

(上接第十四版)

538 林爱莲



里忙完，她又匆匆回家伺候父子俩起来上厕所，或帮他们翻身。每年农忙那阵，她既要忙地里的活，又要照料丈夫和儿子，几乎是没合眼，天就亮了。周而复始的23个春秋，她从没睡过一个安稳觉。

当地政府把易从梅一家纳入精准扶贫对象。性格要强、乐观积极的易从梅从不“等靠要”，拒绝了好心人让她把父子俩送到福利院的建议。她说：“他们是我的亲人，只要我能动一天，我就要照顾好他们一天，不能给政府添麻烦、给社会添负担。”

用担当书写坚强，用不弃诠释至爱。易从梅以自强不息、孝老爱亲的精神，滋养了一方文明乡风。她用大爱温暖“渐冻人”的事迹，成为十里八乡自觉看齐的标杆。

易从梅荣获全国道德模范提名奖称号，荣登“中国好人榜”，其家庭被评为全国最美家庭。

540 周林香



周林香，女，汉族，1951年10月生，江西省玉山县仙岩镇吴家社区塘底小组村民。

22年前的一场意外事故，造成儿媳瘫痪在床，周林香用自己弱小的身躯成为儿媳的“双腿”，被人们称为“最美婆婆”。

1999年的一天，儿媳李小香不慎骑车摔倒，脑部受伤严重，右半边身体瘫痪，丧失语言和日常生活自理能力。周林香说：“小香是我的儿媳，也是我的闺女，我不会放弃。”

儿子毛奕宣外出务工维持一家人生计。从那以后，几乎每天，周林香都要慢慢地扶儿媳李小香起床，梳头、洗漱、喂饭。这些看似简单的动作，周林香整整做了22年。为了方便照顾，周林香把自己的床搬进了儿媳的房间，在儿媳病发痉挛翻下床时，她用自己瘦弱的双臂奋力地将儿媳挪上床。20多年来，每个晚上周林香都是半睡半醒，听到儿媳床上有一点响动就忙着起床照料，没有睡过一个囫囵觉。

每天烧水给儿媳擦澡、洗衣服、换床单，都是不小的体力活，周林香每次都给儿媳收拾得干干净净。房间里也打扫得干净清爽，没有一丝异味。

周林香以不是亲人胜似亲人的大爱情怀，无怨无悔，不离不弃，十几年如一日悉心照料、赡养同村的3位患有智力障碍的“亲人”，实践着“活着我养、死了我送”的承诺。

2007年，妹妹看到村里患有智力障碍的老人阿甘，善良的妹妹深感同情，决定把老人接回家，当亲人一样照顾。起初，老人怕成为妹妹的累赘，说什么也不同意去她家，妹妹执拗不过便坚持每天去帮老人做饭洗衣、打扫屋子，有时做好饭送过去给他吃。老人看到妹妹来回奔波十分辛苦，终于答应住到妹妹家。

2008年，妹妹的丈夫意外去世，留下两岁的女儿、襁褓中的儿子以及老人阿甘。丈夫的离世让原本艰难的生活雪上加霜。面对困境，妹妹擦干眼泪，背着小儿子每天起早贪黑做农活，再忙也要让老人按时吃上饭。每次，先伺候老人吃饱，再喂两个孩子，到自己吃时往往饭菜已经凉透了。妹妹家几度面临揭不开锅的窘境，她依然没有放弃，节衣缩食、精打细算，安排着一家老小的生活。为了增加收入，妹妹学习种植中草药材脱贫致富，还成为村里第一个学会开拖拉机的女司机。

2009年，妹妹途经同村患有智力障碍的母女克木亚、阿达家门口时，看见屋子里是烟，冲进屋内端水灭火。原来，女儿阿达一天都没吃饭，生火做饭时引着了炉子边的柴火，差点酿成火灾。善良的妹妹非常同情克木亚母女的境遇。尽管照顾阿甘老人已经十分辛苦，但她还是毅然决定承担起照顾克木亚的责任。为克木亚母女收拾屋子、做饭、洗衣、劈柴，有时带着阿达拾柴、折蕨菜、采蘑菇，售卖采摘的

周琼，女，基诺族，1970年11月生，云南省西双版纳傣族自治州景洪市勐养镇街区个体工商户。

人到中年的周琼，遭遇婚姻变故，母亲瘫痪、前夫突发疾病成为植物人等一系列家庭不幸，

539 易从梅



易从梅，女，汉族，1954年4月生，湖北省宜昌市远安县鸣凤镇北门村村民。

她23年不离不弃，倾尽全力照顾患有渐冻症的丈夫和儿女，用瘦弱的双肩扛起照顾家人的重担，用爱与责任呵护着至亲，支撑起家人的生命希望。

23年前，易从梅一家的日子和和美美。1998年，易从梅的丈夫突然病倒，辗转宜昌、武汉就医，被确诊为渐冻症。随后，女儿也被确诊为渐冻症。2010年4月，女儿因手脚无力、走路不稳，不幸坠入水沟溺亡。易从梅还未从痛苦中恢复过来，又传来噩耗：远在广州工作的儿子也患上渐冻症，那年他才22岁。面对这样的生活困境，易从梅没有被打垮，而是选择坚强面对。

每天清晨5点，易从梅起床做早餐，趁汤熬熟间隙，去照料父子俩起床、上厕所、洗漱。由于他们全身僵硬，胳膊和腿不能弯曲，给他们穿衣服这样的小事，都要花上半个小时。然后再次把他们抱上轮椅，喂父子俩吃饭。忙完后，汗流浃背的她才能匆匆吃几口。这样的清晨，易从梅已度过了8300多个。

安顿好家里的一切，易从梅又扛起锄头下地。为了挣钱养家，她一刻不停地劳作，种粮食、栽雷竹、打零工，样样都干。收粮的季节，她常常忙到凌晨。地

自立自强，不抛弃、不放弃、不嫌弃，倾尽所有、尽己所能对他们进行治疗、照料，广受好评。

2010年，周琼的母亲突发脑梗瘫痪不起，父亲年事已高且患有高血压，她就把母亲接到自己家里照顾。随着病情逐渐加重，起初能坐轮椅的母亲发展到卧床不起，每天吃喝拉撒都需要周琼照顾。周琼既要照顾母亲，又要经营小餐馆，虽然很辛苦却毫无怨言。在周琼的感召下，当时还是男友的付兵贵，主动帮助她照顾老人。由于悉心周到的护理，卧床10多年的母亲没有长过褥疮，逢人就夸孩子们孝顺。

2016年7月，前夫突患脑出血送医抢救。前夫没有再婚，父母也拿不出医疗费。虽然离婚了，但前夫与儿子还有父子亲情，周琼毅然决定帮助前夫看病治疗。为了筹措高昂的医疗费，她把为儿子准备的婚房低于市场价卖了。手术、治疗、护理，前前后后花去80多万元的积蓄，一年后前夫成了植物人。她为更好地加以照顾，把前夫接回自己家里。同时照料重病的母亲和前夫，有时让周琼实在忙不过来，精力上捉襟见肘。这时，未婚夫付兵贵又主动承担起护理前夫的责任。这让周琼非常感动，也使他们的心贴得更近了。后来，二人结了婚，共同支撑起这个家。

周琼在温暖家人的同时，也不忘帮助别人，经常参加公益献爱心。在周琼的提议下，丈夫、儿子和她一起加入了当地公益志愿者团队，团结更多的力量帮助需要的人。她们协助和策划举办公益活动20余场次，每年都多次筹集资金，购买衣物、文体用品，捐赠给瑶家大寨贫困学生。周琼夫妇还结对帮扶5名贫困生，帮助勤养镇八家寨1名因脑梗瘫痪的贫困村民进行康复训练。

周琼荣获云南省道德模范称号。

542 妹 妹



妹妹，女，藏族，1987年12月生，中共党员，甘肃省甘南藏族自治州迭部县达拉乡牙拉村甘沟组村民。

妹妹以不是亲人胜似亲人的大爱情怀，无怨无悔，不离不弃，十几年如一日悉心照料、赡养同村的3位患有智力障碍的“亲人”，实践着“活着我养、死了我送”的承诺。

2007年，妹妹看到村里患有智力障碍的老人阿甘，善良的妹妹深感同情，决定把老人接回家，当亲人一样照顾。起初，老人怕成为妹妹的累赘，说什么也不同意去她家，妹妹执拗不过便坚持每天去帮老人做饭洗衣、打扫屋子，有时做好饭送过去给他吃。老人看到妹妹来回奔波十分辛苦，终于答应住到妹妹家。

2008年，妹妹的丈夫意外去世，留下两岁的女儿、襁褓中的儿子以及老人阿甘。丈夫的离世让原本艰难的生活雪上加霜。面对困境，妹妹擦干眼泪，背着小儿子每天起早贪黑做农活，再忙也要让老人按时吃上饭。每次，先伺候老人吃饱，再喂两个孩子，到自己吃时往往饭菜已经凉透了。妹妹家几度面临揭不开锅的窘境，她依然没有放弃，节衣缩食、精打细算，安排着一家老小的生活。为了增加收入，妹妹学习种植中草药材脱贫致富，还成为村里第一个学会开拖拉机的女司机。

2009年，妹妹途经同村患有智力障碍的母女克木亚、阿达家门口时，看见屋子里是烟，冲进屋内端水灭火。原来，女儿阿达一天都没吃饭，生火做饭时引着了炉子边的柴火，差点酿成火灾。善良的妹妹非常同情克木亚母女的境遇。尽管照顾阿甘老人已经十分辛苦，但她还是毅然决定承担起照顾克木亚的责任。为克木亚母女收拾屋子、做饭、洗衣、劈柴，有时带着阿达拾柴、折蕨菜、采蘑菇，售卖采摘的

周琼，女，基诺族，1970年11月生，云南省西双版纳傣族自治州景洪市勐养镇街区个体工商户。

人到中年的周琼，遭遇婚姻变故，母亲瘫痪、前夫突发疾病成为植物人等一系列家庭不幸，

野菜，换回米面和生活必需品。克木亚、阿甘老人先后因病去世，妹妹为老人送葬，“我会继续照顾好阿达姐姐，让她老有所依。”这是妹妹对克木亚老人的告慰。

妹妹荣获甘肃省道德模范称号，其家庭被评为全国最美家庭。

543 赵艳霞



赵艳霞，女，满族，1970年7月生，中共党员，吉林省辽源市东丰县太阳镇得胜村妇联主席。

赵艳霞几十年如一日，悉心照顾患病公婆，婆婆两代3个老人。她用勤劳的双手筑起幸福生活，是人人称道的孝顺好孙媳、好儿媳。

赵艳霞结婚前，就知道未婚夫有年迈的父母和爷爷奶奶，家庭情况比较困难。但她还是毫不犹豫选择嫁过去，用自己的双手创造幸福。婚后一年，公公因公离世，祖公婆难以承受老年丧子之痛，一病不起，生活不能自理，婆婆也突发心脏病住进医院，落下神经衰弱等后遗症。

在变故面前，赵艳霞没有退缩，主动承担起看护祖公婆的责任，端屎倒尿，嘘寒问暖，悉心照顾老人日常起居。为防止公公婆婆因长期卧床生褥疮，她每隔几天就会用温开水给老人周身擦洗一遍。她还利用空闲时间，四处求医，学习中医理疗等，帮助体质多病的婆婆尽可能恢复。在她的悉心照料下，3位老人的身体日渐好转。赵艳霞恪守孝道，相继给祖公婆、婆婆养老送终。

在几十年朝夕相处的日子里，赵艳霞和婆婆从来没有红过脸，她总是尽量满足老人的要求。祖公婆在世时，逢人便说自已有好孙媳；婆婆生前也对自己的儿媳赞不绝口。丈夫拿着单位先进个人的荣誉证书说全都是她的功劳，儿子的学习也十分上进。耳濡目染，她的儿子也很孝顺老人，有好吃的总不忘了奶奶，逢年过节都要给奶奶买上点小礼物。

赵艳霞无偿帮助无人照管的邻居大叔，妥善照顾独自留守的姑婆婆，把他们当作自己的亲人。她用实际行动弘扬“老吾老以及人之老”的传统美德，感染和带动全村人争做好公婆、好儿媳。

赵艳霞荣获吉林省道德模范称号。

544 赵福兰



赵福兰，女，壮族，1989年5月生，湖北省襄阳市宜城市郑集镇八庙村村民。

“85后”壮族好媳妇赵福兰，在十余年时间里，和丈夫一起照料家中老幼亲人，将特困家庭转变为年收入超过30万元的小康之家。

来自云南文山的赵福兰与丈夫石红波相识于深圳电子厂。她被石红波细心体贴、奋发向上的精神所打动，跟随回到宜城市郑集镇八庙村。初到婆家，她得知婆婆年迈体弱，丈夫的两个哥哥患有精神疾病，嫂子患上精神病后双目失明，侄女还在上学。面对此种境遇，她并未退缩，与石洪波组建家庭，共同面对生活中的困难。

2007年，赵福兰的孩子出生，但大哥也在同年去世，原本在深圳上班的石红波决定回乡务农，忙时种田、闲时零工，赵福兰则默默操持着一家老小的生活起居。婆婆因患有白内障视力严重衰退，只能勉强走路，赵福兰就成了她的“眼”；二哥、三哥不会洗衣做饭，且需每天服药，爱人顾伟力在执行任务中为救战友身受重伤，她身为军医悉

心照料。他舍己救人、顽强乐观的精神深深打动着她，在明知他双下肢瘫痪的情况下，她毅然选择嫁给英雄，照顾他一生。50多年来，段肇谊与老伴儿相依、相爱、相守。

当年，段肇谊是沈阳军区某医院的一名军医，她与老伴儿顾伟力的相识缘于一场意外。

1968年4月，顾伟力在施工任务中为抢救战友，被巨石砸伤，腰椎粉碎性骨折，后被转到段肇谊所在医院，做进一步治疗。住院期间，顾伟力坚强、乐观，不屈不挠地与伤病做斗争的精神，深深打动了段肇谊。经过深思熟虑，她做出决定：要一生一世照料下肢瘫痪的顾伟力，让他获得正常的家庭生活。就这样，两个年轻人走到了一起。

顾伟力被评定为一等伤残军人，按国家政策可在家安心休养，但他却说：“我半截子身子，但绝不半截子革命。”段肇谊了解丈夫的心情，一边照顾好他的日常生活，一边严格督促他每天加强下肢功能恢复训练，终于帮助顾伟力重返工作岗位，而且一干就是11年。

随着时间推移，顾伟力的身心健康越来越差，2018年，他突发脑溢血，导致左侧肢体偏瘫。段肇谊没有被困难击垮，体重不过百斤的她每天将老伴儿抱上抱下，喂水喂饭，陪他锻炼，无怨无悔。

这一年，他们的长子因突发急病，倒在工作岗位上。段肇谊和老伴做出决定，捐献儿子身上的有用器官。

段肇谊荣获全国三八红旗手称号，入选“天津好人”，其家庭被评为全国最美家庭。

545 胡 珍



胡珍，女，汉族，1968年12月生，中共党员，广东省河源市龙川县人民医院护理部主任。

面对公婆体弱多病，小叔子身体残疾，胡珍待公婆如父母，待侄子侄女如己出，济叔嫂如一家，扛起生活重担，撑起温馨幸福的家庭。

1992年胡珍结婚时，丈夫一家都生活在农村，家庭生活十分困难。婆婆患有骨质增生等疾病，身体抵抗力非常差，隔三差五病患不断，公公10年内经历了脑出血、脑梗死、心肌梗死等重大疾病。丈夫5个兄弟姐妹，小叔子身体残疾，常年病痛缠身。作为儿媳妇，胡珍总是尽心尽力照顾两位老人，端屎接尿、送水喂饭，公公病情危重住院时也是通宵照看。平日里，老人逢人就夸胡珍“就像自己的亲闺女”。公公去世后，婆婆很受打击，精神状态不好，胡珍经常开导婆婆，为她精心准备饭菜、做康复治疗，用无微不至的关爱打开老人的心结，让婆婆渐渐从痛苦中走出来，身体也渐渐恢复过来。为让身体残疾的小叔子得到更好的治疗护理，胡珍夫妇筹钱给小叔子在县城买了一套住房，帮助小叔子开了一家粮油店，改善他家的生活条件。家里家外在胡珍精心安排下，打理得井井有条。

2001年，小叔子因病离世，留下当时一双年幼的儿女。胡珍将侄子侄女接到身边抚养。20年来，胡珍对侄子侄女视如己出，悉心教育。为实现侄子的音乐梦想，胡珍省吃俭用支持小侄子考入音乐学院，学成后回到龙川成为一名教师。小侄女因先天性软骨发育不良，生活难以自理，胡珍不辞辛苦、悉心照顾。

在胡珍的教育和鼓励下，侄女乐知礼，身残志坚，被评为“龙川十大孝亲少年”。胡珍和丈夫还成立家族助学基金，每年奖励婆家、娘家品学兼优的后辈。20多年来，胡珍和丈夫对家庭的悉心照料，让这个本就不富裕的家庭得以延续。

2014年年底，姚海军的妻子患上了严重肝病，需要尽快进行肝移植，否则后果不堪设想。经检验，与妻子有血缘关系的亲人没有一个能够匹配，姚海军经过检验，各项指标非常吻合，适宜做肝移植供体。他决定捐肝救妻。2015年3月，经过15个小时的手术，最终姚海军65%的肝脏被成功移植给妻子，妻子的生命得以延续。

2019年4月，妻子肝病复发，必须进行第二次肝移植手术。妻子表示不愿因自己一个人拖垮一家人。但姚海军坚定地说：“你是我的妻子，与我相伴了20多年，为你治病是我的责任。”姚海军卖掉了家里唯一一套住房，凑钱为妻子进行了第二次肝移植手术，再次挽救了妻子。

手术过后，姚海军悉心为妻子喂药、喂饭、洗脸、擦身、按摩，一个人全天候看护，累了就在看护椅上睡一会儿。虽然很疲惫，但他还是努力打起精神安慰妻子。如今，姚海军妻子身体各项指标都已恢复正常，每天都按医生嘱咐坚持锻炼身体，一家人正迎接更加美好的生活。

姚海军荣获河南省道德模范称号，荣登“中国好人榜”，其家庭被评为全国文明家庭。

546 段肇谊



段肇谊，女，土家族，1942年8月生，中共党员，天津市和平区南营门街道竟业里社区居民。

爱人顾伟力在执行任务中为救战友身受重伤，她身为军医悉

心照料。他舍己救人、顽强乐观的精神深深打动着她，在明知他双下肢瘫痪的情况下，她毅然选择嫁给英雄，照顾他一生。50多年来，段肇谊与老伴儿相依、相爱、相守。

当年，段肇谊是沈阳军区某医院的一名军医，她与老伴儿顾伟力的相识缘于一场意外。

1968年4月，顾伟力在施工任务中为抢救战友，被巨石砸伤，腰椎粉碎性骨折，后被转到段肇谊所在医院，做进一步治疗。住院期间，顾伟力坚强、乐观，不屈不挠地与伤病做斗争的精神，深深打动了段肇谊。经过深思熟虑，她做出决定：要一生一世照料下肢瘫痪的顾伟力，让他获得正常的家庭生活。就这样，两个年轻人走到了一起。

顾伟力被评定为一等伤残军人，按国家政策可在家安心休养，但他却说：“我半截子身子，但绝不半截子革命。”段肇谊了解丈夫的心情，一边照顾好他的日常生活，一边严格督促他每天加强下肢功能恢复训练，终于帮助顾伟力重返工作岗位，而且一干就是11年。

随着时间推移，顾伟力的身心健康越来越差，2018年，他突发脑溢血，导致左侧肢体偏瘫。段肇谊没有被困难击垮，体重不过百斤的她每天将老伴儿抱上抱下，喂水喂饭，陪他锻炼，无怨无悔。