

拉祜山乡的“厄撒”罗娜琳—— 以坚韧护佑健康

仲春的临沧市临翔区南美拉祜族乡南美村，山风穿过繁茂的茶林，送来阵阵清甜。在南美村卫生室里，乡村医生罗娜琳正专注地整理药品，动作专业而干练。

在南美村的山间小径，乡亲们只要见到背着药箱的身影，总会隔着老远就亲切地唤一声：“罗厄撒！”

“厄撒”，拉祜语意为医生。“要接住这认可的称呼，仅靠赤诚不够，更需过硬的医术。”罗娜琳深知这称呼背后的份量。2025年9月，罗娜琳正式通过了国家执业医师资格考试。这位曾被先天性重度脊柱畸形弯折了身躯的女孩，以近10年如一日的执着努力，实现“学历三级跳”，在医学的阶梯上步步登高。她不仅在现代医学的帮助下挺直了物理意义上的脊柱，更凭着一颗永不言弃的进取心，撑起了职业生涯中那根最硬的脊梁。

因先天疾病，罗娜琳深知患病之苦与求医之艰。2017年，中专毕业的罗娜琳毅然回乡。刚穿上白大褂，她就在日记本扉页写下一行字：“既然选择了当村医，就要像对待家人一样，守住初心，不辜负信任。”

初心指引方向，组织给予力量。2018年，罗娜琳郑重地向党组织递交

了入党申请书。她意识到，乡村医生不仅是一份职业，更是一份要全心全意为人民服务的使命。2021年，她正式成为一名共产党员。入党誓词中的那句“对党忠诚、积极工作”成为了她求学路上最坚定的信念支撑。

面对复杂的基层诊疗实际，她感到了本领恐慌。为了不辜负那声“厄撒”，罗娜琳开启了一场极其艰辛的自我突围：先考大专，再攻读大学本科。备考本科的3年，是罗娜琳最煎熬也最坚韧的时光。脊柱严重畸形的她坚守在南美村田间地头，走一小段路她都比常人吃力，但为了更好地守护村民的健康，她往返于山村与市区，累计行程超过8000公里。白天，奔走在崎岖山路和村民家；深夜，她是健康“守门人”；深夜，家里昏黄的灯光见证她是笃定职业的追梦人。

2022年，在东西部协作对口帮扶下，罗娜琳在武汉成功接受了脊柱矫正手术。术后，她“长高”了14厘米，长期受压的心肺终于得以舒展。她终于能像正常人一样，步履平稳地行走在拉祜山寨。

身体的“新生”彻底点燃了求知的火焰。继2024年拿到本科毕业证后，罗娜琳于2025年9月通过国家执业医师资格考试，这不仅是她学历册上的一块

“拼图”，更是她职业生涯更加专业的证明。她获得2025年“云南省民族团结进步先进个人”和“感动临沧2025年度人物”等荣誉称号，但她最珍视的身份始终是村医，是家乡父老的“家庭医生”。罗娜琳的微信名叫“简”。在这个信息庞杂的时代，这个字折射出她行医的本心：纯粹真诚，遵循本心，温暖行医。在她看来，医生与患者之间，最宝贵的莫过于那份不掺杂质的信任。

“我的精力一半属于过去积累的知识，另一半必须属于未来不断的学习。”罗娜琳说。她“在路上”的进取姿态，展现了当代青年的特质——不满足于平庸，不妥协于过往。拿到执业医师证并非终点，她正向着拉祜族传统医学领域前进，试图在现代医学的循证逻辑与传统医学的系统整体观之间找到交汇点。她深知，只有将这根系植于山村的民族医道融入现代医疗体系，才能构建起真正属于拉祜山乡的“全周期”健康防线，守护好这片生养她的土地。

14年的时光，罗娜琳完成了一场从“修补生命”到“引领健康”的华丽蝶变。她挺起的不仅是个人的脊梁，更是临沧边疆民族地区医疗事业自强不息的脊梁。

本报记者 王毅



罗娜琳背着药箱行走在村寨间。
本报记者 王毅 摄

云岭青年 实干追梦



何敏燕在古生村科技小院劳作。
本报记者 李丽 摄

马背上的友谊使者陶明秀—— 以热爱联结山海

一位1997年出生的云南姑娘，今年3月荣获哈萨克斯坦“二级友谊勋章”。该勋章是以国家元首名义授予的国家级荣誉，哈萨克斯坦副总理兼文化和信息部部长阿依达·巴拉耶娃为她颁奖。这位云南姑娘名叫陶明秀，在网上，她有一个更为广为人知的名字——陶桃。

这枚勋章背后，是陶明秀用真诚与热爱，在中哈两国之间架起文化桥梁的动人故事。

在哈萨克斯坦，陶明秀身着当地传统服饰，骑着骏马驰骋而过，镜头记录下她飒爽的身影和身后翻涌的波涛。这个画面，不仅出现在她的短视频中，更印刻在无数网友心中。

陶明秀出生于昆明市官渡区，童年记忆里，母亲常常带她坐上马车去赶集。马蹄叩击路面的脆响，与耳畔掠过的风声交织，化作她心中挥之不去的童年旋律。

“马背上有很多风景，上去看看吧。”陶明秀说，5年前，她第一次跨上马背。

“骑马是人与自然的对话。每匹马都是独特的生命，需要以耐心倾听、用韧性磨合。这些年，我曾在马背上感受过疾风穿耳的自由，也经历过意外坠落的惊险——那些摔落的次数早已记不清，但马背上的风景我永远记得。”陶明秀说，这让她的视频走进了千万海外观众的视野。

“我想通过视频告诉外国朋友们，在遥远的中国云南，人们也像他们一样热爱自然、热爱马术、热爱生活。”陶明秀在海外平台发布的作品《总要来趟美丽的中国云南昆明骑马》播放量达2.1亿次，《来中国云南西双版纳感受欢乐泼水节》播放量达1.5亿次，《在中国新疆，人民安居乐业幸福生活》播放量超1亿次……

“我在海外得到了很多关注，收获了很多粉丝，还意外地收到了来自哈萨克斯坦的访问邀请。”陶明秀说，她很爱马，而哈萨克族被誉为“马背上的民族”，这种文化上的共鸣像一条无形的纽带把她牵向了远方。

2024年9月，陶明秀受邀以博主身份访问哈萨克斯坦。踏上这片土地的那一刻，她便被她辽阔的草原、淳朴的民风深深打动。

在哈萨克斯坦，陶明秀走访阿拉木图、阿斯塔纳等多地，用镜头记录下当地自然风光、文化遗产与民众日常生活。在视频中，她与牧民纵情驰骋，每一个画面都充满热情。这些视频迅速在社交平台引起关注，总浏览量超过10亿次。哈萨克斯坦的壮美景色、独特文化通过她的视角，走进了千万观众心中。

2025年5月，陶明秀被授予“哈萨克斯坦旅游大使”称号。她深知，文化传播不仅是展示美景，更是传递情感与理

解。让哈萨克斯坦不再是遥远的“他者”，而是充满魅力的“邻居”。在哈萨克斯坦拍摄时，她常带着家乡的滇红茶、普洱茶和一些民族刺绣小挂件作为礼物与当地分享，也得到了当地人温暖的回应。

在为陶明秀颁发“二级友谊勋章”时，阿依达·巴拉耶娃评价：“陶明秀让无数观众更加深入了解哈萨克斯坦，她的努力是巩固中哈友谊的重要桥梁。”

今年3月，陶明秀第5次到哈萨克斯坦拍摄并参加当地节庆活动。其间，哈萨克斯坦总统托卡耶夫与其亲切交谈，欢迎陶明秀再次到访。令陶明秀印象深刻的是，托卡耶夫总统的中文非常好，当得知她来自云南时，总统亲切地说：“云南很美，我去过。”

托卡耶夫总统曾在中国学习和工作多年，中文流利。对于陶明秀而言，这样的交流不仅是对她个人的肯定，更是对她所代表的民间交流价值的认可。

“我将受邀前往西班牙进行文化交流。西班牙的马术举世闻名，希望能借此机会交流学习。”陶明秀的眼中闪烁着无比期待的光芒。

当陶明秀骑着骏马驰骋于世界各地时，她不仅是一位云南姑娘，更是一名跨越海外的友谊使者。

本报记者 李吒 王靖中



赛场内外郭继同样精彩。
本报通讯员 陈碧超 摄

“在家隔壁读研究生”的何敏燕—— 以知识反哺家乡

25岁的何敏燕，在自家隔壁读研。小时候，父母反复叮嘱她：“好好读书，考出去，别像我们一样只会种地。”

如今，她抡起锄头，比村里大多数年轻人更熟练。

四月中旬，春光正好。洱海畔的大理市湾桥镇古生村，何敏燕和村民们正在田里忙碌，起垄、覆膜、挖土。她负责的1.4亩试验田里，正在进行鲜食玉米绿色高值种植模式与传统种植模式的对比试验。

试验田不远处，白墙青瓦的小院是何敏燕家，隔壁便是古生村科技小院。何敏燕，正是这个小院的研究生。

“在自家隔壁读研，有时候感觉很不真实。”何敏燕直起身，拍了拍手上的泥土笑着说，周围的一切她都太熟悉了，熟悉的田埂、熟悉的乡音，甚至连吹来的风都没变过。但一切又确实变了。

何敏燕是土生土长的古生村人。2020年，她考上福建农林大学，第一次真正离开家乡，奔赴远方求学。和父母期盼的一样，她想着靠知识摆脱“面朝黄土背朝天”的生活。转折发生在2022年，这一年，中国工程院院士张福锁带领中国农业大学、云南农业大学等高校师生进驻古生村，成立了科技小院，推进洱海保护治理和流域农业绿色发展绿色转型。而小院与何敏燕家，仅一墙之隔。

那年暑假，几名到科技小院接受培训的学生租住在何敏燕家。她看着这些和自己年纪相仿的年轻人，戴草帽、下农田、做调研，用专业知识为村

民解决种植难题，夜晚还围坐探讨技术，内心深受触动。“我本科读林学，对农业并不陌生，但科技小院让我明白，知识是从泥土里长出来的。”何敏燕说。于是，她开始跟着科技小院的师生一起调研，洱海边的农田氮磷超标、农户施肥盲目、传统种植与绿色技术之间的落差……这些她从小看在眼里的问题，在小院师生们的数据分析、实验论证和耐心讲解中，有了破解的可能。一个强烈的念头在她心中萌生：“如果我能成为他们中的一员，用所学服务家乡，该多好。”

2024年，何敏燕如愿考上中国农业大学研究生。在学校完成第一学期课程后，她回到古生村，住进科技小院，专注于洱海西部地区鲜食玉米绿色高值种植技术集成与示范方面的研究，成了那个“在家隔壁读研”的学生。

在村里读研，从课堂到田间几乎没有过渡。上午分析实验样本，下午就下地和农户讨论施肥方案，晚上查文献、整理数据，第二天一早扛着锄头下田。“学校里学的是‘理论上的最优解’，但田里要的是农户愿意用。”何敏燕坦言，这是她在科技小院学到的最重要的一课。

今年春天的鲜食玉米种植，是何敏燕回村后的第二次系统性试验。她将试验田分为两部分，一部分采用优化后的种植方式，通过减少化肥投入、适当降低种植密度，提升玉米的商品品质；另一部分则延续当地常规种植模式，用于对照比较。何敏燕介绍，前期试验显示，优化模式在不明显影响

产量的情况下，有效提升了玉米品质，种植效益也更具优势。

然而，数据是一回事，让农户真正信服才是关键。何敏燕有着得天独厚的优势——对村里的情况如根知底。她用白族话给农户做培训，把复杂的种植技术讲得通俗易懂。

从“走出去”到“走回来”，如今何敏燕的研究生生活简单而充实：住科技小院，上课学习，下地实验，偶尔回家吃顿饭，走路不到一分钟。“以前对这片地知之甚少，现在我能回答很多‘为什么’了。”她笑着说。现在她去田里，村民们总会热情招呼，把她当成帮忙的伙伴。这样被家乡和乡亲们需要的生活，让她无比踏实。

在村里读研，何敏燕的选择并非个例。科技小院进驻古生村4年多来，已有上百位师生驻扎在此，聚焦洱海保护治理，构建起“农业面源污染排放—输移—入湖”动态监测网络，推动当地农户施肥量持续减少，氮磷排放显著下降，洱海水质持续向好；同时推广“稻油轮作”“马铃薯+水稻轮作”“烟叶+鲜食玉米轮作”等绿色高值种植模式，助力农户增收。目前，洱海流域已相继衍生出18个科技小院，免费开展农技培训、义务支教等活动，真正将论文写在了大地上。

“小时候想走出去，现在觉得，能回来是一种幸运。”何敏燕说。

本报记者 李丽

独臂泳将郭继—— 以奋斗点亮梦想

5岁因意外失去左臂，14岁入选云南省残疾人游泳队，16岁进入国家队，此后斩获全国残运会金牌并打破全国纪录；退役后返回家乡丽江市成为一名基层游泳教练，10年间教会了4000多人游泳。他叫郭继，来自永胜县大安乡梓里村，用一只手臂劈开了属于自己的水域，也为他人的梦想点亮了一盏灯。

金沙江奔腾东流，在永胜县大安乡梓里村切出一道深谷。1989年，郭继就出生在这里。5岁那年的一场意外，夺去了他的左臂。行走、劳作、上学，这些平常事对他来说都需要反复练习。

山风磨硬了筋骨，14岁时，云南省残疾人游泳队选拔员，教练一眼相中了这个在大山里摸爬滚打的少年。郭继第一次跳进泳池，单臂击水是超越极限的坚守。常人轻而易举的划水、换气、转身，他要付出数倍乃至数十倍的汗水。单侧发力让身体频频失衡，便在水中反复练

习千次万次，直到动作精准……

16岁，郭继入选国家残疾人游泳队。2005年，云南省第八届残运会上，他初露锋芒，包揽50米自由泳、50米蝶泳、100米自由泳三枚金牌；同年全国残疾人游泳锦标赛，他再夺两金，并获评体育道德风尚奖。2006年，他蝉联全国锦标赛冠军。2007年全国残运会，郭继迎来运动生涯的高光时刻——50米自由泳夺冠打破全国纪录，同时摘得两枚铜牌。此后10余年，他驰骋赛场，摘金夺银，却从未忘记自己从何处走来。

退役后，郭继没有停下前进的脚步。而是进入校园深造，将体育精神延续到求学之路。当繁华留不住归心，他毅然告别城市的喧嚣，重返魂牵梦绕的故乡。他注册成立了丽江郭继体育文化发展有限公司，身兼云南省游泳协会开发培训委员会委员、丽江市游泳协会副会长、丽江市青少年游泳队教练数职，以另一种身份，续写与水的不懈之缘。

“我从大山里走出来，知道一个孩子学会一项技能、建立一份自信，对他的人生意味着什么。”扎根基层体育一线，郭继把赛场的坚韧化作教学的力量，把自身的奋斗故事化作育人的力量。10年如一日坚守泳池边，他手把手教导每一位学员，用亲身经历鼓励每一个追梦的人，先后让4000多名青少年与成年人掌握游泳技能，为丽江全民健身事业注入温暖力量。2024年，他获评丽江市“最美社会体育指导员”；2025年，年近不惑之年的他再战全国残运会，斩获铁人三项第五名。

从梓里村的金沙江边到全国冠军领奖台，再回到家乡的泳池边，郭继用30余年时间走出了一个大圆。如今，每天他准时出现在泳池边，哨子挂在脖子上，弯腰纠正孩子们的泳姿，水花溅起，阳光下那些小小的身影，或许就是下一个从滇西北小城游出去的少年。

本报记者 李铁成 通讯员 陈碧超