

一、科技强国篇

黄旭华——“深潜人生”铸就核盾牌

梁文峰——AI 巨擘 DeepSeek 创始人

王兴兴——浙江宇数科技创始人

钱七虎——“地下长城”构筑者

薛其坤——量子世界的“追光者”

彭士禄——“核动力拓荒牛”破浪前行

杨振宁——“物理苍穹”的东方启明星

顾诵芬——“蓝天铸剑人”逐梦苍穹

俞鸿儒——“激波风洞”里的国土无双

杨华德——非洲稻田里的“丰收使者”

二、文化传承篇

饺子导演——国漫崛起“执灯人”

冯骥——《黑神话：悟空》制作人

埃文·凯尔——二战相册捐赠者

李子柒——田园诗意“织梦者”

单霁翔——故宫“看门人”让文物活起来

叶嘉莹——古典诗词“摆渡人”

樊锦诗——敦煌“女儿”守护千年时光

王津——古钟表“复活者”

杨昌芹——竹编非遗“守艺先锋”

杨华珍——羌绣纹样“千年密码”破译者

三、基层奉献篇

黄文秀——“青春之花”绽放在扶贫路上

张桂梅——“燃灯校长”托起大山女儿梦

黄大发——“当代愚公”凿天渠

谢彬蓉——悬崖村上的“军中绿花”

王传喜——“代村振兴”领路人

李保国——太行山上的“科技财神”

吴登云——帕米尔高原的“白衣圣人”

魏德友——中哈边界的“活界碑”

邓前堆——怒江峡谷的“索道医生”

杨宁——大学生村官的“苗寨突围”

四、生态守护篇

初雯雯——蒙新河狸“自然育儿师”

李长东——电池再生“魔术师”

徐淙祥——黄土地上的“麦田院士”

王有德——毛乌素沙地“绿色长城”建造者

陈继群——草原深处的“法治牧马人”

李旻果——雨林重生“生命织匠”

张正祥——滇池守护“独臂斗士”

次仁旦达——雪山之巅“环保领路人”

刘永龙——“海洋清道夫”净滩使者

陈彦娴——塞罕坝上“不老青松”

五、教育医疗篇

张伯礼——中医药抗疫的“定海神针”

钟南山——敢医敢言的“抗疫旗手”
李兰娟——病毒围城中的“封城谏言者”
顾方舟——护佑中国儿童的“糖丸爷爷”
路生梅——黄土高原上的“北京天使”
刘玲俐——无声世界的“心灵解码人”
林巧稚——万婴之母的“生命摇篮曲”
叶连平——留守儿童的“萤火虫爷爷”
吴天一——高原医学的“生命守望者”
刘秀祥——背着母亲上学的“当代孝圣”

六、个人励志篇

张伟丽——“格斗女王”打破 UFC 历史
张雨霏——“泳池蝶后”勇夺奥运桂冠
萧凯恩——“心灵之光”照亮黑暗的音乐家
陆鸿——“自强厂长”撑起残障者天地
徐梦桃——“冰雪凤凰”四战冬奥终圆梦
朱彦夫——“生命丰碑”用残躯书写奇迹
苏炳添——“亚洲飞人”突破黄种人极限
江梦南——“无声绽放”清华博士的逆袭
张定宇——身患渐冻症的人民英雄
毛相林——向绝壁要天路的当代愚公

黄旭华

人物事迹：黄旭华荣获国家最高科学技术奖，这位中国核潜艇之父用一生诠释了“深潜人生”的壮美。34岁投身核潜艇研制，隐姓埋名三十载，连父亲临终都未能见最后一面。面对零基础的科研条件，他带领团队用算盘计算海量数据，用磅秤称重设备零件，在福建山坳里创造出中国第一代核潜艇。92岁领奖时仍心系国防：“我的人生，就是在深海完成一次次下潜。”作为中国工程院院士，他不仅铸就了大国重器，更培养出一支“水下长城”建设队伍。即便鲐背之年，仍在为国防科技人才培养倾注心血。

作文运用：从青丝到白发，黄旭华用三十年深潜书写忠诚答卷。当核潜艇在南海绽放“巨鲸入水”的壮美浪花时，这位总设计师在极限深潜试验中以身试险，用生命丈量科技报国的深度。“三十年未归乡，白发终见亲”的故事里，饱含着“对国尽忠就是最大尽孝”的赤子情怀。从算盘珠到数字化，从常规潜艇到战略核潜艇，黄旭华院士以“此生属于祖国”的信念，在惊涛骇浪中铸就国之重器。他的故事告诉我们：真正的科学家不仅要有探索未知的勇气，更要有将个人命运融入国家航程的胸襟。这种“深潜精神”，正是新时代科技创新最需要的品格。

梁文峰

人物事迹：DeepSeek 创始人梁文峰，在 AI 领域初露头角时，凭借敏锐洞察力投身其中。面对资金短缺和重重困难，他不懈努力，筹集资金，攻克技术难关。缺乏数据时，他们自行筛选、标注、整理信息，构建高质量数据库。经过无数次优化和迭代，DeepSeek 在自然语言处理和多模态交互等领域取得显著成就，推动行业发展。梁文峰并未因此满足，继续加大研发投入，吸引全球顶尖人才，搭建合作平台，致力于让中国 AI 技术在世界舞台上绽放光彩。

作文运用：梁文峰凭借坚韧和智慧，将 DeepSeek 打造成行业领导者，其智能成果在全球展现强大效能。他以拼搏定义科技创新，从简陋环境到现代化研发中心，从算法雏形到复杂智能体系，展现了“科技领航未来”的担当。他的故事启示我们：科技开拓者需有敢为人先的果敢和将个人理想融入时代科技发展的格局。这种“奋进

精神”是科技强国建设的关键力量，激励着更多人为实现中华民族伟大复兴的科技梦贡献力量。

王兴兴

人物事迹：作为宇树科技创始人，王兴兴用十年光阴铸造中国四足机器人脊梁。从上海交通大学实验室起步，在西方技术封锁中自主研发电机驱动系统，带领团队攻克高动态运动控制算法。2023年杭州亚运会，他设计的机械狗在赛场间穿梭运送铁饼，用科技之光照亮智能亚运。从实验室样机到量产化产品，从工业巡检到应急救援，这位85后工程师以“让中国机器人奔跑世界”的信念，在人工智能浪潮中打造出中国智造新名片。即便面对国际竞争压力，仍坚持“关键技术必须掌握在自己手中”的研发信条。

作文运用：当机械狗在亚运赛场划出银色轨迹，我们看见新时代科技青年的智慧光芒。王兴兴团队用十年光阴演绎“中国式创新”，在伺服电机里注入自强基因，在控制算法中书写追赶传奇。从实验室的孤灯到国际展会的聚光灯，这条科技长征路上凝结着“把冷板凳坐热”的坚守与“让世界看见中国智造”的雄心。当四足机器人在废墟中搜寻生命迹象时，我们读懂：真正的科技创新既要仰望星空的想象力，更需脚踏实地的躬耕力。这种“机械狗精神”，正是智能时代中国工程师的集体写照。

钱七虎

人物事迹：防护工程专家钱七虎院士用毕生心血铸就“地下钢铁长城”。28岁留学归国后投身国防科研，在荒山野岭间设计出抗核爆冲击的防护工程体系。面对国际技术封锁，他创新提出“深地下防护”理论，将我国战略工程防护能力提升至世界领先水平。八旬高龄仍坚持在一线指导港珠澳大桥等超级工程的防护设计。荣获国家最高科技奖时，他将800万奖金全数捐资助学，坦言：“科学家的价值在于服务祖国需要。”

作文运用：从长江隧盾到地下长城，钱七虎用智慧构筑起保家卫国的铜墙铁壁。当蘑菇云在戈壁升起时，他设计的防护工程经受住了原子弹爆炸的终极考验。这位“铸盾人”在岩石深处书写忠诚，用六十载春秋诠释“科技强军”的使命担当。从唐山震

后重建到西气东输工程，钱七虎始终践行着“把论文写在祖国大地上”的誓言。他的故事印证：真正的科学家，既要顶天立地探索前沿科技，更要脚踏实地守护万家灯火。

薛其坤

人物事迹：

薛其坤荣获国家最高科学技术奖，今年 61 岁他成了该奖项史上最年轻的获奖者。35 岁当教授，42 岁成院士，薛其坤的科研路在外人眼中一帆风顺，但他自己却说坎坷不断。考研考了三次，读博用了七年，高等数学还曾考过 39 分，出于执着和热爱，才让薛其坤心无旁骛地投身到物理世界。曾经早上 7 点开工，晚上 11 点下班。薛其坤虽然成了大家口中的 711 院士，但也收获了一个又一个颇有分量的荣誉。作为国际知名的材料物理学家，他还在攀登学术的高峰。作为南方科技大学的一校之长，获奖后的他还将继续培养后备力量。

作文运用：

考研三战、博士七年，曾经早上 7 点开工，晚上 11 点下班，薛其坤成了大家口中的 711 院。“711 院士”的称号，是薛其坤教授勤勉与奉献的缩影，它不仅仅是时间上的投入，更是对科研事业无尽热爱的体现。在荣获国家最高科学技术奖之后，他并未停下脚步，而是继续投身于人才培养的伟大事业中。薛其坤教授用自己的经历告诉每一位学子：成功没有捷径，唯有不懈追求与持续努力，方能在科学的海洋中扬帆远航。

彭士禄

人物事迹：中国核潜艇首任总设计师彭士禄，在牛棚中研读图纸，用算盘打出核动力公式。幼年父母牺牲成为“吃百家饭”的烈士遗孤，却以“垦荒牛”精神开创我国核

动力事业。在四川深山的“909”基地，他带领团队用五年时间完成国外二十年的研发进程。晚年病重仍坚持工作，临终前叮嘱：“要继续把反应堆研究下去。”

作文运用：从陆上模式堆到深海蓝鲸，彭士禄用“垦荒牛”精神犁开核能科技的冻土。当长征1号核潜艇划破南海碧波时，这位“中国核动力拓荒者”正默默耕耘在科技报国的原野上。他常说“我是属牛的”，这头科技战线的“老黄牛”，用毕生精力将“两弹一星”精神熔铸进核动力装置的每一颗螺丝。他的故事告诉我们：伟大事业往往始于微末，成于坚守，贵在传承。

杨振宁

人物事迹：杨振宁以“对称性破缺”理论叩开宇宙奥秘之门，这位首位华人诺贝尔物理学奖得主用跨世纪求索架起中西学术桥梁。35岁提出“杨-米尔斯方程”，在战火纷飞的年代将中国理论物理研究推向世界前沿。面对冷战铁幕，他促成中美学者破冰交流，82岁归国执教清华园，将毕生智慧倾注于祖国科教事业。百岁高龄仍笔耕不辍，在《晨曦集》中寄语青年：“要看清方向，在关键地方做出努力。”作为清华大学高等研究院创始人，他不仅开创了规范场论新纪元，更培育出新一代物理英才。世纪人生里，始终践行“科学没有国界，但科学家有祖国”的信念。

作文运用：从芝加哥到清华园，杨振宁用双重视野搭建科学虹桥。当CUSPEA学者如群星闪耀国际学界时，这位学术摆渡人正以“科学外交”融化意识形态坚冰。在“物理直观与数学演绎”的辩证思考中，折射出“中西合璧方能融会贯通”的治学智慧。从宇称不守恒到规范场论，从海外游子到归根园丁，杨振宁院士以“向真理投降是幸福”的胸襟，在时空维度书写科学传奇。他的经历启示我们：真正的学术追求既要敢于挑战认知边界，更要心怀家国使命。这种“跨界精神”，正是全球化学术合作不可或缺的基因。

顾诵芬

人物事迹：歼-8之父顾诵芬，在沈阳飞机制造厂用麻绳把自己绑在直升机上观察战机颤振。为攻克跨音速飞行难题，他三上蓝天近距离观测气流变化，用生命丈量航空报国的赤诚。从歼教1到歼8II，他带领团队实现国产战机从仿制到自主设计的跨越。91岁仍坚持每天工作6小时，笑称“我的人生字典里没有退休二字”。

作文运用：当银鹰刺破云霄的瞬间，顾诵芬用望远镜捕捉到的不仅是气流轨迹，更是中国航空工业腾飞的轨迹。从手绘万张图纸到亲乘战机试飞，这位“蓝天铸剑人”用七十载春秋诠释何谓“航空报国”。他常说“造飞机不是一个人的事”，却用一个人的坚守点燃了整个团队的激情。这种“把生命融入战鹰”的精神，正是新时代科技工作者最宝贵的精神基因。

俞鸿儒

人物事迹：俞鸿儒深耕空气动力学研究六十余载，被誉为“中国激波风洞奠基人”。24岁投身国防科研，在设备简陋、技术封锁的困境中，他带领团队白手起家，用算盘和手摇计算器完成数万次实验数据测算，突破激波风洞关键技术。为攻克高超声速飞行器难题，他扎根实验室三十年，主持研制国际领先的JF12复现风洞，使我国成为全球第三个掌握爆轰驱动技术的国家。虽年逾九旬，他仍坚持每日工作十小时，以“科研长跑者”的姿态打破国外“中国二十年也造不出”的断言。从青丝到白发，从追赶者到领跑者，俞鸿儒用一生诠释“科学无国界，但科学家有祖国”的赤子情怀。

作文运用：算盘推演、草稿成山，俞鸿儒在实验室的方寸之间拓印出大国重器的巍峨轮廓。当西方断言“中国二十年造不出风洞”，他带领团队用三万多个手写公式垒起科技长城；当国际学界质疑爆轰驱动可行性，他在实验台前以百万次测试淬炼真理之光。从算珠噼啪声中走出的“人形计算机”，到九旬高龄仍坚守一线的“科研活化石”，俞鸿儒用六十年光阴证明：真正的科学家，是把论文写在祖国大地上的实践者。正如他凝练的人生信条——“要做就做别人做不了的事”，这份矢志创新的精神火炬，正照亮新时代科技强国的远征之路。

杨华德

人物事迹：杨华德荣获“全国脱贫攻坚先进个人”，这位援非农业专家用十年耕耘在非洲大地写下“禾下乘梦”新篇。38岁远赴布隆迪，在战乱与疟疾中坚守农业示范田，将中国杂交水稻技术播撒东非高原。面对40℃高温和语言障碍，他创新“小面积高产攻关”模式，培育出每公顷11吨的非洲水稻纪录。在鲁卡拉姆垦区，带领当地农民建成东非最大稻麦连作基地，让“万人采秧”场景重现尼罗河畔。载誉归来时仍心

系南南合作：“农业援助要种下自我发展的种子。”作为中非农业合作使者，他不仅实现粮食增产奇迹，更培养出 3000 余名非洲农技骨干。

作文运用：从长江畔到尼罗河，杨华德用稻穗连起中非情缘。当“中国稻种”在火山灰土壤绽放金黄穗浪时，这位农耕文明传播者正手把手教授“三系配套”技术。在“授人以渔”的坚守中，彰显“构建人类命运共同体”的大国担当。从雨季抗灾到旱季育苗，从技术输出到本土创新，杨华德以“把论文写在大地上”的实干，在红土地上缔造减贫奇迹。他的实践印证：真正的国际援助既要传递发展经验，更要培育内生动力。这种“共生理念”，正是新时代对外合作应有的姿态。

饺子导演

人物事迹：饺子导演（杨宇）凭借《哪吒之魔童降世》开创国产动画新纪元，以破 50 亿票房刷新行业纪录。非科班出身的他，弃医从画，自学动画制作十余年。为打磨首部个人长片，他蜗居家中三年半，身兼编剧、导演、特效等数职，团队一度仅剩三人，靠母亲退休金维系创作。从分镜到特效，他逐帧雕琢，仅“哪吒变身”5 秒镜头便耗时三月。影片中“我命由我不由天”的呐喊，恰是他逆袭人生的写照。如今，他创立工作室培养新锐力量，以“死磕到底”的匠人精神推动国漫崛起，用行动证明：草根逐梦者亦可点燃中国动画的星辰大海。

作文运用：从医学生到动画鬼才，饺子导演用“十年磨一剑”的孤勇撕掉世俗标签。当《哪吒之魔童降世》以“黑马”之姿横扫银幕时，鲜有人知那背后是三年半“一人即军团”的苦熬：为省经费吃挂面充饥，为抠细节与特效师较劲百次，为一句台词修改数十稿。这份近乎偏执的坚持，让“我命由我不由天”不仅是哪吒的宣言，更成为当代青年打破命运枷锁的集体共鸣。从地下室里的逐帧绘制到影院中的万人喝彩，饺子导演用“死磕精神”演绎了“国漫崛起”的逆袭剧本。他的故事昭示：真正的梦想家从不困于起点，只要心怀炽热，即便身处暗巷，也能用坚持的火把照亮前路，在时代的画布上泼洒出最绚丽的色彩。

冯骥

人物事迹：游戏科学 CEO 冯骥以十年磨剑之志重铸东方神话史诗。面对西方 3A 游戏垄断格局，他带领团队深入山西古建采风，在榫卯斗拱间汲取美术灵感，用虚幻引

擎 5 技术复活《西游记》文化基因。2024 年《黑神话：悟空》全球发售，以 4K 画面重现黄风岭雪景，用物理引擎模拟金箍棒千钧之力，让全球玩家在数字敦煌中见证东方美学的觉醒。从《斗战神》到“黑神话”，这位游戏匠人始终秉持“做有文化灵魂的游戏”理念，在虚拟世界里搭建起传统文化的数字方舟。

作文运用：当金箍棒划破次元壁的瞬间，数字敦煌绽放出文化自信的光芒。冯骥团队用像素重构神话，以代码传承文脉，在虚拟世界中搭建起传统文化的诺亚方舟。从山西永乐宫的壁画临摹到游戏场景的粒子渲染，这场数字西游既是技术突围的攻坚战，更是文化输出的新长征。当海外玩家为“七十二变”系统惊叹时，我们领悟：文化创新需要冯骥式的双重解码——既要用引擎技术讲好中国故事，更要以当代审美激活传统 IP。这种“数字取经精神”，正是讲好中国故事的密钥。

埃文·凯尔

人物事迹：埃文·凯尔（Evan Kail）因无偿捐赠二战历史相册引发全球关注，这位美国典当行店主以平凡之举揭开尘封真相。他在整理遗物时发现记录侵华日军暴行的珍贵相册，面对利益诱惑，他拒绝高价拍卖，跨越国界将史料捐赠给中国南京大屠杀遇难同胞纪念馆。为求证相册真实性，他自学中日战争史，联络多国专家鉴定，遭受网络威胁仍坚持公开真相。30 余张未公开照片填补了历史研究的空白，他更发起“记忆守护者”计划，联合国际志愿者修复散落民间的战争档案。从商人到历史传承者，埃文·凯尔用行动诠释：“历史不应沉睡在橱柜里，真相必须属于全人类。”

作文运用：当泛黄的相册在典当行角落重见天日，埃文·凯尔选择成为照亮历史暗室的追光者。面对百万美元拍卖的诱惑，他毅然踏上跨国捐赠的征程；遭遇质疑诋毁时，他在社交媒体逐帧解读照片背后的泣血故事。这份“不合时宜”的坚持，让 30 张照片化作 30 声警世钟鸣。从典当行的交易柜台到南京纪念馆的史料展柜，凯尔用跨越太平洋的良心接力，证明普通人亦可守护文明记忆。他的选择启示我们：历史的重量不仅存于宏大的纪念碑，更系于每个个体对真相的敬畏——当商业利益与人文良知交锋时，唯有以敬畏之心托起历史碎片，方能拼凑出人类共同的明天。

李子柒

人物事迹：田园文化传播者李子柒以古法新酿东方美学，在蜀南竹林间架起传统与现代的对话之桥。从手作蓝印花布到复原活字印刷，她用三年时间记录 200 多项非

遗技艺，YouTube 千万订阅量让世界看见“诗意中国”。面对镜头外的质疑，她以“一屋两人三餐四季”的坚守回应：“我的内容就是生活本身。”在春种秋收中重构现代人的乡愁记忆，用柴火灶台炖煮出文化自信的醇香。

作文运用：当蜀绣针脚穿梭于国际视野时，李子柒正用竹编簸箕盛起五千年农耕文明的晨露。从古法酱油酿造到手工造纸成书，她以当代“女红”织就文化输出的云锦。在流量为王的时代，这位“田园叙事者”用慢火熬制出快节奏中的精神原乡。她的故事印证：传统文化复兴不是博物馆里的标本陈列，而是要让古老智慧在现代生活中重新生根发芽。

单霁翔

人物事迹：“故宫守门人”单霁翔用七年光阴为紫禁城拂去历史尘埃。履新首日踏破 20 双布鞋走遍 9371 间房，开创“周一闭馆”制度让古建休养生息。他让沉睡的文物“活”起来——开放区域从 30% 扩至 80%，数字化展示让千万网友“云游太和”。卸任时交出新答卷：“故宫口红”年销 15 万支，《我在故宫修文物》播放量破亿，让文化遗产焕发时代光彩。

作文运用：从正大光明匾到数字文物库，单霁翔用文创雪糕融化历史与年轻人的隔阂。当“紫禁城灯会”点亮上元夜时，这位文化摆渡人正在太和殿前丈量传统与现代的距离。从“把壮美紫禁城完整交给下一个 600 年”的承诺，到“让文物有尊严地活着”的实践，他证明：文化遗产保护不是固守陈规，而是要让历史在创新中永续呼吸。

叶嘉莹

人物事迹：叶嘉莹先生毕生致力于中华诗词研究与传承，被誉为“穿裙子的士”。21 岁遭遇战乱漂泊至台湾，在丧夫丧女的至暗时刻，她将诗词化作生命渡舟，在哈佛、UBC 等名校开辟中国古典文学讲坛。70 年代放弃海外优渥待遇，自费回国讲学，在数十所高校义务授课 2000 余场，培育出莫砺锋等国学中坚。90 岁高龄仍坚持站着授课三小时，将毕生积蓄 3568 万元捐赠南开大学设立“迦陵基金”。从青丝到鹤发，从诗词研究者到文化摆渡人，叶嘉莹用百年光阴践行“书生报国成何计，难忘诗骚李杜魂”的赤子之志。

作文运用：三尺讲台、九秩光阴，叶嘉莹在平平仄仄中架起贯通千年的文化长桥。当物质浪潮冲刷传统文化堤岸时，她守着杜甫秋兴八首作护堤石；当快餐阅读解构

诗词之美时，她以苏东坡“一蓑烟雨任平生”为年轻灵魂筑起精神灯塔。从温哥华课堂的英文吟诵，到南开马蹄湖畔的晨昏讲学，那些穿越时空的平仄声韵里，跳动着文明传承的赤诚心跳。正如她在《掬水月在手》中写下的生命注脚——“我留下的不是学术，是活过的诗词。”叶嘉莹用世纪人生证明：文化守夜人的灯火，终将照亮民族精神的归乡之路。

樊锦诗

人物事迹：“敦煌女儿”樊锦诗在莫高窟守护壁画 57 载，用数字化技术让千年佛国重焕生机。新婚燕尔却两地分居 19 年，面对黄沙漫天的艰苦环境，她首创“数字敦煌”工程，让 735 个洞窟实现永久保存。八十高龄仍坚持每天巡洞，用“面壁精神”续写当代敦煌传奇。

作文运用：从青丝到白发，樊锦诗用半个世纪的坚守为莫高窟披上数字袈裟。当虚拟洞窟在巴黎展出时，这位文化守护者正在洞窟中比对修复数据。她将现代科技注入古老壁画，用“数字丝路”连接千年文明。从风沙肆虐到绿树成荫，樊锦诗用行动证明：文化传承既要守护历史的温度，更要拥抱时代的光芒。

王津

人物事迹：故宫钟表修复师王津在方寸之间与时光对话，用四十年修复 300 余件宫廷钟表。为复原铜镀金乡村音乐水法钟，他耗时八个月调试上千零件，在放大镜下完成发丝细的游丝校准。纪录片《我在故宫修文物》让他成为“网红”，却依然每天骑自行车穿过神武门上班：“修文物的，最急不得。”带出的 12 名徒弟，续写着“故宫心跳”的永恒韵律。

作文运用：当西洋钟重新奏响乾隆时期的乐曲时，王津正在用镊子夹起跨越三个世纪的时光碎片。从清宫做钟处到现代修复室，这位“时间修复者”用放大镜聚焦文明传承的微芒。他常说“文物医生要治好病不留痕”，这种“修旧如旧”的匠心，正是对历史最深的敬畏。在秒针跳动的韵律里，我们听见：真正的工匠精神，既要追赶时代的速度，更要保持手工艺的温度。

杨昌芹

人物事迹：赤水竹编非遗传承人杨昌芹，将细如发丝的竹丝织成乡村振兴金钥匙。

17岁拜师学艺，创新研发立体竹编技术，让传统簸箕变身国礼艺术品。成立合作社带动2000多农户增收，竹编产品年产值突破3000万元。在人民大会堂展示竹丝画时坦言：“每根竹丝都连着乡亲们的盼头。”用“指尖技艺”撬动“指尖经济”，让赤水河畔的翠竹化作富民强村的绿色银行。

作文运用：当竹丝银梭在国际展台翩跹起舞时，杨昌芹正在深山伐竹取篾。从0.5毫米的竹丝到千万产值的产业链，这位“竹编仙子”用二十年光阴编织传统工艺的現代密码。她让老篾匠的手艺不再“锁在深闺”，而是化作乡村振兴的经纬线。在机械化生产的时代浪潮中，杨昌芹证明：非遗传承不是博物馆里的静态展示，而是要让古老技艺成为当代生活的活力源泉。

杨华珍

人物事迹：羌绣传承人杨华珍在汶川废墟上绣出民族复兴图景。地震后组建羌绣合作社，带领5000多名灾区妇女“以针代锄”重建家园。将《十二月花》等传统纹样创新设计，让羌绣走进爱马仕、星巴克等国际品牌。耗时三年完成的18米《莲花化生图》，用638万针讲述民族文化生生不息的故事。联合国教科文组织授予“世界工艺大师”称号时，她说：“每根绣线都牵着羌族儿女的魂。”

作文运用：当巴黎时装周模特身披羌绣登场时，杨华珍正在岷江畔传授双勾挑绣技法。从地震瓦砾到世界舞台，这位“羌族绣娘”用针尖上的涅槃重生民族文化自信。她让古老的羊角花纹在咖啡杯上绽放，使救灾帐篷里的绣绷化作文化走出去的桥梁。在机器刺绣泛滥的今天，杨华珍用行动诠释：传统工艺的当代价值，不仅在于技艺传承，更在于为民族记忆找到安身立命的新坐标。

黄文秀

人物事迹：扶贫干部黄文秀将30岁生命定格在百坭村脱贫攻坚路上。北师大硕士毕业毅然返乡，用42本扶贫日记丈量8个自然屯的脱贫轨迹。洪灾夜冒雨返村途中遭遇山洪，手机最后定位显示她正赶往受灾农户家。任期内带领88户418人脱贫，全村贫困发生率从22.88%降至2.71%。书桌上未写完的驻村总结，永远镌刻着“只有扎根泥土，才能懂得人民”的赤子之心。

作文运用：当山洪吞没返乡道路时，黄文秀用生命完成了脱贫攻坚的最后一公里。

在 42 本沾着泥土气息的笔记本里，这位“大山的女儿”书写着“扶贫先扶志”的青春答卷。从贫困户屋顶漏雨的瓦片到砂糖橘产业园的金果，她让 1.88 万贫困群众看见“石缝里也能开出花朵”。她的故事昭示：乡村振兴不仅要移走物质贫困的大山，更要挺起精神脱贫的脊梁。那双沾满泥巴的“长征鞋”，丈量出新时代青年最动人的生命刻度。

张桂梅

人物事迹：华坪女高校长张桂梅，用贴满膏药的双手托起 2000 多名山区女孩的大学梦。身患 23 种疾病仍坚持每天 5 点起床，12 年家访行程 12 万公里。面对质疑，她坚定地说：“女孩子受教育，能改变三代人。”在悬崖边建起的女子高中里，她以“燃灯精神”照亮贫困山区教育之路。

作文运用：当清晨的读书声回荡在滇西峡谷时，张桂梅用嘶哑的嗓音喊出“我生来就是高山而非溪流”。这位“教育燃灯者”用满身病痛换来无数家庭的希望曙光。从四处筹款到创造升学奇迹，她让山沟里的野百合也能拥有春天。她的故事印证：教育扶贫不仅要打破物质贫困的枷锁，更要斩断精神贫困的锁链。

黄大发

人物事迹：绝壁之上的“当代愚公”黄大发用 36 年凿通“生命天渠”。在贵州遵义草王坝村，他带领村民钢钎凿岩、麻绳悬身，于千米悬崖开凿 9400 米水渠。面对 6 次塌方、3 次重伤，仍高喊“水过不去，拿命来铺”。历经三个年代终引清泉入村，使旱地变粮仓，村民人均年收入增长 50 倍。2017 年获“全国脱贫攻坚奖奋进奖”时，他捧起渠水泪洒衣襟：“这水里淌着共产党人的初心。”如今年过八旬仍巡护水渠，用布满老茧的手掌抚平石缝里的岁月沧桑。

作文运用：在黔北的千仞绝壁上，黄大发用钢钎作笔书写奋斗史诗。当他在寒风中悬吊测量渠线时，当他在暴雨里用胸膛堵住决口时，“脱贫攻坚”四个字便有了震撼人心的具象。那蜿蜒的水渠不仅是灌溉工程，更是共产党人“敢教日月换新天”的精神图腾。在“九山半水半分田”的困顿中，这位老支书用三十年坚守证明：真正的奇迹不是天赐，而是以血肉之躯对抗自然法则的壮举。他的故事昭示：新时代的乡村振兴，既需要科技赋能，更需要这种“石破天惊”的拼搏意志。

谢彬蓉

人物事迹：大凉山的“候鸟教师”谢彬蓉用 11 年支教点亮彝族孩子星空。退役军人放弃优渥生活，扎根四川扎甘洛村教学点，自制教具、编写双语教材，将辍学率从 60% 降至零。为家访翻越海拔 4000 米雪山，为劝学磨破百余双胶鞋。2020 年荣获“最美退役军人”称号时，她正带着学生观测流星雨：“要让山里的孩子看见比火把更亮的光。”如今创办“云端课堂”，用信息化教育架起彝寨与世界的桥梁。

作文运用：在索玛花开的山岭间，谢彬蓉用粉笔勾勒希望蓝图。当她举着火把护送学生过冰河时，当她将卫星模型搬进茅草教室时，“教育扶贫”便化作温暖人心的星火。那本泛黄的教案记录的不只是知识，更是阻断贫困代际传递的密码。在“一步跨千年”的脱贫攻坚战中，这位“军中木兰”证明：真正的教育不仅是传授知识，更是为深山里的眼睛打开眺望世界的窗。她的坚守诠释：乡村振兴既要夯实经济基础，更要筑牢精神文化的基石。

王传喜

人物事迹：沂蒙山区的“振兴旗手”王传喜用 25 年重塑代村传奇。接任山东兰陵代村支书时，面对 380 万元村债，他抵押房产筹资，打造现代农业示范园。创新“代村模式”，发展合作社经济，使集体资产从负债到超 30 亿元。2021 年获“全国优秀共产党员”称号，却在表彰会后连夜回村查看葡萄长势：“乡村振兴就像育苗，一刻不能离人。”如今带领周边 13 村共同致富，让“鲁南明珠”绽放时代华彩。

作文运用：在齐鲁大地的阡陌纵横中，王传喜用智慧播种振兴火种。当他在地头推演产业规划时，当他在谈判桌前为农民争取权益时，“共同富裕”的愿景便有了鲜活注脚。那片万亩菜棚不仅是农业园区，更是新时代农村改革的试验田。从“负债村”到“亿元村”的蝶变中，这位“田埂上的战略家”证明：真正的乡村振兴，既需要脚沾泥土的实干，更需要敢为人先的破局勇气。他的实践启示：农业农村现代化不是空中楼阁，而是起于对土地深沉的爱与智慧。

李保国

人物事迹：太行山的“科技财神”李保国用 35 年染绿百万荒山。河北农业大学教授扎根邢台前南峪，研发“聚集土壤”技术，创造“树上结果、树下养鸡”的立体生态模式。全年 280 天扎在山沟，培训农民 9 万余人次，带动 10 万群众脱贫。2016 年病逝在

扶贫路上，临终前还在修改板栗栽培手册。追悼会上，太行百姓含泪呼喊：“李老师，咱们的果树又开花了！”

作文运用：在燕赵大地的沟壑梁峁间，李保国用知识浇灌致富之花。当他在暴雨中保护实验数据时，当他手把手教农民剪枝时，“把论文写在大地上”的誓言便有了千钧重量。那双沾满泥土的胶鞋丈量的不仅是山高水长，更是科技工作者心系苍生的情怀。从“秃岭”到“绿海”的蜕变中，这位“太行新愚公”证明：真正的科学家精神，不仅要攀登学术高峰，更要俯身为民架设致富金桥。他的生命轨迹诠释：绿水青山就是金山银山的转化，需要科技之翼与为民之心的双重驱动。

吴登云

人物事迹：帕米尔高原的“白衣圣人”吴登云用五十六载春秋谱写边疆大爱。24岁告别扬州故土，扎根新疆乌恰县人民医院，在海拔3000米的雪域高原救治4万余名各族患者。面对医疗资源匮乏，他12次割下自身皮肤为烧伤患者植皮，用血肉之躯搭建生命之桥。创建乌恰首座现代化医院时，亲自采石运料，将荒漠戈壁化作杏林春暖。退休后仍坚持坐诊，培养出柯尔克孜族第一代医生。2019年荣获“最美奋斗者”称号时，他抚摸着听诊器说：“我的心脏已经和帕米尔同频共振。”

作文运用：从江南烟雨到西域风沙，吴登云用医者仁心浇灌民族团结之花。当他在手术台前连续站立26小时救治矿工时，当他在暴风雪中骑马出诊跌落山崖时，“人民医生”四个字便有了滚烫的温度。那件穿了三十年的白大褂，补丁摞着补丁，却比任何锦缎更光彩夺目。在“万山褶皱”的帕米尔，这位汉族医生用柯尔克孜语问诊，把异乡作故乡，让“民族团结大于天”的信念化作具体而微的生命守护。他的故事诠释：真正的医者，不仅要治愈疾病，更要用生命温暖生命，用心灵照亮心灵。

魏德友

人物事迹：中哈边境的“活界碑”魏德友用57年孤独守望诠释戍边忠魂。1964年携妻驻守萨尔布拉克草原，每天步行16公里边境线，累计巡边20万公里，劝返临界人员千余次。住地窖、喝苦水、斗狼群，在“蚊虫王国”守护国土完整。2017年荣获“时代楷模”称号时，他依然住在土坯房里，收音机里的《东方红》伴着边境晨曦。女儿欲接其养老，老人抚摸着界碑说：“我的命早就和边境线长在一起了。”

作文运用：半个多世纪的界碑守望，魏德友用脚印编织国土安全网。当他顶着十级

大风追踪可疑足迹时，当他在零下 40 度雪原守护羊群时，“国土卫士”的形象便矗立成永恒丰碑。那部老式收音机接收的不仅是电波，更是赤子对祖国的深情。在无人知晓的边境角落，这位老党员用青春丈量忠诚，用白发见证信仰，让“寸土不让”的誓言化作 57 年如一日的坚守。他的故事证明：真正的爱国，不仅是激情澎湃的誓言，更是平凡岁月里的执着坚守。

邓前堆

人物事迹：怒江峡谷的“索道医生”邓前堆用 28 年飞索行医架起生命通道。在云南福贡县石月亮乡，他靠一根溜索跨越怒江，累计出诊 5000 余次，磨破 40 双胶鞋。为抢救孕妇深夜溜索过江，为救治老人攀爬“天梯”进村。2011 年感动中国领奖时，他带着药箱上台：“村民离不开我，我也离不开他们。”如今虽建起桥梁仍坚持巡诊，用佝偻背影书写医者仁心。

作文运用：在怒江的惊涛骇浪之上，邓前堆用勇气编织希望之索。当他在百米高空与死神赛跑时，当他在悬崖村寨点亮治病灯火时，“乡村医生”这个称谓便有了直击人心的力量。那具被风雨侵蚀的药箱，装的不只是药品，更是傈僳族同胞的生命希望。在脱贫攻坚的壮阔史诗中，这位“健康守门人”用脚步丈量医者仁心，证明真正的乡村振兴既要架起跨江大桥，更要构筑生命之桥。

杨宁

人物事迹：苗山金凤凰杨宁用 12 年青春带领江门村涅槃重生。大学毕业后放弃城市工作，扎根广西融水贫困村，带领村民发展“紫黑香糯”种植，创造“稻+鸭+鱼”立体农业模式。为筹资金抵押婚房，为开拓市场直播带货。2020 年全村脱贫时，她站在梯田高处含泪高歌。2022 年当选二十大代表，带着新培育的五彩糯米亮相人民大会堂：“苗寨的彩虹要在乡村振兴中更加绚烂。”

作文运用：从大学生村官到脱贫领路人，杨宁用智慧浇灌希望田野。当她在地头研究土壤成分时，当她在直播间为农产品代言时，“新时代青年”的形象便有了生动注脚。那包五彩糯米不仅染靓了苗家衣裙，更铺就了乡村振兴的锦绣之路。在“绿水青山就是金山银山”的实践中，这位 85 后村支书证明：真正的青春价值，不在于城市高楼的坐标，而在于把论文写在祖国大地的担当。

初雯雯

人物事迹：初雯雯荣获“地球卫士青年奖”，这位 90 后生态守护者用青春编织着“生命之网”的动人篇章。23 岁扎根新疆阿勒泰，与蒙新河狸为伴八载春秋，在零下 40℃ 的严寒中守护濒危物种。面对生态退化的困境，她发起“河狸食堂”计划，用红外相机监测生物动态，在戈壁滩上建成首个野生动物救助站。30 岁登上联合国讲台时仍心系荒野：“我的使命，就是在无人区架起生命的桥梁。”作为自然保护协会理事，她不仅让河狸种群增长 46%，更带动千万网友参与“云种树”行动。即便身患重病，仍在为生物多样性保护奔走呼号。

作文运用：从都市白领到荒漠守望者，初雯雯用青春热血谱写生态文明的青春之歌。当河狸水坝在乌伦古河泛起“生态涟漪”时，这位自然之女在暴风雪中徒步追踪，用体温温暖受伤的野生动物。“手机镜头里没有自拍，只有万物生灵”的选择中，闪耀着“人与自然命运与共”的哲思。从濒危物种保护到全民生态教育，初雯雯以“为自然代言”的信念，在戈壁深处筑起绿色希望。她的故事启示我们：新时代青年不仅要追逐个人理想，更需肩负守护地球家园的担当。这种“生命共同体”意识，正是生态文明建设的精神内核。

李长东

人物事迹：李长东当选“中国生态文明奖”获得者，这位循环经济拓荒者用创新勾勒出“城市矿山”的绿色图景。35 岁投身电子废弃物再生利用，破解动力电池回收密码二十载，连春节都守在破碎车间。面对技术封锁的困境，他率领团队攻克“带电破碎”技术，用智能分选再造资源链条，在荆门产业园建成全球最大锂电池再生基地。52 岁获评大国工匠时仍专注创新：“我的人生，就是在废料堆里淘出绿色宝藏。”作为格林美首席科学家，他不仅实现钴镍金属回收率 99.3%，更培育出新能源材料循环产业链。即便功成名就，仍在为“双碳”目标研发等离子体再生技术。

作文运用：从电子垃圾到战略资源，李长东用科技魔法点废成金。当退役电池在智能产线重获新生时，这位“城市矿工”在实验室连续奋战 72 小时，用数据重构循环经济的价值维度。“让每一克金属都找到回家之路”的誓言中，蕴含着“资源有限，循环无限”的发展智慧。从手工拆解到 AI 分选，从污染困境到绿色产业，李长东以“向地球减负”的执着，在工业文明转型中开辟新径。他的实践印证：可持续发展不是牺牲增长的妥协，而是科技革命催生的新质生产力。这种“循环思维”，正是高质量发展的破题之钥。

徐淙祥

人物事迹：徐淙祥荣获“全国脱贫攻坚楷模”称号，这位“泥腿子科学家”用汗水浇灌出“吨粮田”的金色传奇。28岁返乡务农，四十年扎根皖北麦田，在烈日下记录2.3万组生长数据。面对盐碱地的贫瘠，他培育出“皖麦68”等高产良种，创造小麦亩产817公斤的安徽纪录。68岁获评全国劳模时仍俯身田垄：“我的论文，永远写在大地上。”作为太和县种粮大户，他不仅带动5万农户脱贫，更创立“农业托管”新模式。即便古稀之年，仍在田间开设“乡村振兴课堂”。

作文运用：从传统耕作到科技兴农，徐淙祥用满手老茧托起粮食安全的重任。当金色麦浪在淮北平原翻滚时，这位“麦田守望者”在暴雨中抢收实验数据，用刻度尺丈量农业现代化的刻度。“实验室在田间，成果在粮仓”的坚守中，彰显着“把饭碗端在自己手里”的粮农担当。从牛耕人种到无人机播种，从靠天吃饭到智慧农业，徐淙祥以“粒粒皆科技”的信念，在黄土里耕耘出小康图景。他的足迹诠释：乡村振兴既要留住青山绿水，更要培育懂技术、善经营的新农人。这种“大地情怀”，正是农业农村现代化的精神底色。

王有德

人物事迹：王有德被授予“人民楷模”国家荣誉称号，这位“治沙愚公”用生命在毛乌素沙漠筑起“绿色长城”。20岁投身林场工作，四十年带领职工植树造林63万亩，在沙暴中守护宁夏平原。面对流动沙丘的吞噬，他创造“三季造林”技术，用草方格锁住黄龙，在荒漠深处建起国家级自然保护区。65岁退休时立下新誓：“只要还能动，就要继续种树。”作为白芨滩林场场长，他不仅让森林覆盖率从5%提升到40%，更探索出“林场+农户”的治沙致富模式。即便身患癌症，仍在沙丘上规划生态旅游蓝图。

作文运用：从黄沙蔽日到绿染大漠，王有德用半生坚守演绎人与自然的和解之道。当白杨林在朔风中傲然挺立时，这位“沙漠赤子”在沙暴中匍匐固苗，用身躯筑起生态屏障。“宁肯治沙累死，也不让风沙欺负死”的呐喊中，激荡着“敢教日月换新天”的豪情。从人进沙退到沙退人进，从生态难民到绿色富翁，王有德以“绿了荒漠，白了头发”的奉献，在死亡之海书写生命奇迹。他的壮举证明：生态文明建设不是坐而论道，而是需要代代相传的实干精神。这种“绿色信仰”，正是美丽中国建设的力量。

之源。

陈继群

人物事迹：陈继群获评“全国十大法治人物”，这位“草原律师”用法律武器守护科尔沁的碧草蓝天。45岁放弃京城事业，十五年免费代理300余起环境诉讼，在煤尘中捍卫牧民权益。面对矿企的威胁，他绘制污染地图，用卫星影像固定证据，在法庭上打响草原保卫战。60岁身患重病时仍誓言：“我的生命，已经和这片草原融为一体。”作为环保组织创始人，他不仅推动17家污染企业整改，更促成《内蒙古自治区草原管理条例》修订。即便化疗期间，仍在病床上撰写生态修复提案。

作文运用：从都市律所到草原法庭，陈继群用法理之光点亮环保之路。当蒙语诉状在最高法院获得胜诉时，这位“草原卫道士”在暴雪中收集证据，用法律丈量生态正义的尺度。“为每一棵草辩护”的执着中，蕴含着“绿水青山就是金山银山”的法治诠释。从个体维权到制度建构，从环境诉讼到普法教育，陈继群以“用法律守护生命线”的信念，在发展与保护的博弈中树立标杆。他的实践昭示：生态文明建设既需要科技支撑，更离不开法治护航。这种“生态法治精神”，正是环境治理现代化的必由之路。

李旻果

人物事迹：热带雨林守护者李旻果用二十年时光在云南西双版纳书写“绿色奇迹”。这位被誉为“雨林再造女神”的生态学家，与丈夫马悠博士扎根勐海，在橡胶林侵蚀的荒山上重建400公顷雨林生态系统。面对山火肆虐、资金断裂等困境，她带领村民培育300多万株本土植物，用傣族传统生态智慧让11个濒危物种重返栖息地。2018年超强台风“山竹”过境时，她亲手栽种的雨林屏障庇护了山下6个村寨。如今她创建的“天籽生物多样性发展中心”，已成为联合国环境署认证的生态修复样板。

作文运用：从实验室到热带雨林，李旻果用二十年光阴编织绿色经纬。当橡胶林退去的山丘重新绽放兰花时，这位生态学家在暴雨中赤脚移植树苗的身影，诠释着“人与自然和解”的深邃智慧。“砍刀变锄头，伐木工变护林人”的转变里，蕴含着“生态修复就是修复人心”的哲学思考。从物种保育到社区共建，从传统智慧到现代科技，李旻果以“做雨林的仆人”的谦卑，在红土地播撒生命火种。她的实践启示我们：生态文明建设既要科技支撑，更要文化觉醒。这种“雨林精神”，正是美丽中国建设最

需要的生态自觉。

张正祥

人物事迹：滇池卫士张正祥用四十年单眼守护母亲湖。这位小学文化的农民环保斗士，自费拍摄 3 万多张污染证据照片，62 次因举报违法企业遭殴打致肋骨骨折，右眼失明仍坚持巡湖。他推动关停沿湖采石场、养殖场 240 余家，促成滇池保护条例修订。2018 年发现蓝藻爆发先兆时，他连续 38 天蹲守排污口，为治理争取黄金时间。如今他创办的“滇池生态巡护队”培养出 300 余名民间河长，用布满老茧的双手守护着高原明珠的粼粼波光。

作文运用：从青壮到白头，张正祥用半生独目映照碧水丹心。当滇池重现海菜花时，这位“倔老头”在听证会上展示的染血举报信，丈量着公民环保意识的深度。“四十年饮风咽雨，一只眼望穿秋水”的传奇里，激荡着“守湖就是守命”的生命呐喊。从个人抗争到全民护湖，从污染重灾区到生态示范区，张正祥以“滇池不净，死不瞑目”的决绝，在红土高原树起环保丰碑。他的故事昭示：环境保护不仅需要制度设计，更需要每个公民挺直脊梁。这种“滇池精神”，正是生态文明建设最坚实的群众基石。

次仁旦达

人物事迹：世界之巅的“雪山信使”次仁旦达，24 次登顶珠峰刷新亚洲纪录。这位藏族登山家 2008 年奥运火炬珠峰传递中冒 -40℃ 严寒护卫圣火，2015 年地震时在海拔 6800 米营救 18 名被困登山者。他主导研发的高海拔生态厕所系统，使珠峰大本营垃圾量减少 70%。2020 年珠峰高程测量中，他带领团队在“第二台阶”架设金属梯，为精确测绘开辟生命通道。如今他培训的 200 多名藏族高山向导，正用结组绳串联起雪域儿女的攀登梦想。

作文运用：从放牛娃到“雪山雄鹰”，次仁旦达用冰镐凿刻攀登人生。当测量觇标竖立地球之巅时，这位夏尔巴后裔在暴风雪中固定安全绳的身影，诠释着“山高人为峰”的豪迈。“二十四次触摸苍穹，十八回挽救生命”的壮歌里，回荡着“山在那里，路在脚下”的永恒信念。从登山服务到生态守护，从个体追梦到团队传承，次仁旦达以“做山峰的翻译官”的执着，在生命禁区架设天梯。他的攀登启示我们：真正的勇者不仅要征服自然高度，更要攀登精神海拔。这种“极地精神”，正是新时代奋斗者最闪耀的勋章。

刘永龙

人物事迹：刘永龙用二十年光阴守护“蓝色国土”，这位“海洋清道夫”在东海之滨书写生态担当。2003年创立“仁渡海洋”公益组织，带领志愿者清理海岸线垃圾超500吨。面对海洋塑料污染治理难题，他创新“潮汐垃圾地图”监测系统，研发可降解捕捞网具替代方案，在长江口建立首个海洋垃圾拦截示范区。疫情期间仍坚持组织“净滩行动”，累计动员2.3万人次参与。作为环保先锋，他提出“垃圾处理不是终点，海洋教育才是源头”的理念，开发全国首套海洋环保研学课程，让20万青少年在滩涂实践中读懂生态中国。

作文运用：从拾荒者到海洋卫士，刘永龙用二十年躬身践行诠释生态文明。当蔚蓝海岸线重现“沙鸥翔集”的生态画卷时，这位环保志愿者在风暴潮中守护着每片滩涂的洁净。“塑料微粒检测仪”的数据库里，镌刻着“向海而生”的文明自觉；“海玻璃艺术展”的创意中，闪耀着变废为宝的生态智慧。从机械打捞到源头防控，从环境治理到意识启蒙，刘永龙以“碧海银滩就是金山银山”的信念，在潮起潮落间构筑蓝色屏障。他的故事印证：生态文明建设不仅需要技术革新，更需要每个公民成为行动者。这种“净滩精神”，正是美丽中国建设不可或缺的民间力量。

陈彦娴

人物事迹：陈彦娴用青春染绿塞罕坝荒漠，这位“六女上坝”的领头雁在风沙中浇筑绿色长城。1964年放弃高考扎根林场，带领女子突击队日栽千株树苗，在零下40℃环境开创“三锹半”栽植法。面对94%造林失败率，她发明“雪地育苗”技术，突破高寒区樟子松成活难题。退休后组建“银发护林队”，40年累计巡护里程可绕地球12圈。作为塞罕坝精神传承者，她在联合国防治荒漠化大会展示“中国魔方”固沙模式，将治沙经验输往非洲萨赫勒地区。

作文运用：从黄沙蔽日到林海涌浪，陈彦娴用半世纪坚守演绎塞罕坝奇迹。当百万亩人工林在坝上高原奏响“绿色交响”时，这位造林铁娘子在冻土中播撒着希望。“马蹄坑会战”的篝火里，跃动着“绿进沙退”的坚定信念；“望海楼”的守望中，沉淀着代际传承的生态初心。从人拉肩扛到机械造林，从单一树种到生物多样性恢复，陈彦娴以“种下绿色就是种下未来”的执着，在风沙线上书写人间奇迹。她的经历昭示：生态文明建设需要久久为功的韧劲，更需要将个人理想融入山河锦绣的胸襟。这种“

塞罕坝精神”，永远是绿色发展最生动的注脚。

张伯礼

人物事迹：张伯礼以中医药铸就抗疫长城，这位“人民英雄”在武汉战场诠释大医精诚。72岁临危受命组建中医方舱医院，独创“三药三方”救治方案，实现564例患者零转重、零复阳。面对质疑声浪，他坚持用临床数据说话，推动连花清瘟等中药列入国家诊疗方案。主持制定世界首个中西医结合新冠肺炎诊疗指南，获国际权威期刊收录。作为中医现代化推动者，他建立组分中药国家重点实验室，将5000首古方转化为现代制剂，让青蒿素类创新药走向“一带一路”。

作文运用：从大疫突袭到山河无恙，张伯礼用悬壶济世彰显文化自信。当中医药在雷神山绽放“岐黄之光”时，这位白衣院士在病毒前搭建起生命防线。“胆囊手术三天返岗”的身影里，挺立着“宁负自己，不负人民”的医者仁心；“方舱医院教八段锦”的画面中，流淌着守正创新的文化自觉。从典籍挖掘到科技赋能，从中国方案到全球共享，张伯礼以“中西医并重”的智慧，在疫病防治中展现中国力量。他的实践证明：传统文化现代化转型既要坚守根脉，又要与现代科技深度融合。这种“抗疫精神”，为构建人类卫生健康共同体提供东方智慧。

钟南山

人物事迹：钟南山用生命践行医者誓言，这位“共和国勋章”获得者在两次疫情大考中挺起民族脊梁。2003年非典时期敢医敢言，推翻“衣原体感染”错误结论，创下最高危病人抢救成功率。2020年以84岁高龄逆行武汉，精准预判“人传人”风险，推动全国防控体系升级。创建呼吸疾病国家重点实验室，建立全球最大呼吸疾病数据库，研发的慢阻肺早期干预方案被世卫组织推广。作为医学教育家，他坚持“病房就是课堂”，培养出300余名呼吸学科领军人才。

作文运用：从抗击非典到新冠阻击，钟南山用双肩担起生命之重。当“病毒人传人”的警示响彻神州时，这位抗疫老将在高铁餐车上勾勒出最美睡颜。“敢讲真话”的学术风骨里，矗立着“生命至上”的价值丰碑；“健康所系，性命相托”的誓言中，激荡着医者的大爱情怀。从病毒溯源到疫苗研发，从临床救治到疾病预防，钟南山以“逢危有我”的担当，在疫情大考中诠释中国精神。他的故事彰显：科学家精神不仅体现在实验室的专注，更体现在危急关头的挺身而出。这种“南山精神”，永远是民族

危难时最坚实的依靠。

李兰娟

人物事迹：传染病学家李兰娟院士以“抗疫长城”守护者之姿三度逆行抗疫前线。73岁率队驰援武汉，首创“四抗二平衡”疗法降低重症死亡率。在非典时期48小时隔离千人阻断疫情扩散，新冠期间提出“封城”建议扭转防控局势。创建人工肝支持系统，使重型肝炎治愈率从11.9%提升至78.9%。荣获“全国抗击新冠肺炎疫情先进个人”时坦言：“战‘疫’防线要守到最后一刻。”

作文运用：当防护服在隔离病房浸透汗水时，李兰娟正用显微镜寻找病毒的破绽。从“李氏人工肝”到“抗疫中国方案”，这位“白衣长城”构筑者用五十载医者仁心诠释何谓“大医精诚”。她常说“医生要永远站在病人身边”，这种“把实验室建在病房”的精神，正是科研工作者最动人的实践哲学。在病毒变异的赛道上，李兰娟证明：真正的医者不仅要治愈疾病，更要治愈时代的焦虑。

顾方舟

人物事迹：“糖丸爷爷”顾方舟用一粒糖丸终结脊髓灰质炎威胁。在云南山洞实验室里，他与团队以身试药，甚至给未满月儿子服用首批疫苗。历时九年研制的糖丸疫苗使我国小儿麻痹发病率下降百万倍，惠及数亿儿童。临终前写下：“我一生做了一件事，值得。”这颗带着甜味的“生命方舟”，载着中国儿童驶向无疫健康的彼岸。

作文运用：当糖丸在孩童舌尖化开时，顾方舟正在显微镜前凝视病毒减毒的微妙临界点。从苏联学成归国到扎根西南边陲，这位“疫苗巨擘”用毕生心血浇筑预防医学的里程碑。“让中国孩子不再瘸腿走路”的誓言，化作糖衣包裹的科技仁心。在生物安全成为全球课题的今天，顾方舟的故事昭示：真正的科研突破，往往始于对生命最质朴的守护。

路生梅

人物事迹：路生梅坚守陕北高原行医56载，用一生书写医者仁心。24岁那年，这位北京姑娘初到佳县便立下“为党工作50年，为佳县服务50年”的誓言。面对窑洞诊所的煤油灯、多次回城机会的诱惑，她选择扎根黄土高原，亲手建立当地首个正规儿科科室，接诊超10万次。退休后她拒绝高薪聘请，坚持义诊20年，疫情期间

以 78 岁高龄写下“不要嫌我老，我愿把生命留给患者”的请战书。从青丝到白发，从赤脚医生到儿科专家，路生梅用半个世纪的坚守诠释了“到最艰苦地方去”的青春誓言。

作文运用：三递申请、半生坚守，路生梅在黄土高原上绽放出最绚丽的“生命之花”。面对回城调令三次写下“自愿留在佳县”的承诺，在煤油灯下研读医书的夜晚，背着药箱跋涉山路的背影，构成了这位“高原医者”的精神图谱。56 年接诊 10 万人次，退休后义诊 7000 余天，数字背后是超越地域与时代的医者仁心。正如她写在请战书上的铮铮誓言：“这身白大褂，就是一辈子的战袍。”路生梅用生命丈量医者情怀的深度，用坚守诠释大爱无疆的温度，为新时代青年树起了一座精神丰碑。

刘玲俐

人物事迹：特教教师刘玲俐在无声世界耕耘 32 载，为 680 名听障儿童叩响有声之门。自创“舌位可视化教学法”，让学生靠触摸喉部振动学习发音。为帮助自闭症儿童沟通，开发出“彩虹情绪认知系统”。荣获“全国道德模范”时，她用手语比划：“每个孩子都是待唤醒的星辰。”在衡阳特教学校，她用爱心为折翼天使插上追梦的翅膀。

作文运用：当第一声“妈妈”在寂静教室响起时，刘玲俐正用手指触摸学生颤抖的声带。从拼音卡片到情绪彩虹，这位“心灯点燃者”用三万日夜的坚守照亮特殊教育的盲区。她让无声世界听见花开的声音，使封闭心灵触摸沟通的温度。在教育公平成为时代课题的今天，刘玲俐用行动诠释：真正的教育不仅要传授知识，更要唤醒生命的无限可能。

林巧稚

人物事迹：“万婴之母”林巧稚用双手托起 5 万新生命的朝阳。在协和医院妇产科坚守 54 年，首创脐静脉换血法治新生儿溶血症。战乱时期冒轰炸接生，笔记本上记满“某某之子”的产妇档案。终身未育却被称为“最伟大的母亲”，临终前仍在产房叮嘱：“产妇的呼吸再数一遍。”她的听诊器至今悬挂在协和产房，见证着“生命至上”的医者仁心。

作文运用：当新生儿第一声啼哭划破黎明时，林巧稚正在产床前记录第 3285 例疑难病例。从北平沦陷时的防空洞接生到建立我国首个妇产医学体系，这位“生命摆渡人

“用半个世纪诠释‘医者父母心’。她让‘林巧稚式查房’成为医学人文的永恒坐标，在技术至上的医疗时代，这位‘不曾做母亲的母亲’提醒我们：医学的温度永远比技术的高度更贴近人心。”

叶连平

人物事迹：叶连平用 94 载光阴点亮乡村教育明灯，这位“永不退休的教师”在安徽和县简陋民居里开辟出“留守儿童之家”。退休后自费创办义务辅导班，20 年如一日为 2000 余名留守儿童补课，耄耋之年仍坚持站着讲课。生活清贫却捐出 30 余万元积蓄设立奖学金，摔断肋骨住院时念叨的仍是“孩子们作业还没改”。当城市教师流动如潮，他像钉子般扎根乡土，用毛笔字教案书写“教育公平”的注脚。2022 年当选“感动中国”人物时，他说：“我要跟时间赛跑，最后一口气在讲台上呼出去，就是最好归宿。”

作文运用：从黑板到人生，叶连平用粉笔灰染白双鬓，在乡村教育田野播撒希望火种。“三更灯火五更鸡”的备课窗前，那抹佝偻身影诠释着“春蚕到死丝方尽”的师者本色。当“知识改变命运”的呐喊在留守儿童心中生根发芽，这位九旬老教师用皱纹里的智慧刻下“教育扶贫”的时代印记。从义务辅导到设立奖学金，叶连平以“萤火虫”般的微光照亮乡村振兴之路。他的故事昭示：真正的教育者不仅要传授知识，更要用生命温度焐热寒门学子的未来。这种“烛光精神”，正是阻断贫困代际传递最温暖的力量。

吴天一

人物事迹：吴天一用 68 年攀登生命禁区医学高峰，这位高原医学开拓者在青藏高原建立我国首个高原病防治体系。为研究急性高原病，他翻越昆仑山、唐古拉山 50 余次，遭遇 6 次车祸 14 处骨折，却在 80 岁高龄完成《高原医学》巨著。当青藏铁路建设面临“生命禁区”挑战时，他制定的高原病救治方案保障 14 万筑路大军零死亡。2023 年获“国家荣誉称号”时仍坚持在 4800 米高原采集数据，用听诊器聆听“世界屋脊”的心跳。

作文运用：从昆仑雪到高原红，吴天一用医者仁心丈量生命禁区的高度。“牦牛背上实验室”的坚守中，那串穿越风雪的身影书写着“把论文写在大地上”的科研信仰。当青藏铁路化作雪域天路，这位“马背院士”用听诊器奏响守护生命的乐章。从建立诊

疗标准到制定铁路卫生方案，吴天一以雪莲般的坚韧绽放医者担当。他的实践启示：真正的科学家既要勇攀学术高峰，更要把科研成果镌刻在祖国需要的地方。这种“牦牛精神”，正是守护人民健康最坚实的脊梁。

刘秀祥

人物事迹：刘秀祥用 34 年走出大山又重返大山，这位“背母求学”的孝子硕士毕业后放弃高薪，回到贵州望谟县创办“祥哥工作室”。十年间骑坏 8 辆摩托车劝返 1800 多名辍学生，自创“德育五步法”让贫困县高考录取率提升 15 倍。疫情期间搭建“云课堂”覆盖 3 万山区学子，把自家住房改造成学生心理辅导站。当选党的二十大代表时他说：“我愿做大山深处的守梦人，让更多孩子看到人生的曙光。”

作文运用：从求学者到引路人，刘秀祥用知识火把照亮返乡报国之路。“千里背母上学”的孝心里，那份“走出大山是为了更好回来”的赤诚闪耀新时代青年担当。当“祥哥工作室”成为精神地标，这个布依族青年用摩托车辙编织教育振兴的经纬。从劝学走访到心理辅导，刘秀祥以苔花般的执着诠释反哺情怀。他的选择证明：真正的教育扶贫不仅要输送知识，更要唤醒乡村少年的内生动力。这种“苔花精神”，正是乡村振兴最蓬勃的青春力量。

张伟丽

人物事迹：张伟丽以“中国首位 UFC 世界冠军”打破格斗界性别壁垒，用拳头书写东方女性的力量传奇。从幼儿园保安、酒店前台到八角笼女王，她带着一身伤病与质疑，每天 15 小时超负荷训练，在男性主导的领域杀出血路。2019 年 42 秒 KO 卫冕冠军，却在次年痛失金腰带；经历全网嘲讽后，她闭关修炼 20 个月，以“钢铁下巴”战术复仇成功，成为亚洲首位重夺 UFC 冠军的格斗家。如今，她创办女子防身术公益课堂，资助贫困地区女孩学习搏击，用满身伤痕证明：“女性力量从不由他人定义”。从擂台到社会，她以武者之心践行“强者自强”的信念，让世界听见中国女性的战吼。

作文运用：当张伟丽的拳头划破拉斯维加斯的夜空，击碎的不只是对手的防线，更是性别偏见的无形枷锁。从地下拳馆的沙袋陪练到 UFC 的聚光灯下，她用 3000 次抗击打训练铸就“钢铁下巴”，把每次失利化作改良技术的显微镜。那些被汗水浸透

的绷带、关节变形的双手，都是她写给命运的战书。在重夺金腰带的巅峰时刻，她身披国旗说出“我们是冠军，不是暴君”时，格斗早已超越竞技本身——那是文明时代的武者宣言，是东方女性挣脱刻板印象的觉醒礼炮。张伟丽的故事昭示：真正的强者，既能以坚韧突破生理极限，更能以智慧重构价值维度，在世界的擂台上，为所有追梦人敲响战鼓。

张雨霏

人物事迹：张雨霏用 25 年游出中国泳坛新高度，这位“蝶后”在东京奥运会 2 金 2 银创造历史，却因先天性脊柱侧弯曾被断言不适合游泳。每天 20000 米训练量坚持十年，高烧 39 度仍打破亚运会纪录。巴黎奥运周期主动加练混合泳，带领中国游泳队实现接力项目突破。创办“小雨霏公益课堂”推广游泳运动，将金牌奖金捐建希望泳池。世锦赛夺冠后说：“我要做泳池里游得最快的中国红！”

作文运用：从碧波池到领奖台，张雨霏用浪花书写青春报国的诗行。东京湾“蛟龙出水”的瞬间，那道红色身影激荡着“使命在肩，奋斗有我”的时代强音。当“中国速度”惊艳世界，这个江苏姑娘用蝶泳双翼舞动体育强国的梦想。从突破自我到团队担当，张雨霏以海燕般的矫健诠释奥运精神。她的征程昭示：真正的体育健儿不仅要追求更快更高更强，更要用拼搏汗水浇筑民族自信。这种“蛟龙精神”，正是实现中国梦最澎湃的青春动能。

萧凯恩

人物事迹：这位香港首位视障 DSE 状元用音符点亮黑暗人生。出生三月即失明，却以钢琴为舟穿越命运激流。苦练九年考入香港中文大学音乐系，成为首位视障声乐硕士。在国际声乐赛中摘金夺银，却选择投身特殊教育，为残障儿童开设公益音乐课堂。疫情期间创作《微笑的眼睛》，用歌声传递希望。她说：“看不见世界，就让世界听见我的光芒。”

作文运用：在无光的宇宙中，萧凯恩用八十八个琴键铺就星河之路。当《黄河颂》的旋律从她指尖奔涌时，我们听见了生命对命运最铿锵的回击。“黑暗中的追光者”教会我们：真正的光明不在瞳孔而在心海，真正的强者不是征服困境而是与命运共舞。从触摸盲文乐谱到登上国际舞台，她以心灵之眼重塑音乐维度，用残缺身体演绎完美人生。这种“追光精神”启示青年：生命的高度从不取决于起跑线，而在于永

不停息的向上攀援。

陆鸿

人物事迹：这位“中国阿甘”在命运跑道上创造奇迹。幼年脑瘫致残，求职被拒 200 次后自主创业，将相册作坊发展为年销千万的明星企业。建立残疾人培训基地，带动 50 多位残障者就业脱贫。疫情期间转产防护服，捐赠物资超百万元。他说：“不是残疾人没用，是没被用对地方。”

作文运用：陆鸿用歪斜的脚印在苏州小巷踏出笔直的人生轨迹。当相册厂机器奏响“命运交响曲”，我们看见千万个折翼灵魂在此重获飞翔力量。“奔跑的阿甘”用行动诠释：生命的价值不在躯体的完整，而在精神的站立。从街头修车匠到创业带头人，他打破偏见铸就的玻璃穹顶，为弱势群体开辟出广阔天空。这种“奔跑哲学”告诉我们：时代大潮中每个奋斗者都是自己的英雄。

徐梦桃

人物事迹：这位冬奥四朝元老用 28 年淬炼空中技巧金牌。四次大手术，左膝 70% 软骨切除，仍坚持四战冬奥。平昌失利后带着 22 根钢钉训练，在北京冬奥以女子最高难度动作圆梦。赛后跪地痛哭：“我终于在家门口赢了！”开创“梦桃式跳跃”，培养出新一代雪上飞燕。

作文运用：徐梦桃在崇礼雪原划出最壮美的人生抛物线。当 126.08 分的奇迹照亮夜空，我们读懂了“28 年磨一剑”的执着。“冰雪凤凰”的涅槃之路启示我们：真正的冠军不是从未跌倒，而是每次跌倒后都能飞得更高。从青涩少女到三旬老将，她用钢铁意志熔铸金边号码布，在 -20℃ 的寒风中绽放出最炽热的梦想之花。这种“凌空精神”正是新时代青年应有的奋斗姿态。

朱彦夫

人物事迹：这位长津湖幸存者用残躯书写生命史诗。17 岁血战长津湖，失去四肢和左眼，拒绝特护待遇回乡扶贫。25 年拄拐走访村民，带领乡亲修渠引水、通电拓路。退休后用残臂夹笔创作 33 万字自传，荣获“人民楷模”称号。他说：“只要心跳不止，就要奋斗不息。”

作文运用：朱彦夫用半截身躯在沂蒙山巅树起精神丰碑。当钢笔记下《极限人生》

最后一字，我们触摸到了比钢铁更坚硬的意志。”当代保尔”用三万多天的奋斗证明：生命的重量不在躯体的完整，而在精神的标高。从冰天雪地的战场到脱贫攻坚的田野，这位特等伤残军人始终保持着冲锋姿态。他的故事昭示：真正的英雄主义，是认清生命残酷后依然热爱生活。这种”极限精神”恰是民族复兴最需要的钙质。

苏炳添

人物事迹：亚洲飞人苏炳添用十七载奔跑突破黄种人速度极限。28岁毅然改变起跑技术，以”毫米级”调整突破身体记忆；32岁在东京奥运百米赛道飙出9秒83，让亚洲速度闪耀世界田坛。面对”28岁就该退役”的固有认知，他创新训练模式，用运动科学延长竞技生命。从暨南大学跑道到奥运决赛起跑器，这位”大学教授运动员”始终践行”快0.01秒也是突破”的信念，在红色跑道上书写着中国速度的进化论。

作文运用：当起跑器扬起东京的尘埃，9秒83的电子屏照亮了整个亚洲。苏炳添用十七年雕刻0.16秒的进步，在肌肉记忆里植入”中国加速度”的基因。从更换起跑脚的技术革命到科学化训练的范式创新，这位”赛道上的教授”证明：极限从不是终点，而是新的起跑线。他的奔跑轨迹启示我们：突破从来不是年轻人的专利，只要保持”再快0.01秒”的执着，每个年龄都能创造新纪录。这种”苏炳添速度”，正是突破自我、永不止步的精神图腾。

江梦南

人物事迹：清华博士江梦南在无声世界奏响生命强音。半岁失聪却通过读唇语学会”听”和”说”，以超常毅力完成吉林大学本科、清华博士生跨越。在药学实验室攻克复杂课题时，她用电子设备转化仪器蜂鸣为视觉信号，在寂静中捕捉科研灵感。作为2021感动中国人物，她创建”梦南无声课堂”，为残障儿童定制学习方案。从依赖助听器到站上《感动中国》领奖台，这位90后女孩用”唇语+AI”技术架起沟通桥梁，在无声处绽放出最动人的生命之花。

作文运用：当电子屏的波形图替代了耳边的风声，江梦南在寂静实验室里听见了梦想的回响。这个通过读唇语考上清华博士的女孩，用”视觉听觉”重构认知世界的方式，在无声处奏响命运交响曲。从模仿父母口型到设计残障辅助程序，她的人生轨迹证明：生命总会找到自己的出路，就像草木总能向着阳光生长。当我们看见她在实验室调试助听算法时，便读懂了：真正的强者不是没有缺陷，而是把伤痕变成闪

耀的勋章。这种“江梦南精神”，正是对抗命运最优雅的姿态。

张定宇

人物事迹：“人民英雄”张定宇用渐冻之躯托起生命方舟。武汉抗疫期间，作为金银潭医院院长，他隐瞒渐冻症病情，踩着高低脚每天穿梭 ICU。在医疗物资最紧缺时，创新提出“氧气瓶改集中供氧”方案，带领团队改造病房抢建生命通道。即便妻子感染新冠，仍坚守岗位协调转运数千患者。从非典到新冠，这位白衣战士始终践行“我必须跑得更快”的信念，在疫情风暴眼中铸就抗疫精神坐标。如今虽坐轮椅，仍在推广渐冻症治疗研究，用余热温暖更多病患。

作文运用：当高低脚的足迹印满医院长廊，张定宇用渐冻之躯丈量出医者仁心的厚度。疫情风暴中，这个“跑赢时间的人”以病弱之躯筑起生命长城，在 ICU 的玻璃窗上呵出希望的曙光。从处理首批不明肺炎病例到创建急救体系，他示范了何为“用生命守护生命”的誓言。当我们看见他颤抖的手签署病历时，便明白：英雄不是天生超人，而是明知自己脆弱仍选择坚强。这种“张定宇精神”，正是中国医者在危难时刻最真实的写照。

毛相林

人物事迹：“当代愚公”毛相林用七年绝壁凿路打开山乡命脉。作为下庄村支书，他带领村民腰系长绳悬空打炮眼，以牺牲 6 条生命的代价在悬崖凿出 8 公里“天路”。通路后又发展柑橘产业，创新“三色账本”扶贫模式，让穷山村变身“桃花源”。从肩挑背扛到电商出山，这位大山之子始终秉持“山凿一尺宽一尺，路修一丈长一丈”的信念。如今年近七旬，仍在推广“愚公培训课堂”，将开山精神转化为乡村振兴密码。

作文运用：当第一缕阳光穿透绝壁隧道，毛相林用钢钎在悬崖上刻下脱贫史诗。这位“挂在悬崖上的村支书”，带领村民以七年血汗浇筑出通向小康的天路。从手凿炮眼到直播卖脐橙，他示范了脱贫攻坚的双重突围——既要打破地理封锁，更要破除思想桎梏。当我们看见老人在新路上教青年开直播时，便读懂：乡村振兴需要毛相林式的双重智慧：既有愚公移山的韧劲，更要有与时俱进的眼光。这种“下庄精神”，正是中国乡村最鲜活的振兴密码。