀个人奖”……在北京市昌平区霍营街道文化活动中心，夏虹

公益榜样工作室里摆满了荣誉奖状。办公桌一侧，摆满了各种做工精致的剪纸文创作品。

夏虹现场向中国城市报记者展示了用脚剪纸。只见她左脚抓红纸，右脚勾剪刀，纸张在双脚间灵活翻转，眨眼间，一枚精巧的“花朵”便生动呈现出来。

这份从容娴熟，背后是无数个日夜的艰辛练习。“最开始没有老师教，所有技巧全靠自己摸索。”夏虹回忆，脚趾不如手指灵活，发力受限，因此最难的是练习脚趾的张合度。

日复一日地练习，让夏虹脚趾磨出水泡，结痂成茧。茧越来越厚，夏虹剪出的图案也越来越多。如今，她能熟练剪

出上百种图案。

功夫不负有心人，2012年，北京市第六届残疾人职业技能竞赛上，夏虹的剪纸作品《同在蓝天下》获得剪纸组决赛第一名。

多年来，夏虹将剪纸技艺带进上海进博会、北京APEC会议，向世界展示中国剪纸艺术。

与此同时，夏虹还担任多所温馨家园和特教学校的公益剪纸老师，为残障人士和社区老人教授剪纸1200多场，培训学员5000多人。

“我们不仅要传授技能，还要帮助残友重建心灵。”夏虹介绍，很多残友是后天致残，他们无法正视自己身体的残缺。从2017年至今，中心开展了“文化无障碍”系列活动，带领残障人士走出家门。活动至今已服务800多位残障人士。

夏虹还常年奔走各地，累计进行全国励志巡回演讲近千场。

一次在山西一所中学宣讲时，一名女生在互动环节举手问道：“夏老师，我能抱抱您吗？”

夏虹爽快答应。女孩刚走上讲台，台下学生便纷纷起身排成长队，都想上前拥抱夏虹。

这温馨一幕的发生，与夏虹刚刚讲述的一段亲身经历有关。

宣讲伊始，夏虹向学生抛

出一个问题：“我能做到很多事，可有一件简单的事，我始终做不到，大家猜猜是什么？”

现场很少有学生猜到，答案是“一个拥抱”。夏虹告诉台下学生，自己最大的遗憾，是无法主动拥抱自己爱的人。

演讲中，她提到，儿子从小跟着爷爷奶奶生活。儿子3岁的时候，有一天突然抱住自己的腿仰起脸说：“妈妈，抱抱我吧！”听完这话，夏虹心头一阵酸涩，沉默许久，才蹲下身子轻声对儿子说：“儿子，对不起，妈妈没有手，没办法抱你。”看到妈妈伤心，儿子懂事地搂住夏虹的脖子说：“那我抱妈妈吧！”

讲完这段往事，夏虹语重心长地告诉在场的学生：“不要吝啬一个简单的拥抱，要把心中的爱意，及时传递给每一个你关心的人。”

随后，在互动环节中便出现了学生排队拥抱夏虹的温馨场面。

生活中，经常有人问夏虹如何做公益，她说：“别人需要时，一个拥抱、一个微笑，都是善意的传递。从身边小事做起，从力所能及的事做起，这就是公益。”

灿若夏花，生命如虹。夏虹像一面旗帜，用自强不息的精神传递着源源不断的社会正能量。

夏虹像一面旗帜，用自强不息的精神传递着源源不断的社会正能量。

宣讲伊始，夏虹向学生抛



夏虹带领社区居民学习非遗剪纸。受访者供图

养老照护师叶松乾：

以党员初心温暖银发暮年

■中国城市报记者 叶静严

傍晚，福建厦门松道小院的花圃长椅上，夕阳把两道影子拉得悠长。83岁的退休大学教授王先生和养老照护师叶松乾并肩坐着，老人反反复复念叨着小时候妈妈给他做饭、教他开车的旧事。这位阿尔茨海默症老人认得眼前照护师的面孔，却始终叫不出他的名字。

“那天晚上8点半我下晚班，11点多就接到楼层长的电话，说老人上吐下泻高烧不止，打了120急救电话送进医院，问我能不能临时过来搭把手。”聊起这段记忆，叶松乾语气放得很轻，“老人无儿无女，院里一时找不到其他人，我赶忙收拾东西就过去了，这一待就是三天三夜。”

漫漫长夜，老人每隔一两个小时就会惊醒，跌跌撞撞要起身“找妈妈”。看着长輩像孩童一

样无助不安，叶松乾心里堵得难受，只能坐在床边轻声哄劝，顺着老人零碎的记忆闲话家常，唤他儿时小名，一点点消解对方的惶恐。“那一刻我更加明白，照护不止喂饭擦身等基础服务，更要填补长者心里的空缺。”叶松乾说。

2008年，还在读大学的叶松乾入了党。谈起初心，他说得很朴实：“那时候入党，就想得多帮身边同学搭把手，能多做一点实事。”在毕业后十几年里，他一直做货运驾驶员，工作模式单一，日子也算安稳，直到原公司经营难以为继。重新择业时，他看好养老服务这条民生赛道，于去年6月入职总部位于福建厦门、全国员工规模超万人的好慷在家集团，担任养老照护师。如今叶松乾就职于该集团旗下好慷致乐康养服务有限公司首家原居式长者照护公寓松道小院，既是一线照护骨干，还兼任带单师父，负责新

员工实操培训工作。

实际上，刚开始真正扎进养老一线时，强烈的落差感，曾好几次让叶松乾动了放弃的念头。“刚做居家照护那会儿，不少认知障碍长者情绪不受控，会骂人、推搡，甚至朝我吐口水。还有一位临终长者，身上插满尿管、氧气管、鼻饲管，全套护理流程繁琐又压抑。”他坦言，失能、失智老人需要照护人员时刻留心。

叶松乾说，男性照护师虽在体力上更有优势，却很难第一时间获得长者与家属信任。满心委屈无处排解时，党员身份总能让他沉下心来反思、调整心态。“长者所有过激的举动，都是源于病痛带来的无助感，要学会站在他们的角度共情。”

想通这件事后，叶松乾慢慢调整方式，不再急于求成，每日留出时间陪长者聊天、轻柔按摩，用耐心换取信任。曾经对他充满戒备的长者，渐渐愿意主动

亲近、配合护理。

作为党员带单师父，叶松乾主动扛起传帮带的责任。

“我们一期只带两名新人，带教周期半个月到一个月。很多新人都是零基础，一上手照料失能老人容易胆怯。”叶松乾说，对于新人进行轮椅转移、喂餐、更换纸尿裤这些基础操作，他都会守在一旁反复示范，提醒新人巧用躯干发力，避免长期弯腰损伤腰椎。他陪着新人在日常照料中实操练习，直到所有人顺利通过上岗考核。脏活累活、夜间应急任务，叶松乾永远主动往前站，把“长者安全是第一底线”刻在日常里。

谈及庆祝建党105周年的节点，叶松乾没有豪言壮语，只是语气平和地说道：“党员不必追求轰轰烈烈的功绩。立足本职岗位，多一份耐心、多一份担当，就是实实在在的为人民服务。今后我会持续深耕照护专业，用心带教新人，陪伴院内每一位长者安享晚年。”

出一个问题：“我能做到很多事，可有一件简单的事，我始终做不到，大家猜猜是什么？”

现场很少有学生猜到，答案是“一个拥抱”。夏虹告诉台下学生，自己最大的遗憾，是无法主动拥抱自己爱的人。

演讲中，她提到，儿子从小跟着爷爷奶奶生活。儿子3岁的时候，有一天突然抱住自己的腿仰起脸说：“妈妈，抱抱我吧！”听完这话，夏虹心头一阵酸涩，沉默许久，才蹲下身子轻声对儿子说：“儿子，对不起，妈妈没有手，没办法抱你。”看到妈妈伤心，儿子懂事地搂住夏虹的脖子说：“那我抱妈妈吧！”

讲完这段往事，夏虹语重心长地告诉在场的学生：“不要吝啬一个简单的拥抱，要把心中的爱意，及时传递给每一个你关心的人。”

随后，在互动环节中便出现了学生排队拥抱夏虹的温馨场面。

生活中，经常有人问夏虹如何做公益，她说：“别人需要时，一个拥抱、一个微笑，都是善意的传递。从身边小事做起，从力所能及的事做起，这就是公益。”

灿若夏花，生命如虹。夏虹像一面旗帜，用自强不息的精神传递着源源不断的社会正能量。

夏虹像一面旗帜，用自强不息的精神传递着源源不断的社会正能量。

宣讲伊始，夏虹向学生抛

宁夏六盘山红军长征旅游区副总经理邓彩润：

在“胜利之山”讲好“胜利故事”

■中国城市报记者 张亚欣

六盘山巅的风，一年四季都是硬的。

六盘山红军长征纪念馆坐落在海拔超过2800米的山脊上，纪念馆的台阶共9组150级，寓意中央红军长征途经9个省级行政区、150个县级行政区。邓彩润在这座山上走了20年。

2023年，文化和旅游部公布全国红色旅游五好讲解员培养项目入选名单，宁夏共3人入选，邓彩润是其中之一。在此之前，她已拿过固原市十大金牌讲解员等称号。2019年宁夏红色故事讲解员大赛，她拿下专业组“金牌讲解员”。荣誉摆了一大叠，她的讲述始终没有离开过六盘山。

邓彩润生于1984年。2006年，她进入六盘山长征纪念馆工作。从讲解员到旅游接待部经理，再到六盘山红军长征旅游区

副总经理，20年，她把自己钉在了这座“胜利之山”上。

2019年，有媒体来到六盘山红军长征纪念馆。在馆内，邓彩润吟唱了一首《长征谣》：“天高云淡，望断南归雁，不到长城非好汉！同志们，屈指行程已二万！六盘山呀山高峰，赤旗漫卷西风……”她告诉来访者，这就是毛主席诗词《清平乐·六盘山》的雏形。碑文是刻在石头上的，她选择把它唱出来。那些文字的平仄和韵律，在她常年的反复吟诵中变成了活的记忆。

邓彩润把讲解当成一门需要精雕细琢的手艺。她在讲解中穿插诗词朗诵，还会用“花儿”这种宁夏当地民歌的曲调演唱《清平乐·六盘山》。面对不同的听众，她采用不同的讲述方式，让孩子能听懂、老人能入心。在邓彩润看来，讲解不是背稿子，而是把历史转化成不同人听得进去的语言。

她还带着团队走出纪念馆，进企业、进事业单位、进党政机关、进部队、进学校，开展义务宣讲。“行走的思政课，让信仰之光点燃青春梦想”“一首词，一片初心”“六盘山下的杨家岭”“铁骝马良风凤鹏”“女红军的故事”……这些主题，都是她和团队挖掘整理的红色故事。邓彩润举过一个例子：六盘山脚下的杨家店村，是一个红色美丽村庄，她带着讲解员多次走访当地老人、查阅档案，把杨家店在长征期间的往事一点点拼出来，变成了一堂完整的现场教学课。

在纪念馆工作期间，为了向游客更好地宣讲红军长征历史，邓彩润利用业余时间大量阅读长征相关书籍，虚心向老一辈馆员请教，了解六盘山地区的历史、地理、风俗。2017年至今，她为企业事业单位党员讲党课70多次。2018年，她在甘肃天水、白银和宁夏银川等地

参加红色宣讲上百次，在湖南、江西、贵州、天津等地参加自治区旅游推介。那些年，她拖着行李箱从一个城市到另一个城市，站在不同的讲台上，说的却是同一件事，红军翻越六盘山的那段历史。

作为副总经理，邓彩润把队伍建设也放在心上。她定期组织员工培训，从服务礼仪到讲解技巧，手把手地带。她还带着讲解员们徒步红军小道，用脚步感受当年红军走过的路。她说，讲解员的底气不仅来自书本，也来自脚下的路。

六盘山红军长征旅游区在2024年成功创建国家5A级旅游景区。2025年国庆中秋假期，景区在纪念馆放映厅循环播放经典红色影片，开展“红色家书润人心”诵读会，举办纪念抗战胜利80周年主题图片展，组织志愿者开展义务讲解和文明旅游服务。她说，要让更多的游客来到红色六盘、“胜利之

山”，用脚步丈量长征历程，用心灵感悟长征精神。

讲解员、接待部经理、副总经理，20年里，邓彩润的岗位换过几次；从一个人讲，到带着团队讲，她传递长征精神的角色在变……可无论怎么换、怎么变，她的“圆心”始终没变，就是六盘山顶那座纪念馆。

有人问邓彩润，在山上待了20年，腻不腻。她说，六盘山是红军长征翻越的最后一座高山，被称作“胜利之山”。每天站在这里讲胜利，自己不觉疲惫。

今年，邓彩润42岁。她的嗓音因为常年讲解而带着一丝沙哑。但当她站在纪念馆里吟唱《长征谣》的时候，声调依然平稳。碑文不会自己说话，她把那些字一个个读出来、唱出来、讲出来，让石头上的文字变成了有温度的声音。20年，她把自己活成了六盘山的一部分，风吹不走，雪盖不住，人来人往，她还在那里。

“江苏好人”、外卖骑手杨章全：

奔波在路上，随时准备帮别人一把

■中国城市报记者 张亚欣

杨章全的外卖箱和别人的不太一样。

别人的箱子上贴着平台logo，他的箱子上贴满了一排排走失儿童的信息。照片上的面孔，有的已经模糊，有的还稚气未脱，每一张背后都是一个寻亲家庭望不到头的等待。

43岁的杨章全，是江苏常熟一名淘宝网购骑手。过去7年，他在常熟的大街小巷跑了累计30万公里路，也让很多“走失儿童”的名字被大家记住。杨章全希望用自己的奔波为寻亲家庭带去一点希望，他还把这件事拍成短视频发到网上，没想到真的带来了“奇迹”。今年2月，一位曾经走失的人看到视频后联系了杨章全，之后通过杨章全对接的寻亲机构，成功找到了自己的亲生父母。这个离散了近半个世纪的家，终于迎来了团圆。

杨章全的公益之路始于2016年6月23日。那天，他的盐城老家遭遇特大龙卷风冰雹灾害，部分道路中断、房屋损毁。身在常熟的杨章全坐不住了，立刻约上朋友返乡救灾。他和志愿者们扛着箱子徒步十几公里，挨家挨户将应急物资

送到灾民手中。“看到解放军、武警部队、医疗队从四面八方赶来支援，素不相识的人们守望相助，我被深深打动了。”杨章全回忆道。

那一年，杨章全的年龄不过三十出头。在那之前，他已在常熟做了10多年裁缝。2002年，杨章全从盐城来到“服装之都”常熟，从流水线上的裁缝工做起，一路做到车间主任。2017年底，服装厂计划外迁，他为了不与家人分离，转行做了一名外卖骑手。离开缝纫机时，他的食指上还留着针线磨出的痕迹。

2018年，杨章全加入常熟市流水琴川义工协会，成为一名职业化志愿者。交通执勤、校园护学、景区值守、医院导医、为孤寡老人收拾屋子，他的志愿服务足迹覆盖了10余个社区。截至目前，他的志愿服务时长已累计超过1500小时。除了时间，他还贡献出了6000多毫升热血。

每一个数字背后，都在回答同一个问题：一个平凡奋斗者，除了本职工作，都能为社会做些什么？

2023年元宵节深夜，常浒河畔一名女子落水。杨章全送餐经过海虞桥时听到呼救声，立刻停车报警，而后全然不顾腿

上有伤，纵身跳入近零摄氏度的河水中，与另一名外卖员合力将落水女子托举上岸。浑身湿透的杨章全光着一只脚，默默骑上车继续送那几单已经超时的外卖。那次会议，让他不仅得到了平台“社区侠”的称号及奖励，也让他获评“江苏好人”，并入选江苏省见义勇为先进典型。

不过，在杨章全看来，这不过是一件“该做的事”。他的善意不只在轰轰烈烈的救人瞬间，更多藏在琐碎的日常里。送餐途中夺下行凶者的菜刀，深夜帮走失女童找回家人，雨天帮抛锚的电动车补胎……杨章全的外卖箱里常年备着打气筒、补胎工具、备用电瓶和医疗急救包，随时准备帮别人一把。

最让杨章全触动的，是在乡下的一次志愿活动。当时，他和志愿者们走进一对父子的家。七旬父亲带着智力障碍的儿子，靠低保生活，屋里面积积潮、杂物乱堆。几个人忙了几个小时，才把屋子收拾得窗明几净、整洁有序。老人红了眼眶，那眼神让杨章全记到今天：“能为别人做点什么，就是最幸福的事。”

2024年，杨章全成为一名共产党员。入党后，他觉得肩上的责任更重了——“党员”两

个字意味着要做得更多、更好。杨章全通过平台的大学圆梦计划考上了专升本，主修数字媒体专业。跑单、做公益、上学，时间被挤得满满当当，他却乐在其中。他想用镜头记录下更多温暖瞬间，让善意被更多人看见。

儿子在同学面前骄傲地说：“我爸爸是英雄。”杨章全从不标榜自己的付出，却用实际行动给孩子上了最生动的一课。他常说，人活着的意义有很多，钱永远挣不完。他把每一份“意义”填进了送餐路上的每一次驻足，填进了外卖箱上

每一张寻亲启事，填进了每一个深夜或清晨的挺身而出。

1500小时的公益时长，6000多毫升的热血，近15万单的外卖配送，0事故0违规0投诉……这些数字拼凑出一个普通人的不普通。杨章全的外卖箱在城市里穿行，贴上面的寻亲启事也“跑”过大街小巷。那不仅是一张纸，更牵连着相关家庭的团圆路。杨章全只是那个帮忙指路的人，用一辆电动车、一个贴满寻人启事的外卖箱，和一颗从来没打算停下来的助人之心。



杨章全和他贴着“走失儿童寻亲启事”的外卖箱。解海龙摄（2026年3月，中国著名摄影师、希望工程“大眼睛”拍摄者解海龙赴江苏常熟，记录下这位骑手的日常与故事。）