

苏炳添(摘自 [此](#))

尽管已多次为中国田径实现历史性突破，尽管每进步0.01秒都必须付出常人难以想象的艰辛努力，但苏炳添却从未停下过。在他的青春记忆里，奋斗是无悔的汗水，通过一场场训练、比赛的历练，最终浇灌出胜利之花，成功之果。

中国飞人初长成

苏炳添今年33岁，15岁时他第一次参加比赛就拿到第一名，并由此与田径结缘。17岁进入广东队接受系统的专业化训练，开启了田径职业生涯，他的教练是中国田径第一个全国百米纪录的创造者袁国强教练。

从那之后，苏炳添就为了突破而奔跑，他的每一次重大比赛的成绩几乎都是中国队的一次突破。其中，有几个成绩特别值得纪录。

2010年广州亚运会男子4×100米接力赛，苏炳添与陆斌、梁嘉鸿、劳义组成的中国队以出色的表现夺得冠军，并刷新了全国纪录和亚运会纪录。这是中国接力队时隔20年再次称霸亚洲，“中国飞人”让人看到了希望。

2012年5月，在国际田联世界田径挑战赛日本川崎站男子100米决赛中，苏炳添战胜美国名将罗杰斯和前世锦赛冠军科林斯，以10秒04的成绩夺冠，但因比赛超过了国际田联规定的赛场每秒2米的顺风风速上限，该成绩不能计入正式世界排名。不过，这次比赛却是中国队员首次在男子百米成年组国际比赛中战胜美国选手并夺冠，意义非凡。

同年8月，在伦敦奥运会男子100米比赛中，苏炳添以10秒19秒的成绩名列小组第三，晋级半决赛，成为中国短跑史上第一位晋级奥运会男子百米半决赛的选手。

“飞人”的脚步仍未停止。2014年3月，在世界室内田径锦标赛男子60米飞人大赛中，苏炳添在预赛和半决赛分别跑出6秒58和6秒57，成为第一位晋级世界大赛（世锦赛、奥运会）短跑决赛圈的中国选手。

在别人眼中，这一步步的成绩似乎顺理成章，但唯有苏炳添自己知道这一路走来究竟有多难！挑战速度就是挑战极限，每跑出完美的一步、每提升0.01秒，都必须付出超常的努力。国际赛场男子百米的成绩只有短短的10秒左右，须臾之间的成果，背后却需要平常在训练场上日积月累的付出与积淀，每一次风光成绩的背后，都凝聚着艰辛、枯燥乏味与日晒雨淋。

战胜瓶颈期 重塑自我

2014年，苏炳添遭遇到了运动生涯的瓶颈期。

尽管此前他的成绩单不断提升，已经创造了无数的好成绩，但是到了这一年，苏炳添突然停下了脚步，他被卡在了“10秒”这个瓶颈期上，无论如何都无法再前进。

苏炳添没有沉沦，也没有放弃，而是选择相信自己的潜能，从自身找出问题，并毅然去解决。他将起跑脚改为左脚，重塑100米的节奏。

一名优秀的运动员放弃了“舒适圈”重新出发，苏炳添经历了最煎熬的一段日子。但只要道路明确，他便会坚持到底。于是苏炳添开始了每天按部就班，在运动场、宿舍、饭堂三点的反复，一切生活的重心就是训练，就是为了挑战极限，就是为了那0.01秒的进步。他坚信，只要保持坚定信念和百折不挠的精神，终将有收获的一天。

蛰伏是痛苦的，但是当曙光来临的那一刻，又是那样的令人兴奋！2015年5月31日，在国际田联钻石联赛美国尤金站比赛男子100米决赛中，苏炳添以9秒99获得男子100米第三名，这不但打破了张培萌保持的10秒的全国纪录，也成为在正常风速下真正意义上第一位进入9秒关口的亚洲选手。当年8月23日，在北京举行的世界田径锦标赛男子百米半决赛，苏炳添再次跑出9秒99，并晋级决赛，成为首位杀入世锦赛百米决赛的亚洲运动员。

从10秒到9秒99，就是这0.01秒的突破，让苏炳添重拾信心，重塑自我，与其说他战胜的是瓶颈期，不如说，他战胜的是自己。

随后的2016年里约奥运会上，苏炳添以赛季最好成绩挺进男子100米半决赛，并与队友汤星强、谢震业、张培萌通力合作，以两破全国纪录的出色表现，为中国队赢得男子100米接力第四名，谱写了中国短跑新篇章。

挑战极限 东京铸辉煌

2021年，苏炳添以32岁的年龄备战东京奥运会，令人欣喜。然而在之前的2019年，苏炳添受腰伤困扰，接连退出亚锦赛、全国田径锦标赛等重要比赛，运动生涯遭遇低谷。

“当时受伤的时候，确实挺难过的，差点就废了！”苏炳添说，在当时很多人看来，田径运动员到了30岁，还有严重的伤病，别说再有什么突破，就算回到赛场保持原来的竞技水平，都是一件难于上青天的事情。

但苏炳添并没有就此放弃，他依旧拼尽全力，克服伤病，改进技术，重新站上东京奥运会的赛场。这其中的艰辛在获得成功之后几乎可以忽略，但备战的每一天、每一分、每一秒，都显得如此地具有意义。

“中国选手的百米水平跟世界水平相差太远了，所以说我们去参加奥运会，就要缩短与世界水平的距离，让大家看到我们中国人可以跑得更快。”苏炳添说。

东京奥运会男子百米半决赛，苏炳添跑出9秒83的成绩获小组第一，震惊世界，这个成绩比他2018年9秒91的亚洲纪录快了0.08秒，苏炳添超越了年龄，超越了伤病，超越了体能的局限。

随后，苏炳添带领中国男子短跑接力队在东京奥运会男子4×100米接力决赛中，以37秒79的成绩收获铜牌（递补），这是历届奥运会中国队在该项目上的历史最佳成绩，也追平了此前中国队跑出的全国纪录。

一步步走来，苏炳添的自律令人感慨，“我基本从2014年、2015年开始，就保持着10点睡觉的作息。”苏炳添说，每一堂训练课，他一定会比教练要求的时间提前到达，“一路走来，我最想感谢的是国家，感谢我生在这个伟大的时代，是祖国的帮助，让我一步一步走到了奥运百米决赛的跑道上……”

在追逐梦想的道路上，苏炳添不但用实力和稳定的心理素质一次又一次突破了跑道上的极限，更以顽强拼搏的作风和坚忍不拔的意志树立了中国运动员的良好形象。苏炳添说，荣誉和成绩已成为过去，走下领奖台，踏上跑道，一切从头开始。

回顾过去的运动生涯，苏炳添有很多次都走在退出的边缘，但最终他还是站在赛场上。东京奥运会之后，苏炳添除了日常的训练，还把很多精力用在公益活动上，用自己的影响力传递正能量。

中国飞人，期待下一次起飞。（转自6月7日《中国体育报》01版）

朱彦夫(摘自[此](#))

他在93天里做了47次手术，在自传里自诩为“肉轱辘”。

他是一位失去手脚的军人，也是一位感动中国的英雄。他有一个大写的名字——朱彦夫。

朱彦夫的事迹，已经在头条讲述过两遍，每一次的叙述都有万字。再讲，是想让更多读者了解这个伟大的战士不平凡的人生故事。

如果你在困境中，他或许真的能给你带来重整旗鼓的动力；如果你在迷途中，他或许真的能给你带来披荆斩棘的力量。

苦孩子离开寡母.....

1933年7月6日，朱彦夫出生在沂源县金星乡一个叫张家泉的山村。

朱家有三亩山岭薄地，一家五口人。朱彦夫8岁那年，家里接二连三地遭殃。

先是朱彦夫的父亲朱青祥得了急病，在花光了家里的最后一分钱后，撒手归西了；而后寡母撑不起这个家，把大女儿朱艳花卖做童养媳。

有一天傍晚，朱家的小儿子朱彦坤不见了。山沟里到处喊，满处找也找不出来。

直到十几年后，小儿子找回家来，家人才得知真相。那时他被本家一个大伯架在驴背上，连夜翻山越岭，卖到蒙阴县去了。

家里只剩下朱彦夫跟着寡母过活，那些年，也是中国老百姓艰难为生的岁月。经历了抗日战争，紧接着开始了解放战争。

1947年9月，14岁的朱彦夫做出了人生第一个选择——参军。

这天，他向母亲跪别：“娘，不孝子今天就要走了，等我回来，伺候娘一辈子，什么活也不让你干，还带你去逛沂源县城。”

第一次打仗，朱彦夫紧跟着冲在前面的战友，也学着战友的样子高喊：“共产党员，跟我上！”

在“淮海战役”“渡江战役”中，朱彦夫两次负伤，三次立功，火线入党。

1950年10月，朱彦夫又随部队出发，奔赴了抗美援朝前线。

这年冬天，在一场空前残酷的长津湖战役中，朱彦夫经历了一场血与火、生与死的锤炼。

长津湖战役的“冷”对于战士们来说是刻骨铭心的。高地上的雪被炸弹炸开，化成了水，水又结成了冰，人都成了冰人。

两天两夜，朱彦夫所在的步兵连战士们滴水未进。最后阵地上的活人，就剩下遍体鳞伤的朱彦夫。

他没有眼泪，他知道，在不长的时间里，他将“光荣”于这座山头。他要守好最后的阵地。

朱彦夫打红了眼，交替使用着武器，对付冲上来的敌人。

三颗手榴弹在他身后落下，他抓起一颗扔给敌人，再抓起一颗.....。突然，手榴弹在他身后炸响，弹片从他的脸颊穿过了左眼，他摇晃了几下，一头栽倒了.....。

这个17岁的男孩，因为战争，他的左眼球被崩出眼眶，身上、头部多处受伤，躺在异国他乡冰冷的阵地上。

18岁时，他失去了一半的生命

在长春军医大学医院的抢救室里，躺着一个没有生命的蜡像。难以想象，他已经昏迷了93天，经历了取弹、植皮、剖腹排异、截取四肢等47次手术。

期间，他多次生命濒危，多次被送进太平室。医生和护士没有放弃他，因为他是保家卫国的英雄中的一员。

但还没有人知道他具体是谁，他身上只有一件脓血斑斑的大衣、一条半截血裤，什么线索也没有。

他那不足1米长，不足60斤的躯体，无可奈何地摆放在床上。

皮肉看上去像已经干枯，两个眼窝深深陷进去，两腮也扁得似乎没有肉，微弱的呼吸极力证明这是活着的生命。

第94天，他竟奇迹般地醒过来了！

身边的护士对他说：“这是在祖国医院的病床上，你太劳累了，你这一觉整整睡了93天！”

他用那仅有的视力0.3的右眼，打量着自己的身体：他失去了左眼、双手、双腿截到膝下7厘米处，腹部有两道疤痕。

朱彦夫本能地狂喊：“还我的手！还我的脚啊！”他的怒吼声传遍了病房，纵然他有钢铁的意志也挡不住眼里的热泪滚滚。这一年，他刚迎来18岁！

等他醒来之后，大家知道了他的名字——朱彦夫，知道了他是“活着的烈士。”

他是朱彦夫，他又不是。他所在的连队已全部阵亡在250高地上了，一张《革命烈士证明书》已经送到了远在沂蒙山深处的母亲手中。

他想回家，可他又不忍心让娘看到自己现在的模样。他，已经不是娘原来的那个五官端正，肢体健全的儿子了。

受伤的孩子，想回家

坐落在大山怀抱里的山东省鲁中荣军疗养院，对外人来说神秘而庄严的。

或失明，或缺肢，或行动不便的为国致残的最可爱的军人，将在这里度过他们的下半生。

他们每个人的心中，都有一个或几个惨烈的战斗故事，每个人都是从血与火、生与死中走出来的。

在这里，朱彦夫的伤残是最重的，按评残标准，失去三肢以上者为特等残疾。

朱彦夫生性好强，死，没有怕过；难，没有怕过；可最怕别人对他护理、照顾。

他想回家，他还有健全的头脑、跳动的心脏，不想做全残全废的寄生人。

1954年春节后，朱彦夫第八次请求回乡，终于被批准。

疗养院派了3名医护工，护送朱彦夫回家沂源县张家泉村。

弯弯曲曲的山路上，一辆独轮车“嘎吱嘎吱”地响着。

他蜷缩在颠簸的独轮车里，心思早已飞回了山村。飞到那间残破的老屋里，飞回了娘面前。

可是，娘有胆量接受这个残缺不全的儿子吗？

娘！您的儿子回来了

200里的山路，走了一天一夜。天刚蒙蒙亮的时候，他们走进村头，七拐八拐，才找到朱彦夫的家门。

屋门挂着一块木牌子，黄底黑字，赫然写着：革命烈属光荣

为了不惊扰到娘，朱彦夫坚持自己下来走进家门。

“谁啊？”屋里传来娘的问话声。朱彦夫已经七八年没有听到娘的声音了……他多想扑进娘的怀里，好好地哭一场啊！

他激动地连忙答道：“娘，是我，是彦夫回来了……您的儿子回来了！”

郑学英磕磕绊绊地走出屋门，望着院子里这个按着两条假腿，还瞎了一只眼的年轻人，又问了一遍：“你是谁？”

“我是彦夫，我是您的儿子……我还活着，娘！”朱彦夫眼里又流出不知是辛酸还是喜悦的眼泪。

郑学英望着眼前这个“陌生”的儿子，一个踉跄，差点昏过去。

朱彦夫想拉娘一把，却没有手，只能扑在娘的怀里呜咽呜咽地哭……。

娘颤栗的手将儿子从头摸到脚，哭一阵数落一阵：“儿啊，娘早就在你爹的坟旁为你修了坟，早就为你哭干了眼泪……。”

“这是我的儿吗？我的儿怎么会变成这样啊！你没胳膊没腿的，回来可咋办啊！”

听着娘的话，朱彦夫既内疚又伤心。他多想为娘擦去眼泪啊！可是他做不到。

他憋着一股劲在心里说：娘，儿子虽然残废了，但还有一身血气。我只要能喘气，就还要孝顺娘。

为了在娘目前证明自己能行，刚回来那段时间，他天天爬着去给娘送饭，娘终于被感动了，原谅了儿子，也接受了他。

“从头再来”，是勇士的格言，再来一遍的人生却没有容易二字。

对一个无手无脚的“肉轱辘”似的人，要学会自己吃饭穿衣，等于是一次次穿越极限的考验。

朱彦夫回家近八个月了，他记录下了自理训练的情形：

砸碎饭碗141个，菜盘23个，茶碗7个；

摔碎茶壶、暖壶各5把；

泼掉饭菜上百次；

摔伤、冻伤用药治疗90余次；

动用劳工（日）3个；

拖累娘近200天……

终于有一天，娘狠狠心下了“驱逐令”。

娘泣声相劝：“儿啊，你爹死得早，娘又浑身是病，顾不了你几天了。你还是回疗养院，让公家照顾你吧！”

拖累娘是朱彦夫最不愿意做的事，望着娘瘦弱的身躯，他深知她的苦衷。

他的体重只剩下25公斤

一天夜里，朱彦夫在娘的窗户下说：“娘，疗养院里来车接我了，我走了，你把我屋门锁上吧！”

“彦夫，彦夫，儿啊，等娘和你说句话再走。”

郑学英慌忙摸黑穿起了衣服，蹒跚地走进东屋，划着火柴点上豆油灯，床上、桌下都照照，没人。

她倚在门扇上，心里有股说不出的滋味，泪水“刷”地流了下来。

她喃喃自语：“老天爷保佑俺儿活得好好的……。”然后拉过房门上锁，踉跄着回到自己的屋里。

躲在一个破筐里的朱彦夫，听到娘回房的声音，才艰难地爬回床上。

朱彦夫把自己关在屋里，他要重新夺回生存的本领。

维持生命的，是不足10公斤的地瓜干、一瓦罐凉水。

朱彦夫心想，每天喝两口水，吃三块地瓜干，坚持个把月没问题。

朱彦夫这位不屈的战士，要攻占的高地就是生活自理。

生命的极限一次次逼近朱彦夫，或者说朱彦夫一次次逼近生命的极限。

地瓜干发霉了，水也变质了，屋里苍蝇乱飞，耗子横行。

死亡的魔手不是立即厄住他的喉咙，而是在他身后攥着熊熊的火把，慢慢地灼烧他的生命……。

朱彦夫雕像

这天，荣军疗养院派了两位同志来张家泉村了解朱彦夫的生活情况。

朱大娘诧异地问道：“彦夫不是接回疗养院了吗？”

来人的惊讶程度不亚于朱大娘：

“什么时候接回去的？”

“已经回去有两个月了！”

“接他的人和车子你看见了吗？”

“那是半夜，俺啥也没看着。”

“他压根就没回疗养院，这里头一定有问题，赶快打开朱彦夫的屋门！”

朱彦夫的屋门被打开，眼前一幕，让人们一下子怔住了。

满屋子碟碗碎渣，那是朱彦夫对着空碗练习吃饭而打碎的；一地的衬布绑，那是朱彦夫自己练习穿假肢换下来的。

潮湿阴暗的地面上，朱彦夫倚墙端坐，昂首挺胸，两支残臂似举非举，似抱非抱，像一尊刚毅的雕像。

一位同志把他抱到床上，叹口气说：“朱彦夫的体重还不足50斤了！”。朱大娘端来一碗茶，顺着他的牙缝给他喂进去。朱彦夫紧锁的牙关打开了，胸脯明显起伏起来。

他苏醒过来，望着大家关切的目光，说的第一句话是：“我学会自己吃饭穿衣了，这下我可长本事了。”

突然降临的爱情，为牺牲者付出爱

朱彦夫目前的身体状况，需要马上去医院，乡亲们把他放到太师椅上，几个人轮换着一路抬到沂河北岸的东里医院。

“这是最可爱的人，也是个最吓人的！”病号、医生、护士们纷纷议论开了。

朱彦夫的病床前，分派了一位年轻的护士。她高挑个儿，细眉细眼，有模有样，焕发出青春的美丽气息。

这位名叫陈希永的姑娘，老家在日照。她八岁没了母亲，后来跟着姑姑一家生活，现年二十岁。

陈希永看到朱彦夫的模样，充满同情：“这么年轻的小伙子，太不幸了，未来还有那么长的路，他该怎么过啊？”

陈希永加倍细心地照料他，以表达一份对“最可爱的人”的崇敬。

细心的姑娘发现，朱彦夫虽然躯体残缺残，却性格乐观，同时也一种难掩的自卑感。

一天，陈希永红着脸大胆地问：“朱彦夫，难道你不想找个人照顾你一辈子吗？”

朱彦夫笑了笑：“我这残躯，不想拖累别人，我是打定一个人过一辈子。”

“朱彦夫，你是伟大的战士，是人民的功臣，俺愿意照顾你一辈子！”陈希永终于壮着胆子道出心声。

“你别犯傻了，俺没手没脚左眼又瞎了，你跟了俺，今后可咋办啊？”

“俺的脚就是你的脚，俺的眼就是你的眼……。”

朱彦夫忙说：“我是重残人，有你还没有察觉到的缺陷和不足……。”

陈希永似乎铁了心，说：“我不在乎这些，我会慢慢地认识你，适应你……。”

朱彦夫又怎么不渴望一位姑娘纯真的爱呢！这位铁一般的硬汉被姑娘灼热的真情融化了。

1955年农历八月十四，21岁的陈希永与22岁的朱彦夫组成了一个和美完的家。

老天有眼，村里出了个朱彦夫

陈希永的到来，给朱家带来新的生机和希望。

婆婆的脸上露出了舒心的笑。百里挑一的好媳妇上了门，儿子的终身有了依靠，自己心里的一块石头总算是落地了。

朱彦夫的脸上也整天挂着笑容。每天清晨，他自己装上假肢，穿好衣服。妻子给他扣上衣扣，把热乎乎的毛巾搭在他的残臂上，不一会儿，热腾腾的饭菜就端到了跟前。

朱彦夫的小家安稳了，他开始琢磨张家泉村这个“大家”。“要扶贫先扶智”，第一步先从认字开始。

在朱彦夫的张罗下，村里腾出一间仓库，村民们从自家搬来桌子凳子，再弄个木板，张家泉村的夜校筹备好了。

看到朱彦夫劲头十足，陈希永打心眼里替丈夫高兴。她说：“彦夫、想干什么你就大胆干吧！做什么俺都支持你。”朱彦夫感到，身边有贤妻，心实胆子壮。

朱彦夫边凭着在部队学的文化，像模像样地当起了老师。

上课时，翻书页两只残臂不听使唤，他就用舌头舔、嘴唇蹭、牙齿咬。

两支残臂抱着粉笔，开始写出的字，横不是横，竖不是竖。他不灰心，认认真真地教，乡亲们看到这样的老师，更加认真地学。

1957年，24岁的朱彦夫经村里8位党员和乡亲们的一致举荐，当选为张家泉村党支部书记。

张家泉村，108户人家，一个劳力一天的工分值6分钱，乡亲们被贫困压得抬不起头。

解决温饱问题，要先有土地。说干就干，在朱彦夫的假肢下，就没有被挡住的难关。

朱彦夫动员大伙，用石头把村里的三条大沟棚起来，上面填土，让农田连片成方。下边流水，洪水来了也冲不了地。

大伙听了，你看看我，我看看你，有人说：“咱村不过百多号整劳力，这么大的工程，干得了吗？”

朱彦夫语重心地说：“不干，还会一年年荒下去；整好了，就是咱村的富园子。”

这一番话，一下子把大伙的心气鼓了起来。

一个冬春下来，百多号劳动力搬动两万多土石方，把荒废了不知几辈子的“赶牛沟”、“腊条沟”“舍地沟”，变成40多亩平坦的良田，当年产粮2.5万公斤。

乡亲们都说：“要不是有朱彦夫这头犟牛，这里不知还要荒几辈子呢！”

这一年春节，在遍地吃糠咽菜的饥荒年，张家泉村却幸运地家家户户吃上了黄澄澄的煎饼，那日子过得让邻村人看着眼馋。

张家泉村，听上去山泉长流，实际上，连喝口水都要到邻村去挑。

山梁上水源难找，一年多的时间里，朱彦夫不知流了多少血和汗。

陈希永怀着身孕，搀扶着丈夫找水源。朱彦夫心疼：“你怀着身子，太累了 今后就别去了，啊？”

“不，俺是你的老婆，你干的只要是为民造福的事，再苦再累俺都跟你干……。”

1964年，张家泉村有了历史上第一眼大口井，摆脱了靠天吃饭的历史。

望着地下水咕嘟咕嘟往上冒，乡亲们奔走相告：“咱张家泉村有水了……。”

乡亲们都说：“老天有眼啊！让咱村里出了个朱彦夫。”

有了地有了水，朱彦夫并不满足，因为村里还未通上电。

有人说：“费那个劲干啥，上头啥时给咱架咱就啥时用。”

朱彦夫火了；光等怎么行？有脚的不愿跑，我这个无脚的跑！

为了给村里采购安装电力用的物料。朱彦夫拖着17斤的假肢，一次次外出，上下车、步行、爬楼梯。伤口痛起来的滋味，像火烧、像水烫。

一年夏天，朱彦夫到博山采购。为了省几个钱，晚上就在马路边卸下假肢枕着睡下了。

路人见了，不时扔下一句：“唉，真是个可怜人哪！”

村里有人对他不理解：“身子残成那样，还去受那个罪干啥！”

对于朱彦夫来说，血里火里泡过一次，枪林弹雨走过一遭，这点苦累算什么？

为了给村里通电，他用了7年时间，79次外出。跨越山东、河北、南京、上海、西安，历经“九九八十一难”终于备齐了架设10公里高压线路所需的物料。

1978年底，张家泉村和沿线十几个村子用上了电，山里人提前见到了“光明”。

几位老人拉着朱彦夫的残臂，哽咽着说：“彦夫啊！你把命一半留在了战场，一半献给了村上，咱们还有啥话说呢！”。

朱彦夫一家子

朱彦夫和妻子有四个女儿一个儿子。

八口人的家庭，上有年迈的婆婆，下有一群孩子，家里的活横竖都是陈希永在做。

生孩子的时候，她落下了不少病根。肚子疼，她就用煎饼炉子热上一块砖头在怀里烙。腰疼，她一仰脖喝上一口酒，趁着麻劲，继续干活。

有人同情她说：“你可真难啊！一个女人当男人使，你不觉得苦吗？”

陈希永说：“俺再苦也不如彦夫苦。咱正常人，掐掐手指都觉得疼，可他四肢都没了，为他受点累，俺心里愿意。”

从50年代到80年代，朱彦夫每月的残疾补助金由36元涨到42元。

朱彦夫坚持不拿两份钱，当支书一分钱工资不拿，全贡献给村里。遇到困难户，自己的残废金也要补贴进去。

村民张太元说：“那些年，张家泉村的家家户户几乎都受过老支书的救济。”

陈希永理解丈夫那颗共产党人的心，总是说：“东西让别人用了比用在自己身上更好。”

儿女们曾经问过母亲，“您选择了父亲，是出于那个时代年轻女孩对英雄的崇拜呢？还是出于对残疾军人的同情呢？”

陈希永回答：“都不是，俺看了第一眼，就放不下了。俺没掉泪，但心里很难受。如果俺不跟着他，他就掉地上了。”

朱彦夫对妻子说：“希永，没有你，就没有俺朱彦夫的今天，只是拖累了你，俺心里不安……。”

陈希永羞涩地一笑，说：“你看你，说这些也不嫌生分，谁让俺是两口子呢！”

2010年初，陈希永查出肺癌，睡觉气闷，常常掀了被子。朱彦夫半夜起来，想给老伴盖上被子。残臂不好使，一不小心翻倒了，反倒把老伴砸醒了。

一对苦命人，一个不眠夜，泪水里全是不舍，全是爱……。

2010年2月，操劳一生的陈希永先离丈夫而去……。

朱彦夫就像第二次失去了胳膊腿，这个硬汉，禁不住放声大哭，不吃不喝……。

在葬礼上，他为妻子披麻戴孝，这在沂蒙山都是史无前例的。

妻子走后的每一个深夜，朱彦夫习惯性地用残臂朝床旁边一摸，空空荡荡……。

感动中国人物朱彦夫

晚年的朱彦夫，用他的残肢写出了摇魂荡魄的33万字自传体作品《血蚁》。

2022年3月3日晚20点，电视机荧屏上“感动中国2021年度人物”正在直播。

镜头之外，一位耄耋老人端坐于电视机前，静静地注视着，聆听着。

这位老人正是“全国优秀共产党员”“全国道德模范”“全国自强模范”、全国“时代楷模”、“人民楷模”“感动中国2021年度人物”——朱彦夫。

“热血少年骋疆场，百战成钢写传奇。残障英雄归桑梓，勇挑重担换新天。”

战争年代，他是驰骋沙场的军人，为了民族尊严而战斗。和平年代，他用断臂举起岁月的冲锋号，用生命礼赞共产党人的担当。

朱彦夫，一个喝沂河水长大的硬汉，他终其一生都在寻找生命的意义，而他的钢铁人生，就是答案。

张桂梅(摘自 [此](#))

60多岁，本应该安享退休生活，她却不停奔波、忙碌。每天清晨5点到夜里12点，人们都可以在校园里见到她匆忙的身影。她身患重疾，多次与死神擦肩而过。

她曾是云南省丽江市华坪县民族中学的优秀教师、华坪儿童福利院孩子们热爱的“妈妈”。2008年，在她的全力推动下，一所全免费的女子高级中学在滇西偏远的华坪县成立。她坚信，帮助一个女孩子接受更高层次的教育就是帮助了一个家庭。12年来，她是这所学校的掌门人。

传奇坎坷的人生、突出的贡献，使她先后获得“全国先进工作者”“全国十佳师德标兵”“全国十大女杰”“全国五一劳动奖章”“全国十佳最美乡村教师”“全国百名优秀母亲”“云南省优秀共产党员”“兴滇人才奖”等40多项荣誉称号。然而，这些荣誉未让她停止脚步，她始终以一名共产党员的初心和使命，带领学校师生创造一个又一个不凡的成绩。

她是张桂梅，中国教育系统一个响亮的名字！

“如果我是一条小溪，就要流向沙漠，去滋润一片绿洲”——张桂梅

1957年，张桂梅出生在黑龙江省牡丹江市一个满族家庭。临近高中毕业，母亲去世，张桂梅随支援边疆建设的姐姐来到云南。1977年，刚20岁的她在原中甸县林业局工作。

1990年，张桂梅调回丈夫的老家大理，夫妻二人同在喜洲镇一中工作，那是她人生中最幸福的一段时光。但好景不长，1996年，丈夫患胃癌去世，这个打击几乎使张桂梅丧失了生活的勇气。一年后，她决定离开这个令她触景生情、睹物思人的地方。华坪——这座小县城接纳了她。

“如果我是一条小溪，就要流向沙漠，去滋润一片绿洲。”从此，张桂梅就如一条小溪，一步步流向山区，扎根民族贫困地区。这个过程，她越发感受到做好民族地区教育的重要。

张桂梅任教的华坪中心中学是当地条件相对较好的学校。正当她全身心投入工作以抚平心中的伤痛时，她感觉腹部疼痛，肚子也越来越大，像怀上了5个月的娃娃。到医院检查发现：肿瘤，需要手术治疗。张桂梅痛苦极了，整整哭了一夜：“老天怎么就对我这样不公平？少年丧母、青年丧父、中年丧夫，难道还不允许我有一个健康之躯，为教育多做点事吗？”但哭过以后，她作出的抉择却是，不能在节骨眼儿上把即将参加中考的学生扔下！

她把医院的检查结果揣进怀里，一边吃着止痛药，一边像常人一样工作，直到3个多月后把学生送进了中考考场，才向学校领导说明病情，住院切除了重达两公斤的肿瘤。

“常人无法想象她是怎样熬过疼痛这一关的——她腹腔的器官全都移位，肠子粘连贴在了后壁上。”医生要求张桂梅休息调养半年后才能工作。但术后24天，她就匆匆赶回华坪，来到新成立的民族中学任教。

来到华坪县民族中学后，张桂梅用整个身心呵护着学生，未痊愈的身体却在无休止的消耗中再次出现病症，肿瘤以极快的速度生长，她一次次地晕倒在讲台上。醒来后，她对哭成一片的学生说：“坚强些，老师不会死的，也不会离开你们！”张桂梅知道，是这些可爱的孩子给了她企盼，给了她生命的火花。1998年7月，把又一批学生送进中考考场后，张桂梅悄悄去做了第二次手术。

但随着年龄的增长，张桂梅的身体愈加虚弱，疼痛的次数越来越频繁，有时甚至晕倒。她尽量不让其他人知道，怕大家担心，完全是靠一把把的止疼药坚持。

乐观、漂亮的崔绍虹是女子高中的毕业生，是张桂梅带着她读完了高中。她说：“‘老妈’是给我第二次生命的人。我现在最想做的事是能给‘老妈’买到一种吃了不再疼痛的药。”

“教师的天职就是奉献，没有任何其他条件”

到民族中学工作，张桂梅要面对的大多数是傈僳族、彝族等少数民族学生。学生们来自大山，家庭贫困，存在文化基础差、生活习惯不好等共性。张桂梅首先采取两条措施：一是整顿学生的生活、学习秩序，二是激励学生拼搏向上的精神。在她的耐心引导下，学生逐渐养成了良好的生活和学习习惯，学习都有了很大进步。

一个来自永兴乡的小姑娘，穿的衣服脏脏的，总是坐着发呆，学习成绩也不好，在她身上看不到一点少女的活泼与快乐。张桂梅与她促膝谈心。最后，小姑娘终于流着泪对她倾诉：“爸爸生病死了，妈妈一个人供我们兄弟姐妹生活，真不知今后怎么办！”张桂梅鼓励她要战胜困难，并翻箱倒柜找出衣服给小姑娘换上，又帮她交书费。小姑娘最后感动地说：“张老师，你就是我的妈妈！”

2003年，张桂梅还送走过一个特殊的班。这个班数学科曾经频繁更换教师，班风较差，有的学生转走了，有的学生回家不读书了，有些男孩子晚上还在网吧过夜，教师们都对这个班没有信心。临近中考时，学校安排张桂梅接这个班的语文和政治课，并担任班主任。张桂梅走上讲台时，孩子们欢呼了起来。看到孩子们那一双双期待的眼睛，张桂梅知道，学生们对她充满了信心。

她进山找回那些不读书的学生，但玩游戏机的学生管不住自己，晚上还是想跑出去玩。张桂梅就采取了一个不是办法的办法：把行李搬进了男孩子的宿舍，和32个男孩子住在了一起。

早上6点，她叫孩子们起床做早操；晚上，她检查女生宿舍后又来到男生宿舍，一张床一张床地查点人数，清点够了才躺下。这时，她就和男孩子们用轻松的语气聊白天的事。时间差不多了，她就说声：“睡觉！”一段时间下来，男孩子们说，就像在家里一样，有个妈妈和我们住在一起。

可是，只有张桂梅自己才知道，住在男生宿舍里的那几个月是怎样熬过来的。那个季节每天气温都在30摄氏度以上，一到下午，张桂梅就不敢喝水，怕自己晚上起夜时有学生溜出去泡网吧。男孩们粗重的鼾声、梦话声和脚臭味常常使她睡不好觉。但第二天，她依然比学生起得早，和学生一起跑步，备课、上课、批改作业……她的辛劳没有白费，中考时，22名学生考到500分以上，这么好的成绩没有人敢想象。

因为营养跟不上，山里的孩子经常生病。张桂梅就每个月轮流带着学生出去改善生活。她告诉学生：“你们这个时候正在长身体，想吃什么就告诉我。”每次学生们都吃得很开心，直到有一天，学生们吃完饭，张桂梅去付账，有学生发现，张老师翻遍了所有的包才凑足了钱。学生们一下子明白了，泪水止不住地在眼眶里打转。因为他们知道，张老师每顿饭仅舍得吃一份小菜。

一名女生考上了高中，但想到自己一贫如洗的家，就没有了继续上学的勇气，一年后辍学打工。张桂梅知道后四处打听她的下落，最终找到她。看着张桂梅瘦弱无力的样子，这名女生抱着她哭了。张桂梅让她回校复读，此时离中考仅有3个月时间，重拾丢弃两年多的课本，女孩心里没有一点底。张桂梅让她住在自己的宿舍里，安心学习。

在张桂梅的鼓励、帮助下，这名女生最终考取了一所师范高等专科学校，毕业后回到华坪县偏远的通达乡中学任教。她说，之所以选择这样一份工作，就是因为张桂梅。她要做一名像张桂梅一样的教师。

“教师的天职就是奉献，没有任何其他条件。”张桂梅爱学生，并不需要任何补偿。在她看来，她得到的比世上任何人都多。有一天，她同以往一样匆匆忙忙地赶到学校上课，发现教室讲桌上摆放了两个大蛋糕，只听全班同学齐声喊道：“祝张老师生日快乐！”许多教过的学生也来祝贺她的生日，并送上一张自制的贺卡，上面工整地写着：“桂子飘香，梅花御寒。祝妈妈生日快乐！”

张桂梅的心醉了。这是一份爱的回报！

“丈夫曾担心我的生活能力，但现在我撑起了一个大家庭”

1999年6月，华坪县要建一所孤儿院，投资方指定张桂梅出任院长。从2001年3月开始，张桂梅不拿一分报酬地干起了第二份职业——“华坪儿童福利院”院长，当上了54个孩子的“妈妈”。

刚当上“妈妈”，就难死了张桂梅。当时，来到福利院的孩子从两岁到12岁的都有，哭声震天，闹得左右邻居都睡不着觉。在每个孩子身上，张桂梅都发现了虱子。最糟糕的是，张桂梅根本听不懂孩子们说的方言。

那么多孩子在一起，争吵、打架成了家常便饭。有一天，张桂梅去山上家访，回来看到地上乱扔的木棒，分明是刚刚结束“战斗”的场面。她心里沉甸甸的：要不是把这些孩子集中养育，将来真不知道会是什么样子。一定要把他们教育好，给他们一个与其他孩子公平竞争的机会。

可是，改变孩子们多年养成的习惯是不容易的。有一个男孩，父亲死亡给他留下了阴影，使他幼小的心灵充满了偏执和仇恨。他常常用石头把卫生间堵死，一会儿又把拖把放在门上……学校的班主任发火了，把他送到张桂梅这个“家长”面前说，你去管吧！孩子一见张桂梅就哭了。张桂梅的心一下子热了：孩子真的把她当成了家长，用眼泪诉说他的委屈。张桂梅只说了一句：“跟我回家。”之后，这个孩子慢慢变好了。

张桂梅还带过一个一岁左右的幼儿，晚上需要抱着他睡。孩子特别依恋她，出来进去都要她背着、抱着，只要看见张桂梅就飞快地爬过来，抱住她的胳膊，用小脸擦来蹭去，一边还喊着妈妈，直到偎在她的身上睡着。张桂梅明白，孩子需要的是一个家，一个真正爱他、把他当作自己亲生孩子一样的妈妈。

渐渐地，孩子们长大了，成家立业了。张桂梅就像母亲一样，又高兴，又有操不完的心。

30岁的雷秋凤被张桂梅称为“大闺女”。2011年“大闺女”出嫁时，张桂梅在福利院专门布置了一间新房，请来民政局的工作人员做见证人，风风光光地将“大闺女”嫁出了门。蚩绍虹2019年9月结婚。婚前，张桂梅还以妈妈的身份见了男方家长，向男方一家人说，这姑娘从小太苦了，请你们好好待她，不懂不会的多教教。童国伟是福利院最早结婚的男孩，张桂梅带着福利院的孩子把“新房”布置得喜气洋洋。她说，这里是孩子们永远的家！

张桂梅没有亲生的孩子，可19年间，她却当了136名孩子的“妈妈”。她说：“丈夫去世前曾担心我的生活能力，但现在我撑起了这样一个大家庭，让这些孩子都有了归属感。”令她骄傲的是，许多孩子都读了高中、上了大学，50多个孩子走上工作岗位，成了医生、教师、公务员、企业职工。

“为了山里女孩子走出贫困，吃什么苦我都心甘情愿”

在华坪的工作、生活经历，让张桂梅渐渐明白，许多孩子如果有一个有文化、有责任的母亲，就不会辍学，也不会成为孤儿。在民族中学、儿童福利院，张桂梅看到很多因缺失母爱让孩子陷入困苦的事例。

“何不办一所免费女子高中？”2002年，张桂梅萌生了在华坪创办一所女子高中的念头，并为这个在别人看来根本无法实现的梦想四处奔走。她向有关部门甚至走上街头向人们描述她梦想中的女子高中：女子高中应是一所充满爱的氛围的学校，从这里走出去的女孩应有健康的身心、良好的行为习惯、坚强的意志；从这里走出去的女孩将不再重复祖祖辈辈走过的路，她们将来的生活肯定会美好。

为了筹集办学资金，骄傲的张桂梅放下了全部的自尊。一次，她上一家企业寻求帮助，还未等她说完来意，公司领导就叫她赶快离开，甚至叫来了保安驱赶她，还有不少人跑来围观嘲笑。她说，当时她恨不得找个地缝钻进去。

“为了山里女孩子走出贫困，吃什么苦我都心甘情愿。”执着的张桂梅没有放弃，她付出了常人难以想象的艰辛。

功夫不负有心人。在各级党委、政府的关心重视下，在社会各界的支持帮助下，华坪县女子高级中学在2008年8月成为现实。9月1日，100名来自华坪、宁蒗、永胜的女孩子成为女子高中的首批学生。与其他高中不同的是，这是一所没有录取分数线，只要初中毕业、只要愿意读高中、只要是贫困家庭的女孩子，学校都无条件接收，而且接受的是全免费教育。

当时的办学条件十分艰苦。学校只有一栋综合楼，没有围墙、大门。为按时开学，张桂梅带着17名教职工一起清理垃圾。学生的床需要安装，张桂梅又带着教职工安装，铺上崭新的被褥，在每张床上挂上写有学生名字的吊牌。学生都是女孩子，安全如何保障？每间宿舍，张桂梅都安排一名女教师陪着学生，甚至陪着上厕所。

理想很美好，但现实很严峻。学生来自大山，学习基础差，理解能力也不好，教学难度很大。地理教师张红琼说，这些学生都没学过地理，得从初中的课开始补。“女子高中的老师很辛苦，但张老师什么事都走在我们前面，我们没有理由叫苦。学生病了，她守着；学生闹矛盾，她亲自解决。比起张老师，我们的付出不算什么，她付出的是全部。”张红琼说。

傈僳族女孩蚩绍虹有个辛酸的童年。没有父母关爱的她靠帮邻里干活换取三餐或一点费用读完了小学、初中。女子高中的创办，使她有会上高中。张桂梅把她安排在福利院，解决了她的后顾之忧。高中毕业后，蚩绍虹考上德宏师范高等专科学校，学习珠宝玉石鉴定与加工技术，现在有了一份不错的工作。她与张桂梅结下了胜似母女的情感。她说：“你看到我现在阳光的样子，这都是‘老妈’给的！”

在张桂梅坚持不懈的努力下，华坪县女子高级中学的硬件条件得到不断改善，教师队伍的整体素质明显提升，创办12年毕业10届学生，综合排名始终保持全市第一，社会认同度不断提高。1800余名贫困女孩子在这里放飞了梦想、走进了大学。人们都说，这所学校“低进高出”的背后，离不开学生的苦读、教师的苦教，更离不开张桂梅不顾生死的奋斗。

“我们从事的是党的教育事业，要始终坚守为党育人、为国育才这一根本”

1998年，张桂梅加入了中国共产党。她身边的人都知道，她对党的忠诚、热爱是发自肺腑、嵌入灵魂的。

20多年来，张桂梅除了执着于教育事业外，还经常掏钱帮助群众治病、修路、建水窖，帮助群众协调纠纷、化解矛盾、发展产业。她常挂在嘴边一句话：共产党员就应该帮老百姓做事，群众有困难，就应该去管。这些年来，张桂梅将自己的工资、各级政府给她的奖金，甚至是大家筹集给她看病的100多万元全部捐给了华坪贫困山区的教育和社会事业。她个人没有任何财产，但她却说：“我什么都有，我心里有学校、有千千万万个孩子。”

华坪县女子高级中学创办之初，张桂梅面临的最大难题是教师不稳定的问题。她好不容易找来的17名教职工，9名教师相继离开，办学常陷入困境。但张桂梅发现，留下来的8名教师中有6名是共产党员。她说：“战争年代，只要党员在阵地就会在。今天，只要我们党员在，就要守住这块教育扶贫的阵地。”

张桂梅提出了“革命传统立校，红色文化育人”教育理念。从此，她就带领党员一律佩戴党徽上班，每周重温一次入党誓词、唱一支革命歌曲、开展一次党的理论学习、观看一部革命经典影片并写一篇观后心得。一开始大家只是跟着做，但慢慢发生了变化，内心充满了力量。哪里有困难、哪里就有党员走在前；哪里有需要，哪里就有党徽在闪烁。

韦堂芸，左脚骨折，拄着双拐坚持为学生上课；勾学华，婚礼当天上午还在学校忙碌；杨晓春，长期资助学生却从不说起……这样的事例在学校教职工中层出不穷。

陈法羽是女子高中的第二届毕业生，云南警官学院毕业后，她成为永胜县公安局三川派出所警察。她至今清楚记得，开学第一天，同学们就学唱“红米饭，南瓜汤”。唱完，张桂梅就语重心长地说，现在，我们学校的条件还很艰苦，但比起红军长征时吃草根、吃树皮已经不知道要好多少倍。我们要学习革命先辈百折不挠的奋斗精神，倍加珍惜来之不易的学习机会，努力学习。

每届学生都像陈法羽一样接受红色教育，通过一起唱红歌、一起跳红色舞蹈、一起朗诵红色经典、一起重温入团誓词、一起观看红色电影等活动，让学生在红色氛围中，感受到爱国主义和集体主义，坚定共产主义信念。在红色教育的熏陶下，女子高中的孩子们展现出不一样的精气神。这使张桂梅感到特别高兴，她说，课间或是开展活动时，看着着装整齐、朝气蓬勃的女孩子别提有多高兴了。

周云丽大学毕业后考上一所中学教师岗位，听说母校紧缺数学教师就放弃正式编制，回女子高中当了一名代课教师。大学毕业后在上海打拼的黄付艳，在华坪遭遇水灾时，把自己积攒的钱首先捐给学校……爱在女子高中延续。

近几年，学校办学条件得到不断改善。在建设中，张桂梅始终把红色文化育人的氛围营造放在极其重要的位置。学校的操场边一面墙上，与党旗、入党誓词并列着“共产党人顶天立地代代相传”的红色大字。张桂梅说：“我们从事的是党的教育事业，要始终坚守为党育人、为国育才这一根本。我们就是要让共产党人顶天立地的红色基因代代相传！”

20多年来，张桂梅以“红梅傲雪，大爱无疆”的精神，帮助贫困山区孩子走出大山，托起无数家庭和学生“知识改变命运”的梦想，用初心和信仰书写着一名共产党员对党忠诚一辈子、为民奉献一辈子、坚韧执着一辈子、于己克俭一辈子的高尚情怀。她就如一枝报春的红梅，带给贫困山区孩子们无限的希望，谱写着新时代共产党人的无疆大爱。