

2024 感动中国十大人物 (31 篇)

2024 感动中国十大人物 (精选 31 篇)

2024 感动中国十大人物 篇 1

1950 年，在抗美援朝的战场上，朱彦夫在严寒中拼杀三天三夜，在敌人的狂轰滥炸中，这位小战士全身多处重伤倒在了血泊里，待增援部队把他送到医院时，朱彦夫的四肢已经溃烂，只有截肢可以保命。

昏迷 93 天，先后经历 47 次手术，朱彦夫奇迹般醒来了，但却要面对一个陌生而残缺的自己——残腿断臂，没了左眼，成了一个重残军人。他撕心裂肺的叫声传遍了病房。

还不到 18 岁，却要面对如此残酷的现实，纵然他有刚强的性格也挡不住眼里的热泪滚滚。他想过自杀，却连自杀的力气都没有了。

消沉了一个星期，朱彦夫终于平静下来，他想到了那些已经死去的战友，决心重振旗鼓活下去，“只要还有生命，就能有作为。”朱彦夫这样勉励自己。

1952 年，朱彦夫住进了山东省荣军疗养院，享受专人护理，但他内心却不甘于此。虽然断了手脚，朱彦夫作为一名军人的信念并没有断。他深信自己还能为国家为人民作出贡献。但眼下他必须重新开始——学站立、学走路，学会用“手脚”自理生活。

2024 感动中国十大人物 (31 篇)

2024 感动中国十大人物 (精选 31 篇)

2024 感动中国十大人物 篇 1

1950 年，在抗美援朝的战场上，朱彦夫在严寒中拼杀三天三夜，在敌人的狂轰滥炸中，这位小战士全身多处重伤倒在了血泊里，待增援部队把他送到医院时，朱彦夫的四肢已经溃烂，只有截肢可以保命。

昏迷 93 天，先后经历 47 次手术，朱彦夫奇迹般醒来了，但却要面对一个陌生而残缺的自己——残腿断臂，没了左眼，成了一个重残军人。他撕心裂肺的叫声传遍了病房。

还不到 18 岁，却要面对如此残酷的现实，纵然他有刚强的性格也挡不住眼里的热泪滚滚。他想过自杀，却连自杀的力气都没有了。

消沉了一个星期，朱彦夫终于平静下来，他想到了那些已经死去的战友，决心重振旗鼓活下去，“只要还有生命，就能有作为。”朱彦夫这样勉励自己。

1952 年，朱彦夫住进了山东省荣军疗养院，享受专人护理，但他内心却不甘于此。虽然断了手脚，朱彦夫作为一名军人的信念并没有断。他深信自己还能为国家为人民作出贡献。但眼下他必须重新开始——学站立、学走路，学会用“手脚”自理生活。

2024 感动中国十大人物 (31 篇)

2024 感动中国十大人物 (精选 31 篇)

2024 感动中国十大人物 篇 1

1950 年，在抗美援朝的战场上，朱彦夫在严寒中拼杀三天三夜，在敌人的狂轰滥炸中，这位小战士全身多处重伤倒在了血泊里，待增援部队把他送到医院时，朱彦夫的四肢已经溃烂，只有截肢可以保命。

昏迷 93 天，先后经历 47 次手术，朱彦夫奇迹般醒来了，但却要面对一个陌生而残缺的自己——残腿断臂，没了左眼，成了一个重残军人。他撕心裂肺的叫声传遍了病房。

还不到 18 岁，却要面对如此残酷的现实，纵然他有刚强的性格也挡不住眼里的热泪滚滚。他想过自杀，却连自杀的力气都没有了。

消沉了一个星期，朱彦夫终于平静下来，他想到了那些已经死去的战友，决心重振旗鼓活下去，“只要还有生命，就能有作为。”朱彦夫这样勉励自己。

1952 年，朱彦夫住进了山东省荣军疗养院，享受专人护理，但他内心却不甘于此。虽然断了手脚，朱彦夫作为一名军人的信念并没有断。他深信自己还能为国家为人民作出贡献。但眼下他必须重新开始——学站立、学走路，学会用“手脚”自理生活。

重新学习的过程是艰难苦涩的。朱彦夫用一双断臂夹起勺子，为了把第一口饭送到嘴里，他重复了成千上万次练习，不是掉勺子就是打翻碗，曾经简单不过的动作，如今却像一座大山横在他面前，让这个山东汉子憋屈不已。

同样的问题还有站立。他先是让人帮他安上假肢，后来嫌麻烦开始自己装假肢，但当时的假肢一副就重达 17 斤，凭他残缺的胳膊并不容易完成，每次他都把自己摔得够呛，而每次摔倒，他四肢上刚结痂的创口都会再次磨破出血。

但这是一个有着钢铁意志的军人，他就是想要靠自己站起来，靠自己自理生活，他开始唱军歌给自己“止痛”，不断地摔倒，不断地起来，终于能够自己安上假肢了，再拄上拐杖，他就可以“全副武装”地学走路了，尽管每次要耗费半小时以上才能出门，朱彦夫心里仍十分激动，因为他朝着自己的信念迈进了一大步。

在疗养院的日子里，朱彦夫无时不刻想念着家乡，倔强的性格不允许他一辈子被别人伺候，年幼参军离乡，这个游子渴望着早日康复回家。“虽然成了‘肉轱辘’，可我依然是个战士！不能为国效力了，但绝不能再给国家增加负担。”朱彦夫说道。

朱彦夫每天犹如踩高跷一样走出病房锻炼，日子一天天过去，他的步履越发稳健，看着周遭惊讶的目光，他坚信自己的终点不在病房，这辈子还有更重要的事情等着他去完成。

朱彦夫在日记中写道：“与其腐烂，不如燃烧”。他终于下定决心，在1956年放弃荣军疗养院的特护待遇，回到朝思暮想的故乡——沂源县西里镇张家泉村。

2024 感动中国十大人物 篇2

无论在哪里，无论干什么，朱彦夫心中始终装着一件事，那就是将自己所经历的难忘事件写下来，以告后代。牺牲战友的临终嘱托催促着他去写，残废人自强不息的信念鼓舞着他去写，共产党人的神圣使命召唤着他去写！

当时迟浩田上将了解到朱彦夫的事迹后，专程赶往沂源县看望朱彦夫，称他是“特殊材料制成的人”，并称赞他“虽然失去一只眼睛，但更能把人生看得透彻。”并高度评价了他支持丈夫带领群众致富的牺牲精神。之后，迟浩田上将先后三次给朱彦夫写信，鼓励他把当年抗美援朝中的壮烈情景写下来，传给人们，让人们了解历史，推动国防教育。1989年9月的一天，朱彦夫对妻子说：“我年轻时拿过锄杆子和枪杆子，但这两杆子过早地夭折了，我思量来思量去，我得用笔杆子再作贡献。”“迟部长也说过好多次了，你是该写！俺明日就给你买纸和笔墨。”妻子高兴地说。

写书对一个失去双手、双脚的特等残废人而言，其艰难不言而喻。但有妻子的支持，他充满信心。他知道自己的能力，所以从没想一口吃成个胖子。开始只是笨拙地学读，摹仿着写：写书信、写报告、写新闻。也许是战争血与火的经历使他刻骨铭心，也许是朝鲜战场的惨烈使他没齿不忘，每每落笔，他的脑海里总是浮现出那些长眠于异国他乡的战友的身影。他先后学写了《庄户天王》、《救险记》、《悼青山》和《异人梦》，全部是烈士或与烈士有关的故事。生活，尤其是战争生活，成为他创作的源泉，战友，是他作品中堂堂正正的主人公形象。他写书写得很苦，也写得很累。一到阴天，四肢的截断面便向外渗血水，疼痛难忍，_使用药棉不断给他擦拭伤口。他累了，她便给他轻轻捶背，夏天天热，没买风扇前，她坚持用蒲扇为他驱热。有一次，一位搞创作的人看了他的部分初稿，不屑地说：“就是再比这好上十倍，也出版不了。现在都喜欢看谈恋爱、跳舞的，这样的书没人看！”这一句话，使他萌发了辍笔的念头。妻子第一次冲他发了火：“你要是不写下去，对得起你牺牲的战友吗？对得起迟部长吗？那些乱七八糟的书再好卖咱也不写。这书你尽管写，能出最好，出不了咱当家史”想起妻子对自己的莫大支持，他满脸愧疚，禁不住又热血沸腾。“《极限人生》中的‘根限’两字，是指身体上的极限。对我来说，身体是残缺不全的，这就要以没有极限的奉献和追求来弥补”用两只残臂夹笔，写得累了，他就用牙咬着笔写。这些年来，他究竟咬坏了多少支笔，碰翻多少墨水水瓶，连_也记不清了。口涎、坏眼睛渗的水、胳膊断处流

下的血水和汗水时常会浸湿稿纸，模糊了字迹，只好重写。为此，_没少动脑筋。后来，她找来块小塑料纸，垫在丈夫写字的残臂下，他每写几行，她就把塑料纸移动一下起初，儿女们劝他口述，他们记录，可他总觉得那样少了一些思索的空间，表达不出内心的真情实感。更重要的是，他把写作作为磨砺意志、自强奋进的重要途径。因此，他还是坚持自己写，自愿找罪受，找苦吃。这种罪、这份苦不仅仅是生理上的，很多时候是生理之外的。别的不说，光是那一天学没上过的知识饥渴，就时常把他逼得心烦意乱，焦头烂额。多少回，为了一个情节的描述，他会不吃不喝地憋上几天；多少次，为了一个词甚至一个字，他会搬来字典、词典，一查就是几十分钟、几小时！就这样，他起初每天写几十个字，后来每天能写几百个字。有时候半夜里想起什么，从床上爬扯半天才爬起来，开灯写下来，把妻子吵弄醒了，两个都睡不着，就拉咕呱

到1996年5月，他七易其稿，终于完成了长达43万字的自传体小说《极限人生》。他长长舒了一口气，心中一块石头落了地。他认为，这部作品无论从构思、语言，还是描述和遣词造句上，都不能同作家的作品相比。但他觉得，在一桌盛宴上，出现一道味道迥异的“清拌苦苦菜”，不是更能显出山珍海味的诱人浓香吗？他决心把这部小说出版出来。从此，_又陪同丈夫踏上了艰难的送稿路。人民武警报的一位记者看了《极限人生》的手稿后，深受感动。

“《极限人生》对人怎样战胜生理上的缺陷，对人怎样活着提出了

强烈的叩问和挑战，对普通人和伤残人都是一种极大的引导和激励。”

《极限人生》从创作出版发行，始终离不开各级领导和有关部门的关心和支持。黄河出版社编委看了《极限人生》的书稿后，立即决定出版。时任国务委员、国防部长、军委副主席的迟浩田上将闻讯后，高兴之情溢于言表，欣然提笔为该书题写了书名，并为朱彦夫亲笔题写了“铁骨扬正气，热血书春秋”的条幅。1996年6月，《极限人生》以33万字的篇幅出版印刷。朱彦夫在书评中写道：“我把《极限人生》这篇拙作幻化成烈士的遗愿，幻化成一曲悲歌、一副挽联奉献于烈士，将是我毕生最大的宽慰。如果读者能从中汲取到做人的力量，我就不会因空耗时光而羞愧了。”在极短的时间内，第一次印刷的3万册《极限人生》销售一空。为满足更多读者的愿望，黄河出版社又作了第二次印刷。

朱彦夫的事迹传开后，齐鲁大地掀起了学习朱彦夫的热潮，朱彦夫也被中组部表彰为“模范共产党员”。面对患难与共几十年的妻子，他说：“我做梦都没想到有今天的日子，要是说我干出了点事，那百分之九十的功劳是你的，没有你，就没有我朱彦夫！”此时的他动了感情，泪水从墨镜后悄然流下。如今，朱彦夫的一部新作即将问世。这仍然是一部以自己的真实生活为素材的作品。

2024 感动中国十大人物 篇3

3月30日18时许，四川省凉山州木里县雅砻江镇立尔村发生森林火灾，由于地形复杂、坡陡谷深，交通、通讯不便，给消防救援工作带来很大不便。经过一天的扑救，扑火人员在转场途中，受

瞬间风力风向突变影响，突遇山火爆燃，27 名森林消防指战员和 3 名地方扑火人员失联。

4月1日上午11时55分，第77集团军某陆航旅接上级命令，出动两架直升机，紧急飞赴四川省凉山州木里县雅砻江镇立尔村执行山火救援任务。不过，不幸的消息还是迅速传来——搜寻到30具遗体，其余失联人员目前仍在紧张搜救中。

消防救援工作快速启动，迅疾展开，在近期爆发的重大事故中，总少不了扑火人员的身影。他们可能是消防指战员，也可能是山林防护员，或者是消防安全员。无论他们的身份为何，都在事故现场贡献出了自己的热血甚至是生命。逝去的生命总是让人悲痛。每一次事故背后，我们都需要反思，是否还可以做得更好？

20__年10月9日上午10时，武警公安消防部队移交应急管理部交接仪式举行。这意味着我国自1964年以来历时54年的消防兵为现役军人的体制，得到了根本性改革。公安消防部队转到地方后，现役编制全部转为行政编制，成建制划归应急管理部。

在近些年的一些火灾救火实例中，人们在感慨消防战士舍生忘死的同时，也感到消防确实是一个特别专业的岗位。“我国因公牺牲的消防兵中，入伍不足5年的占了较大比重，其中一个重要原因是消防实行现役制度，消防兵更迭太快，个人灭火经验难以有效积累。”军事观察员王若愚如此说，“如20__年1月2日，黑龙江哈尔滨市一仓库发生火灾，先后两次发生坍塌，造成5名消防战士不幸牺牲。年仅18岁、入伍4个月后首次实战出勤的赵子龙，成为这5名遇难的消防员中年纪最小的一位。”

消防兵由现役向行政编制的转变，消防员成了职业性工作，不再有退役一说，这说明中国消防正在不断与世界接轨，也说明消防队伍建设越来越科学化、专业化，让消防员在灭火救援的工作中的专业经验不断积累，可直接降低消防员的伤亡率，这是对消防人员生命的尊重。

应急管理部消防局副局长魏捍东对外披露，除了更加专业化、职业化，消防员在承担原有的救灾救助工作以外，还要针对各种特殊灾害，打造出若干个特勤队、攻坚组、专业队，成为现代化、专业化、职业化的综合应急救援主力军和国家队，来满足各种复杂的特殊灾害救援的需要。

此次凉山州火灾的救援就充分体现出这种特性。只是我们的建制才刚刚开始，还有不少不完善的地方。期待今后的救援能够更加及时，更加专业，更加安全，以减少消防员、扑火员的伤亡率。

2024 感动中国十大人物 篇 4

东京奥运会已经过去几个月，苏炳添以亚洲最好成绩、小组第一名跑进百米决赛的那一段视频仍被很多人发上社交媒体，他自己也常重温，但不是回味成为第一个决战奥运会百米的黄种人而带来的激动心情，而是反复研究对手，观察自己技术上的问题。成为专业运动员后的十几年里，他都是这样过来的，突破自己会获得一瞬间感性上的兴奋和激动，但很快，就又回归理性，琢磨自己还有没有进步空间，是不是哪里还可以更好。

“当运动员不就是这样吗？到了一个高度，就想要另一个高度。”苏炳添对《中国新闻周刊》说。

东京奥运会结束不久，苏炳添度过了 32 岁生日，他心里很清楚，这个年纪在短跑项目上已经过了所谓黄金期，这倒也让他松弛下来，现在的目标变得很简单：能跑一年是一年，至于 20__巴黎奥运会，“就先不想那么远”。

天天就知道训练

如果决赛能跑出半决赛的成绩，苏炳添可以拿到银牌，尽管他已经创造历史，体育迷们还是免不了替他遗憾。他的外籍教练兰迪·亨廷顿深感自责，认为是自己和团队没能为苏炳添在短时间内连跑两枪做足训练上的准备。但苏炳添能理性看待这个结果，他认为半决赛 9 秒 83 是超水平发挥，决赛的 9 秒 98 才是自己的真实水平。

中山大学中文系教授黄天骥在接受《中国新闻周刊》采访时，说过一个岭南文化在广东人身上造就出的鲜明特征，看似矛盾却辩证统一——生猛求变又理性淡定。这种性格在苏炳添身上格外凸显，无论在生活还是专业上，苏炳添始终是努力且务实的人，即便短暂被突如其来的事情干扰，他也可以很快回归问题的本质，清醒地寻找方法解决问题，而不是陷在情绪里。也许正因如此，他拥有超越常人的自律，也使自己成为先进技术的受益者。

很多运动员在非赛季的休息日会稍微放松自己，苏炳添并不。他的表哥蔡健发曾经回忆，每次家庭聚会，大家都是吃吃喝喝，苏炳添从来不乱吃东西，不吃猪肉，更从来不喝酒。

为保证训练强度，苏炳添常年晚上十点准时上床，手机关机。有些人拿了好成绩，会在比赛结束当天庆祝到凌晨才休息，但20__东京奥运会男子100米决赛后，苏炳添依然在22点准时睡觉。他的发型十几年不变，出门就是运动服，身边的朋友说，苏炳添天天就知道训练，和训练无关的事他就没兴趣。苏炳添的初中体育老师杨永强回忆，他在学校田径队训练时，就从不缺勤，每次训练都积极参加，非常自律。

1989年8月29日，苏炳添出生于广东中山古镇。他从小就对自己的运动天赋有自信，尽管个子不高，但每次和同学比赛摸篮板，自己都不输他们。初一的一节体育课上，老师杨永强在沙坑边划了一道线，看谁能跳到那里，结果，苏炳添一跳就越了过去。课后，杨老师把苏炳添拉到一边，“有没有兴趣过来田径队？”这成为苏炳添运动生涯的起点。“从初中的时候就觉得，我在田径场上特别威风。”他在纪录片《逐梦者苏炳添》中说。

20__年11月，苏炳添第一次参加正规百米比赛——中山市中学生田径运动会，他代表古镇中学以11秒72的成绩拿下冠军，这已经是国家二级运动员水平。这个成绩吸引了中山市体校，同年12月，15岁的苏炳添被体校录取，开始接受专业训练，两年后，他毫无悬念地通过选拔，进入省队。

中国田径的传统训练模式沿袭自前苏联，以大负荷量、高强度的“苦练、狠练”为主，缺乏深刻的运动生物学理论支撑。直到20__年刘翔在大阪世界田径锦标赛男子110米栏获得冠军，提倡了很多年的“科学训练”和“国际交流”才真正被田径界广泛接受，尤其是第一次参加世锦赛便跻身半决赛的邢衍安的一番话，让很多教练员和高层管理者深受震动——“在没同刘翔、孙海平教练一起训练前，我的技术很差，现在改进了很多。”20__年以后，中国短跑的训练理念开始发生根本性变化。但在苏炳添18岁时，训练还是从难、从严的粗放时代。

18岁的人对未来还懵懂，他只懂得刻苦训练才能达到健将水平，成为专业运动员，只要转正，每个月就有工资拿了。在高负荷的训练下，他的成绩以0.01秒为单位，艰难地在秒表上向前爬行，20__年10秒45，20__年10秒41，20__年，他用全国锦标赛上10秒28的成绩跑入国家队。

广东队著名短跑教练袁国强曾在回忆徒弟成长经历时说，“我带了他快十年，可以说，他是我带过的最自觉的队员。十年来，在

训练场地上他只要出现在我的视线范围内，就绝对是在训练，从不偷懒。”

真正理解短跑

之后的三两年，有输也有赢，苏炳添慢慢在田径界崭露头角。20__年，全国田径锦标赛男子100米百米赛场上，苏炳添跑出10秒16，不仅获得冠军，还打破周伟13年前创造的全国纪录。一年后，伦敦奥运会，苏炳添又成为中国第一位晋级奥运半决赛的短跑选手。也正是从这场与博尔特并肩赛道的比赛开始，让苏炳添开始留意外国选手的节奏特点，思考自己在技术上的短板。

前30米，苏炳添有绝对压制对手的能力，但在30米后，身边的博尔特一下子就冲了出去。与身高1米95的博尔特一起跑，苏炳添坦言并没有太大压力，只有1米72的自己和对手不是一个级别，但如此迅速被超越，还是让他头脑空白了一下，“30米后不会跑了”。后来，他反复观看比赛录像，发现自己与博尔特等国外选手在节奏上存在巨大差异：仅仅跑出5米时，自己就抬头进入最大速度，而所有外国选手仍在埋头利用身体的蹬伸继续加速。提前进入途中跑，使苏炳添比别人少了20~30米的加速。

20__年之后，田径运动管理中心开始对短跑项目实施“走出去，请进来”方针，加强短跑项目与世界的交流融合。苏炳添得益于此，20__年到海外训练营待了很久。他不断观察国外的对手，有些明明个子不高，也跑得很快。原因还是那一个，对方后劲足，而自己一听到枪声，就一口气冲到底，前面能跑多快就多快，后面体力受影响，只能尽量顶，这样的节奏“已经特别僵了”，哪怕在状态特别好的时候，也难以突破10秒10。这一年，还发生了一次意外，促使苏炳添作出破釜沉舟改变原有节奏的决心。

20__年8月，莫斯科田径世锦赛半决赛中，旁边道次的选手在发令枪响前晃了一下身体，苏炳添被误导，抢跑罚下。既是队友也是国内赛场上老对手的张培萌第二小组出战，跑出10秒整的成绩。如今再回忆抢跑，苏炳添仍然觉得那件事长久地挫伤了他的自信心，他不得不在一次又一次的比赛中一点点走出害怕抢跑的阴影。而当时没几个人注意一个抢跑者的失落，人们都为张培萌的10秒所振奋，看到了中国人突破10秒的希望。

作出改变是件大事，不是所有人都支持苏炳添，刚开始受聘于中国田径协会的美国科研型教练兰迪·亨廷顿给了他信心。亨廷顿做了一个简单的试验，他让苏炳添站好，然后走到身后，出其不意地猛一推，苏炳添下意识就迈出了右脚，这与他的起跑相反，起跑时，他是右脚在前，跑出的第一步是左脚。

亨廷顿建议，改变起跑脚，重新建立一个技术节奏，既然身体最自然的反应是右脚先出，那么当枪声响时，自然的反应才最快速，最合理。20__年冬天，苏炳添到佛罗里达冬训，在美国教练的帮助下，改变起跑脚，适应新节奏下的起跑、衔接、途中跑、冲刺，将“一飞冲天”改为一段一段合理分配力量，尽可能将最佳状态保持在后半程。

就像习惯右手吃饭的人突然换到左手，难处可想而知。为了把新的节奏刻在脑子里，印到肌肉里，他无时无刻不在琢磨，走路时模仿起跑蹬伸的动作，睡觉前在大脑中演练白天训练的技术，一步、两步……想得太多，有时候做梦都在跑，早上起来累得不行，因为“训练”了一晚上。

教练估计苏炳添改变十几年的习惯、适应新节奏需要一至两年，他用了7个月。20__年国际田联钻石联赛尤金站，苏炳添在百米决赛中以9秒99一战成名，成为历史上首位跑进10秒以内的黄种人，也创造了新的全国纪录。那一晚，极少播报体育新闻的《新闻联播》用时1分45秒高规格播报这一体育事件。

3个月后，他在北京世锦赛上再次跑出这个成绩，成为首个跻身世锦赛百米决赛的亚洲人，并和队友一起摘得4_100米接力银牌，创造了亚洲运动员在田径集体项目上获得的世界最好名次。

这次改变带给苏炳添的不仅是突破瓶颈，还有理念上质的转变，他更深刻地理解了短跑这项运动：仅有优秀的起跑，一听到枪声就玩命向前冲，无法成为世界顶尖，只有辅助以科学的技术和节奏，才有可能达到更高境界。

赛场唯一“80后”

亚洲短跑选手有个不成文的“28岁定律”，28岁被认为是一个无形的顶点，由盛转衰，苏炳添的很多师兄弟选择在这个年龄退役。20__年，28岁的苏炳添结婚成家，他也递交了退役申请，人事关系转到暨南大学。有领导劝他，“很多人退役是为了趁年轻找工作，工作你已经有了，不如继续跑。”

苏炳添自己也觉得还可以跑。在他眼中，跑步已经不光是身体的竞技，更多在于技术层面的问题，并不是到了某个年龄就跑不动，而是看想不想跑。后来他在自己的论文中写道，“通过科学化的训练和保障可以让大龄运动员取得优异成绩。”

这一年，从暨南大学借调到国家队的苏炳添，正式成为兰迪·亨廷顿的弟子。亨廷顿团队中，有世界顶尖的康复师、体能师、医生、营养师以及生物力学专家，一接手苏炳添的训练，他们做的第一件事，就是参照“冠军模型”对苏炳添的体能和技术状况进行全面诊断和分析，制定针对性训练方案。例如，帮助他改变跑动过程中的摆臂动作和脚掌落地后的发力方式。

日常训练中，亨廷顿会根据训练前评测结果和运动员的主观感受，确定当天的速度、耐力、爆发力等一系列训练的负荷量度，避免运动员发生损伤和过度训练。科研仪器设备也帮了大忙，亨廷顿给手下的运动员做3D模型，将他们的跑动姿势输入电脑，对比最科学的模型跑动姿势，来发现他们每个跑动瞬间不科学的地方，甚至还对运动员的睡眠进行监控。

苏炳添感慨，这与传统训练拼命练、不断加大强度有本质区别，他发现自己练得更少，却跑得更快。20__年国际田联马德里挑战赛，28岁的苏炳添跑出9秒91，追平了卡塔尔归化选手奥古诺德保持的亚洲纪录，七天之后，在钻石联赛巴黎站，苏炳添再次复制了这个成绩。

亨廷顿曾说：“我只是2%的教练，科技才是那个98%的教练。”科技这个教练，支撑着“高龄运动员”苏炳添收获了技术参数和身体素质的不断进步，疫情造成的比赛中断，也意外帮助他康复了20__年复发的腰伤。东京奥运前夕，亨廷顿和苏炳添都满怀信心，他们制定的目标是进入前八，并为中国打开9秒90。

后来的故事，每个人都已经知道。苏炳添认为自己的突破能够带来的最大影响，就是让更多有运动天赋的孩子不再只“看见”羽毛球、乒乓球……也“看见”百米；另外，就是让更多人接受，技术是一个运动员天赋之外，最锋利的武器。

榜样的带动力是立竿见影的。奥运结束后一个月，西安全运会赛场，苏炳添惊讶地发现几乎所有短跑运动员身上，都出现新技术的影子，从赛前准备这一项就能看出来。大家的热身有很多步骤，跳跃、拉伸、核心、泡沫轴放松……一套做下来像个完整的小练习，把全身小肌肉群都充分活动开，这明显是国际化的热身理念，以前苏炳添总在国际赛场看见，国内比赛，选手通常是传统的踢腿拉伸，做两次高抬腿，跑个加速跑，然后就准备比赛了。

“新技术早就有，只是推广下去有难度，很多人不愿意接受。”苏炳添对《中国新闻周刊》说。回想自己刚开始去国外训练，境界还不够，外国教练教的很多动作，他也不理解，“觉得很奇怪，这么跑肯定跑不快，也跑不动”。但是经过之后多年的实践，才发现当初他们所说都是对的。

20__年的国内赛场，“00后”已经成为主力，八十几人的参赛名单，苏炳添是唯一的“80后”。他开始计划人生的下一阶段，不是遵循退役后留在一队当教练的传统轨迹，而是回到大学，在基层培育更广阔的土壤。

他对自己经历中最宝贵的东西看得很清楚。作为创造过“奇迹”的运动员，最光辉的时刻足以让人们忘记他曾有过的失落和失败，或者认为那些应该只是“小事”。没有人能真正理解，一个运动员如何从那些黑暗的甬道中一步步走出来，以及在漫长的时间里，如何和伤病共处，如何面对赢与输。他觉得这些才是真正值得他去传授的经验。中国体育由“过来人”带新人的时代正在过去，以后的顶尖运动员自有他们的专业教练和更先进的科学技术，自己能做的，是重新审视那些挣扎与成长，然后把那一切教给年轻人。

20__年10月17日，也就是中国飞天第一人杨利伟凯旋两年零1天之后，费俊龙、聂海胜平安返航。与首次载人航天飞行相比，中国神舟实现了新的跨越。把神舟六号载人飞船送入太空的长征二号F型运载火箭与发射神舟五号飞船的那枚火箭相比，在运载质量、安全性能、舒适性以及图像实时测量系统等诸多方面进行了75项技术改进。要把1公斤的东西送入轨道，火箭就得消耗62公斤。神六飞船比神五重了200多公斤，因此发射神六的火箭也重了许多。火箭的可靠性为0.97，安全性为0.997。第一次在点火通道里又加上了一道“保险门”。这样，在出现误点火信号的情况下，即使火工品爆炸了，也无法点燃发动机。科研人员还找到了改善振动环境的最佳途径，减少了火箭在飞行过程中振动给航天员造成的损害。火箭第一次安装了图像实时测量系统，可以把火箭从起飞到飞船分离等动作的画面实时传回，以帮助地面更加准确地观测和判断火箭状态。运载火箭系统总设计师刘竹生：“如果杨利伟再次乘坐我们的火箭，肯定会觉得舒服多了。”

轨道舱和返回舱内有效空间不足10多立方米，却安装了600多台设备，仅光电缆线的总长度就有30公里左右。神舟六号飞船在保持原有技术特点的基础上，根据两人多天飞行任务的需要以及个别技术的发展，做出了四个方面110项技术改进，使费俊龙和聂海胜在太空中生活得更舒适。

准备了足量甚至余量的航天员消耗品，提高了座舱的环境控制能力。一人一天呼出近一升水，神舟六号提高了对水汽冷凝的能力，扩大了冷凝水箱，把所有裸露管线都贴上了吸水材料，确保飞船湿度控制在80%以下。放置了很多航天员生活的必需品，并首次使用了大小便收集装置。返回舱中航天员的座椅拥有了着陆缓冲功能，飞船中安装了舱门密闭快速自动检测装置，并花费了数月时间研制出一种专用抹布，这种布不产生纤维、静电、异味，专门用来清洁舱门。

中国载人航天工程总设计师王永志说：“像前5次飞行一样，神舟六号也具有考核各系统、发现问题从而进一步完善工程性能的作用，”5昼夜的太空之旅，费俊龙和聂海胜不仅成了中国载人航天史上行程最远的人，而且在太空中创造了一项又一项的记录：第一次进行多人多天太空飞行试验；第一次进入轨道舱；第一次实施对地观测、海洋污染监测、大气状况监测、植被状况监测以及生物科学和材料科学的研究；第一次在太空完成压力服穿脱试验、吃上热食和复水食品……航天员费俊龙：“我们互相选择了对方。我们在一起很愉快。”航天员聂海胜：“信心来自彼此的默契。”

2024 感动中国十大人物 篇6

一个先天没有双手，一个后天失去双脚和右手。张顺东、李国秀夫妇虽然残疾，但是20多年来从未放弃过对美好生活的追求和向往，每天辛勤劳作，教育子女、赡养老人、操持家务，以拼搏改变

命运，以汗水追求美好，以常人看来最差的条件奋斗出稳稳的幸福。

20__年，在第八届全国道德模范评选表彰中，张顺东、李国秀夫妇被授予第八届全国道德模范荣誉称号，这是夫妻俩继获得全国脱贫攻坚奖奋进奖、全国最美家庭等荣誉之后，获得的又一项殊荣。

走进张顺东、李国秀的家，曾经的老房子已被改造成“顺东杂货店”“顺东云品直播间”和“李国秀刺绣工作室”。在儿子协助下，夫妻俩正忙着直播带货当地特产“东川面条”，小小的杂货店里陈列着当地的许多农副产品、果蔬、预包装食品等。直播结束后，省委宣传部副部长、省文明办主任海江代表中央宣传部、中央文明办和省委宣传部，向张顺东、李国秀夫妇送上“全国道德模范”“云岭楷模”荣誉证书及慰问金，对他们的先进事迹和奋斗精神给予高度评价，鼓励他们珍惜荣誉，再接再厉，为弘扬社会主义核心价值观、引领社会良好风尚作出新的更大贡献。

张顺东说：“感谢党和政府多年来对我们的关心和照顾，今后我们会更加努力地工作、更加乐观地生活，特别要在乡村振兴中贡献自己的一份力量。”妻子李国秀则表示，他们会把慰问金作为启动资金，积极发展种植养殖产业，通过产业发展推动生活稳步向好。

2024 感动中国十大人物 篇 7

1. 群英荟萃

杨振宁本科毕业获理学学士学位后，考入研究院理科研究所物理学部读研究生。读研究生期间，杨振宁住在联大昆中北院研究生宿舍。与他同室居住的有凌宁、金启华和顾震潮，黄昆和张守廉也偶尔来住几天。这些中华民族未来的精英们聚于一起，在陋室里交谈切磋，结伴探索着科学的奥秘。

2. 杨门长子

作为杨家长子，杨振宁为鼓励弟妹多念书，还订出了一些颇为吸引人的规则：一天之中，谁念书好、听母亲的话、帮助做家务、不打架、不捣乱就给谁记上一个红点，反之就要记黑点。一周下来，谁有三个红点，谁就可以得到奖励——由他骑自行车带去昆明城里看一次电影。

3. 名师高徒

杨振宁读联大物理学系时，给他上一年级普通物理课的是擅长实验的物理学家赵忠尧教授，上二年级电磁学课的是著名学者吴有训教授，上力学课的是在广义相对论等方面颇有研究的著名学者周培源教授等。

但对杨振宁来说，除了物理系直接教他的这些教授们外，父亲杨武之对他的影响也是相当大的。杨振宁在学校里，遇有不懂的问题、碰上难以处理的事，总是经常跑到数学系办公室向父亲请教。

2024 感动中国十大人物 篇 8

三度飞天，荣誉等身。景海鹏收获了无数的鲜花和掌声。他仍然十分清醒：“我是一个从农村长大的孩子，能够成长为一名航天员，实现人生一个又一个梦想，登上一个又一个台阶，所有的这一切，都是党和国家教育培养的结果，我没有别的方式来回报，只想尽我最大的可能多干几年、多飞几次。”

如今，航天员中有7人已是年过半百的将军，每次训练他们仍然带头参加，高难科目抢着上，航天生理功能、航天环境耐力与适应性始终保持在优良等级。备战“神九”任务的那年春节，刘洋在模拟器训练馆遇到了正练得热火朝天的聂海胜，他笑着说：“年纪大了，只有多花点时间才能不落后你们年轻人啊！”

面对党和人民给予的崇高荣誉，他们说得最多的是“荣誉属于祖国，属于全国人民，属于每名航天科技工作者”；他们做得最多的是回报国家、回报社会。20年来，航天员们走进校园、走进军营、走进社会，用上千场报告、数百次公益活动，宣传航天精神，播撒科学种子，诠释了肩负的社会责任。

“大家好，我是王亚平，本次授课由我来主讲……”完美的太空一课让“教师”成了航天员王亚平的第二职业；这些年，她到过全国近百所学校，与青少年学生面对面交流。短短的一堂太空授课，点燃了无数中小學生心中的航天梦想。一个孩子在给她的来信中这样写道：“我的梦想也是当一名航天员，请放心把接力棒交给我吧！”王亚平觉得，这是除了作为航天员飞上太空以外最美好的记忆。

计利只计国家利，留名只留集体名。“归零，归零，还是归零……”发射前的读秒倒计时没有“零”，但每次任务结束后，航天员们的心里都会补上这个“零”。“归零”让他们一次次放下个人的成绩、经历、得失，轻装上阵，始终以从零开始的心态去迎接新的挑战。

2024 感动中国十大人物 篇 9

在美国尤金举行的 20_年国际田联钻石联赛尤金站比赛，中国飞人苏炳添在男子 100 米比赛中，以 9 秒 99 的成绩并列季军。苏炳添成功夺牌让中国人倍受鼓舞。他是中国的骄傲，更是亚洲的骄傲。他不到最后一秒不放弃的精神，更值得我们深思与学习。人生想要成就一番事业，就必须专注执着，正确科学地把握自己，永不言弃的精神，才能取得成功。

专注精神，不受干扰，是一种智慧。这是一种精神，一种成功所必须的精神。他，年仅 25 岁，就获得了获得了神学哲学双学位。如果他愿意，他随时可以成为巴赫音乐最正统的接班人，这就是史怀哲传奇的青年人生。然而，外界的鲜花掌声，舆论的吹捧没有给这个理性的年轻人带来一丝的浮躁。29 岁时，他决定从零基础学习医学，拯救非洲难民。从此，他把毕生的精力，都专注地奉献给了非洲医疗事业，在蛮荒丛林中度过余生。被誉为“非洲之父”的他，临终时由衷感慨：“上帝啊！当跑的路我跑过了，尽力了，我一生扎实的活过了！”史怀哲的一生可谓专注地做到了追随奉献的本心，做了最真实的自己。可见，人想要做好一件事，必须要具有专注精神，才能集中精力，全力以赴。

努力拼搏，科学追求，是一种能力。“莲实有心应不死，人生易老梦偏痴。”南开马蹄湖畔的亲笔题诗，正是叶嘉莹先生一生的写照。已九十岁高龄的她是中国古典诗词研究领域的开拓者。她研究的方法讲究科学，充分利用优势，她大半生漂泊，所到之处，从孩子到成人，传播的方法都是让人喜闻乐见，她也从中得到启发。叶先生曾说，她的根在祖国，她要为祖国永远留下古典诗歌的财富。于是，人们依旧能在世界各地华人文化圈内，看到她忙碌的身影。她的一生的努力也终让一代年轻人感受到了中国古典诗词的魅力。她因此成为当今诗坛传播中国古典文化的一员宿将。不管形势如何变化，她的科学精神和执着的卓越的内涵，却始终没有改变，精神矍铄，风采依旧，真是“莲实有心”“梦偏痴”。所以，要成就一番事业，执着的精神加上科学的态度，才是成功的双翼。

永不放弃，更是一种高宝贵的品质。在成功的路上，一定会遇到许许多多困难，只有那些不畏艰险，执着追求的人才有希望达到顶点。他生来就没有四肢，独特的外表让人铭记。他就是享誉全球的演说家尼克·胡哲。少年时饱受嘲讽，让他闪过轻生念头。但跳进浴缸前他改变了想法，他想要清醒地活着。于是，他苦练演说技巧，到世界各地寻找机会。在被拒绝上百次之后，终于感动了世人。凭着出色的励志演讲，他赢得全球的尊敬。三十出头也拥有了自己的公司。他说：“没手、没脚、没烦恼。”因此，他的乐观与坚忍终于带他度过了最艰苦的岁月，终于驶向成功的彼岸。

2024 感动中国十大人物 篇 10

聂海胜出生于 1964 年，老家在湖北枣阳。在那个年代根本没有“人口观念”，所以父母连着生了 8 个孩子，聂海胜排行老六。

家里条件不好，再加上一共 10 张嘴等着吃饭，所以聂海胜经常能体会到饿肚子的滋味。

而且，聂海胜经常穿姐姐们的花衣裳，还惹得不少同学嘲笑他。

不过，即使饿着肚子，也没耽误他调皮捣蛋。小时候的聂海胜可是远近闻名的捉鱼摸虾小能手，有时一次能摸上来十多斤。

当然，他是逃课出去的，这些“战利品”当然不敢带回家。于是，他就带到同学家，跟同学一起分享。

鱼虾用清水煮了，再撒一把盐，在那个年代可是绝顶的美味了。

面对生活的窘迫，聂海胜深谙“知识改变命运的道理”，所以他一直学习非常好。以至于在初中时，还获得了一个“数学王”的称号。

当时，考试满分是 100 分，老师说最先交卷的人能多得 5 分，聂海胜就成了每次都考 105 分的那个人。

2024 感动中国十大人物 篇 11

夏天特别热，但还是热不过苏炳添，亚洲飞人、中国短跑男神……这些称号让苏炳添成为微博、微信上的热词，成为频频刷爆朋友圈的当下红人。这位仅仅有着 1 米 72 身高的大男孩，让国人刮目相看的同时，更让世界侧目——黄种人的“极限速度”是怎么突破的？全球短跑专家纷纷惊叹小个子跑出的“中国速度”。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/577122060163010002>