

生命的亮度

申尊敬

《人民日报》(2026年07月08日 第20版)

生在这个好时代，人人都想健康长寿，尽享盛世太平的好日子。“保八奔九争一百”，是很多人晚年的奋斗目标。

尽管人们都有一个“长生久视”的美好梦想，尽管现代科技发展日新月异，但是科学家们至今也未能交出一份让人们满意的答卷。一位从医20多年的医生朋友感叹道，全世界医学界对人体的认识，至今还极为有限。看来要让大多数人活到“人瑞”这样的百岁高龄，还有不少路要走。

既然如此，那在有生之年追求生命的亮度，就是最该开展的课题。

有些人的生命虽然短得像流星，却光芒万丈。江姐29岁血染歌乐山，赵一曼31岁为了打鬼子在黑土地上流尽最后一滴血，董存瑞19岁舍身炸碉堡，黄继光21岁用胸膛堵枪眼，张思德29岁被埋在了炭窑里，刘胡兰15岁倒在了敌人的铡刀下……他们在短暂的一生中，发出了火焰般的光芒，照亮了历史长河。他们的名字，在历史的天空里永放光彩。

那些离开这个世界多年后依然被人们怀念的人，未必是长寿之人，但必定是一生都在追光、发光的人。他们也有儿女情长，也要面对生活中的鸡毛蒜皮，但心里更多的是家国情怀，他们的心常为伟大事业而澎湃。做一个对社会有用的人，是他们的初心；做对国家和社会有益的事，是他们的追求；越是艰险越向前，是他们的气概；办法总比困难多，是他们的智慧；百折不挠，越挫越勇，是他们的韧性；心怀温暖，心向光明，不消极，不颓废，是他们一辈子的常态。

①(提出观点)追求生命的亮度

人瑞：人事方面的吉祥征兆。也指有德行的人或年寿特高者。

②(分析原因)离世后依然被怀念

在我们周围，大多数人都是普通人。但凡人微光，也有异彩。

天津有个老人名叫白方礼，文化水平不高，蹬了 18 年三轮车。74 岁那年，为了帮助因贫困辍学的孩子上学，他开始用蹬三轮车的微薄收入资助孩子读书。为了省钱，他的一顿饭经常只是两个馒头加一碗白开水，有时候再加一点点咸菜。困了就趴在三轮车上眯一会儿，醒了就接着干。88 岁时因为实在干不动了，才停下了蹬三轮车的脚步。十几年里，他捐了 35 万元助学款，帮 300 多个孩子圆了读书梦。在陕北靖边县的毛乌素沙地边上，有个“治沙愚公”名叫郭成旺，他 63 岁时承包了 4 万多亩沙地，常年带领家人在沙地里植树。100 岁生日那天，老人率全家四代人在沙地里一天栽下 100 棵树，以此作为纪念。天津的白方礼 92 岁离世，陕北的郭成旺活了 102 岁。他们都是长寿之人，但更重要的是，他们不仅长寿，还在平凡的人生里做到了不平凡，发出了光芒，温暖了别人。

茫茫人海里，单看每一个普通人的生命之光，似乎只有萤火虫那么大，但千万个萤火虫的微光合起来，就能照亮一片天。从城市到乡村，从高山到大漠，正是无数个普通人的苦干巧干、发光发热，才让这个时代更加气象万千，让我们这个国家更加繁荣。每个人的生命长度虽然有限，人生的亮度却可能是无限的。不必因人生短暂而失落，只要一直不停地努力发光，就无悔此生，无愧后人。

天文学家说，宇宙里的星星不可胜数，我们目前能观测到的只占其中极小一部分，绝大多数星星都在我们的视线之外，但它们照样在天幕深处闪烁。有民谚称：天上一颗星，地上一个丁。我以为，人生自古谁无死，做个发光的“凡星”亦无憾。

(分析原因)绽放人生异彩

(分析原因)成就时代气象、国家繁荣

③(提出做法)做个发光的“凡星”