

恰同学少年，风华正茂

——我区4名学子获评首都“新时代好少年”

近日，2025年首都“新时代好少年”名单揭晓，我区4名青少年榜上有名。中国人民大学附属中学初二学生徐魏泽同、北京一零一初中二年级学生李音希、中关村第一小学西二旗分校四年级学生唐艺菡、中关村第三小学四年级学生吴盈莹脱颖而出，成为新时代青少年的榜样标杆。

这4名“新时代好少年”事迹典型，品学兼优，朝气蓬勃，在弘扬优秀传统文化、传承红色基因、热爱运动等方面表现突出，展现了新时代少年儿童风采。为充分发挥先进典型的示范引领作用，我区将深入开展形式多样的首都“新时代好少年”宣传学习实践活动，全方位展现好少年爱党爱国、自立自强、热心公益等精神风貌，以创新形式增强活动吸引力与感染力，让榜样的力量触达校园内外，深入人心，引导广大未成年人见贤思齐、崇德向善，在全区形成学习好少年、争当好少年的浓厚氛围，为培育时代新人注入精神动力。

徐魏泽同：京剧少年的国粹传承之路

□ 本报记者 阙丽丽

近日，2025年首都“新时代好少年”名单正式公布，中国人民大学附属中学学生徐魏泽同凭借在传承国粹艺术、弘扬优秀传统文化方面的突出表现，成为海淀区获此殊荣的4名同学之一。这位年仅14岁的少年，用坚持与热爱在京剧舞台上绽放光彩，以超人的毅力和不俗的成绩诠释了新时代少年的精神风貌。

徐魏泽同与京剧结缘，源于一场演出。那是2017年，他在梅兰芳大剧院观看了一场京剧演出，正是这场演出点燃了他的艺术梦想。然而，学习京剧的道路并非一帆风顺。京剧融合了“唱、念、做、打”多种艺术形式，举手投足的点位、远眺近观的眼神都需要拿捏到位，京剧的唱腔更是如九曲回肠，难以把握。枯燥的训练和严苛的要求没有难倒这位小小少年。他累晕过、难哭过，但从未想过放弃。爬起来，擦汗，他继续对着镜子一遍遍练习，用心琢磨每一个细节。

追求艺术的道路充满艰辛和挑战。首次参加海淀区艺术节和“国戏杯”比赛，他均以落选告终，但他依然选择坚持。凭借超人的毅力，这位曾经在外人看来“资质平平甚至音准不好”的少年，最终荣获第26届“中国少儿戏曲小梅花荟萃”活动的“小梅花”称号——这是中国少儿戏曲领域的最高荣誉。此外，他还连续荣获海淀区和北京市艺术节戏曲（戏曲）展演一等奖、金奖，“国戏杯”学生戏曲大赛个人项目金奖和多项集体



项目金奖，成为海淀区“最佳艺术之星”。

徐魏泽同不仅在国内舞台上大放异彩，还将中华优秀传统文化带向国际。他多次参加中国教育电视台“一堂好戏”“戏聚校园”节目录制，以及中国戏剧家协会少儿京剧展演等。他演唱的剧目《珠帘寨》选段被中国戏剧家协会推荐至“学习强国”平台专题展演。此外，他还远赴法国巴黎参加国际艺术节展演，用京剧艺术向世界展示中华文化的独特魅力。他的努力不仅为“戏曲进校园”工作作出了积极贡献，更让国粹艺术在新时代焕发出新的生机。

除了在京剧领域的卓越成就，徐魏泽同还是一名全面发展的优秀学生。他勤奋好学，荣获第十六届宋庆龄奖学金、第十九届冰心文学小作家作品展示初中组“金牌作品”、北京市“三好学生”、海淀区“优秀学生干部”等多项荣誉；他热心公益，积极参与志愿服务和社区环保活动，获评“优秀志愿者”；他作为少先队员代表多次参加少代会，为少先队建设建言献策，并获评“五好红孩子”“红领巾奖章”三星章和“红色小传人”特色章等荣誉。他的事迹展现了新时代少年阳光乐观、自立自强的精神风貌。

徐魏泽同的故事，是一个关于热爱与坚持的故事。他用实际行动证明，只要心怀梦想并为之努力，平凡少年也能成就非凡。正如他所说：“京剧是中华文化的瑰宝，传承它是我的责任，也是我的荣耀。”这位弘扬国粹艺术的少年先锋，正以自己的执着与才华，在新时代的舞台上书写属于自己的精彩篇章。

李音希：冰刀为笔写青春

□ 本报记者 祖佳琪

早晨6点的晨光中伏案学习，深夜冰场的弧光灯下旋转跳跃——这是15岁的李音希持续9年的日常。作为北京一零一中学生、花样滑冰国家一级运动员，她以超16000小时的冰上磨砺锻造“钢铁意志”，用公益之心传递冰雪火种，并在日前获评2025年首都“新时代好少年”荣誉称号。

自5岁初登冰场，李音希便开启了“学业+训练”双线作战模式。8小时的课业学习、6小时的高强度训练，9年如一日，从未间断。谈及近些年因为训练落下的伤病，李音希的母亲仍难掩心疼：“当时她踝关节韧带受损，又在陆地训练时小臂肌肉挫伤……作为母亲，我内心充满挣扎，但她却坚定地和我‘疼可以忍，但梦想不能停’。”即便手部戴着固定支具，李音希仍在20天后重返冰场，并摘得全国俱乐部联赛冠军。“外界叫她‘钢铁少女’，但只有我知道，她也会在训练失误时感到挫败、自责，会因发育期动作变形而焦虑、无助。”她的母亲说道。

“少年不惧岁月长。”李音希用自己的行动将这句话刻写在冰场上，同时也刻在她成长的来路上。2022年末，由于体重骤降，连完成基础旋转都会头晕目眩的她，却坚持每日“三次特训”，以一套包含3个高难度三周跳的自由滑节目惊艳全场；2024年，发育关、骨折伤以及学业压力等多个重担压在她瘦小的肩膀上，她卸下包袱，拾起梦想，以2024年中国



花样滑冰俱乐部联赛青年组第六名的佳绩破茧重生。“每次训练后，我都会复盘动作视频，和妈妈一起分析哪里旋转不够稳、哪里落冰角度有偏差。”李音希说。正是这份让家长既心疼又骄傲的对梦想的执着，让她更加坚定信念，赢得未来。

赛场之外，李音希还有一个身份——青少年冰雪推广大使。2024年海淀区冰雪嘉年华开幕式上，她以灵动舞姿牵动无数少年的冰雪梦；2023年世界花样滑冰大奖赛总决赛开幕式上，她以《蟾宫折桂》的精湛演绎将“蟾宫高悬霞光照，折桂芳香溢殿堂”的中华祝福献给世界，也让世界看到了中国冰雪的未来！

“这些推广活动不是比赛的附加项，而是时代赋予的机遇。”她的母亲回忆，“2022年北京冬奥会后，冰雪运动蓬勃发展，她作为海淀花滑队队员，有了更多代表花滑上台的机会，哪怕排练占用了自己的休息时间，她也会说‘能让更多人看见冰上的美，累点也值得’。”谈及初心，李音希坦言：“冰雪运动不该只属于赛场，更要点燃更多人的热爱。”

16000小时的冰上耕耘、三重困境下的砥砺前行……让李音希收获了9年磨一剑的荣光：北京市花样滑冰和队列滑标准女子单人滑冠军、宋庆龄奖学金获得者、中国冬季运动会花样滑冰比赛人选手，以及2025年首都“新时代好少年”称号。谈及收获，李音希说：“这一称号，不仅是对我个人的肯定，更是对所有在冰雪路上坚持的少年的鼓励。滑冰教会我最重要的事，是如何与挫败和解。”

唐艺菡：用行动诠释“新时代好少年”

□ 本报记者 索悦

在北京市海淀区中关村第一小学西二旗分校，10岁的四年级学生唐艺菡近日荣获2025年首都“新时代好少年”称号。她在“志愿北京”注册志愿者身份累计服务超266小时，她是全国柔道冠军，她用毛笔书写赤诚，在红色传承、公益服务、文体发展等领域绽放光芒。

唐艺菡的成长深受家庭红色基因的熏陶。她的父亲唐杰是北京老年医院骨科主任医师，拥有24年党龄，曾参与抗击非典、汶川救援、新冠抗疫、冬奥保障，并援藏援疆。父亲的“医者仁心”让她从小懂得“家国一体”的道理。

作为海淀区“红色小传人”和学区“逐梦少年”，唐艺菡在香山双清别墅担任小讲解员，用稚嫩而坚定的声音讲述革命历史。她将家中承载祖辈勤俭务实家风的老木尺写成《尺子》一文，传递“家风国风相融”的力量。该文章获得北京市级奖项，成为全校典范。冬奥期间，父母奋战在医疗保障一线数月未归，她不仅独立承担家庭责任，还号召全校学习“更快、更高、更强——更团结”的奥运精神，其家庭也因此获评北京冬奥会“最美家庭”。

在志愿服务方面，唐艺菡同样表现突出。从一年级起，她就主动帮助班内行动不便的同学，并发起“爱心护送”小队，带领队员风雨无阻地坚持搀扶、护送数年。作为“志愿北京”



注册志愿者，她的身影活跃在社区、医院、公益机构等多个场所，设计趣味游戏推广垃圾分类，参与医院“守护天使”行动，陪伴孤独症儿童。2023年，她参加“音友尽”爱心电台活动，为白血病患者录制故事和诗歌，送去温暖，以行动关爱白血病患者肿瘤疾病儿童。在她的带动下，班级成立了“红领巾志愿服务队”，将爱心持续传递。

唐艺菡在柔道和学业上也取得了优异成绩。4岁起，她师从世界冠军、2000年悉尼奥运柔道亚军李淑芳，刻苦训练，无数次摔倒爬起，即便膝盖淤青也未退缩。2024年，她在马来西亚“小战士”国际柔道邀请赛上勇夺金牌。身披国旗、热泪盈眶的那一刻，她深刻理解了“为国争光”的意义。她还蝉联三届海淀区柔道锦标赛冠军，两度问鼎全国中小学生柔道锦标赛小学组冠军。她的作品《智慧让我更有力量》视角独特，获“叶圣陶杯”省级决赛一等奖；《爱国情留在心里》抒发她在国际邀请赛夺冠时的跨国比赛感悟，获得“叶圣陶杯”全国总决赛小学组一等奖。

她还以全面发展为目标，发起“红色故事进社区”计划，用志愿讲解和赛场拼搏践行“强国有我”的誓言。这位在海淀成长起来的少年，用实际行动诠释了“少年强则国强”的深刻内涵，成为新时代少年的优秀代表。

吴盈莹：同心共筑石榴梦

□ 本报记者 周颖璐

在海淀区中关村第三小学的校园里，有这样一位戴着红领巾的“小使者”：她用稚嫩的肩膀扛起重担民族的责任，把彝族伙伴赠送的“英雄带”变成校园里的“活教材”；她在艺术思政大课中挥洒汗水，让《好大的家》的旋律成为传递家国情怀的纽带。她就是2025年首都“新时代好少年”、中关村第三小学四年级学生吴盈莹——一颗在民族团结沃土中茁壮成长的“石榴籽”。

“当彝族小伙伴把英雄带系在我肩膀上时，我摸到了布料里粗糙的线头，那是手工刺绣留下的温度。”回忆起2024年暑假在贵州毕节的“族·迹”交流活动，吴盈莹的眼睛里闪烁着光芒。这个主动报名成为“民族友谊小使者——石榴籽代言人”的女孩，在彝族火把节的篝火旁，与当地孩子手拉手跳起达体舞，“火光映在每个人的脸上，我们唱着歌，交换家乡的故事，约定要做永远的好朋友。”

这条承载着民族团结情谊的“英雄带”，如今静静陈列在中关村三小的民族团结展厅。作为展厅讲解员，吴盈莹总会轻轻抚摸着展柜里的红绸带，告诉同学们：“这不是普通的腰带，它象征着历史上各族英雄为团结奉献的精神。”为了让讲解更生动，她把贵州之行的见闻绘成图画，在“籽籽同心闯关山



河”活动中化身“旅行推荐官”。她设计的贵州民族文化路书中，详细标注了侗寨大歌的旋律节奏、水族马尾绣的纹样寓意，甚至还有布依族打糍粑的“力道秘诀”。“我想让更多同学知道，每个民族都有自己的‘超能力’，合在一起就是中华民族的大智慧。”

“绿绿的叶，红红的花，抱成团的石榴像你像我……”每当《好大的家》的旋律响起，吴盈莹总会想起2024年那个汗流浹背的暑假。为献礼新中国成立75周年，她参与创排学校艺术思政大课《好大的家》。在三个月的排练中，她从清晨练到日暮。“有次练习跪地动作，膝盖磨出了红印，但看到老师趴在地板上给我们示范表情管理，突然就不觉得疼了。”

在这场座无虚席的演出中，吴盈莹饰演一位跨越不同民族家庭的“石榴籽”。当谢幕时《爱我中华》的旋律响起，她看见后排家长抹着眼泪鼓掌，身旁的蒙古族同学正标准地行着少先队礼。那一刻她突然明白，民族的团结不是课本上的词语，而是我们手心相握的温度。“如今的她，把这份感悟化作行动——在班级设立“民族文化角”，每周分享一个民族故事；发起“图书漂流”活动，将募集到的图书送往河南灾区学校。“我在扉页上画了石榴图案，希望每个拿到书的小朋友都知道，我们像石榴籽一样紧紧相连。”

洁净小手 守护健康

幼儿是我们未来的希望，他们的健康是家庭和社会最关注的问题。然而，幼儿的免疫系统尚未完全发育，抵抗病毒和细菌的能力较弱，容易感染各种疾病。洁净的双手是预防疾病传播的首要措施。洗手可以有效清除手上的细菌和病毒，减少感染的机会。尤其是针对容易通过呼吸道和接触传播的诺如病毒，洗手是最基本的防线。

为了有效预防疾病传播，幼儿应该掌握正确的洗手方法“内外夹弓大立腕”。首先，使用温水和温和肥皂洗手，温水能更好地清洁双手，温和肥皂则有助于破坏病毒和细菌的脂质膜，使其丧失活力。其次，要充分揉搓双手，包括手掌、指缝、指尖、手背等部位。洗手时间也是关键，建议至少持续20秒以上。同时，要注意清洁指甲，因为细菌容易在指甲间滋生。另外，定期洗手也是养成良好习惯的重要手段。

通过正确的幼儿洗手方法，我们可以有效预防诺如病毒等疾病的传播。首先，正确的洗手方法可以去除手上的病毒和细菌，降低感染的风险。其次，正确的洗手方法可以减少幼儿感染疾病的机会，特别是在人群密集的环境中，如幼儿



“小小新农人”传承京西稻田文化基因

——我区青少年农耕实践活动蓬勃开展

□ 本报记者 索悦 肖威 于颖

初夏时节，京西稻田间涌动着蓬勃的生机与希望。海淀镇、上庄镇的田野上，一场场别开生面的青少年农耕实践活动如火如荼地展开，古老的京西农耕文化在新时代的阳光下焕发出崭新的光彩。

从海淀镇六郎庄公园的插秧体验，到上庄镇青少年的“插秧”与“稻田画”创作，再到苏家坨镇安岚佳苑社区的孩子们走进中国农业大学上庄实验站，我们看到的不仅仅是孩子们在田间地头的欢声笑语，更是一场跨越时空的文化传承之旅。这些活动，让孩子们走出课堂，走进自然，亲手触摸历史的脉络，感受劳动的艰辛与快乐，体会每一粒粮食背后的故事。

感受农耕魅力 传承文化薪火

5月23日上午，海淀镇新时代文明实践系列活动——京西稻田体验活动在六郎庄公园精彩上演。西苑小学30名学生走出教室，奔赴田间，在插秧劳作中感受农耕魅力，传承文化薪火。

六郎庄公园，一片繁忙的农耕景象扑面而来。京西稻种植者们弯腰劳作，抛秧、插苗，动作娴熟流畅。一株株嫩绿的秧苗被稳稳植入水田，为大地披上崭新的绿装，勾勒出一幅充满生机的田园画卷。原六郎庄村党支部书记高喜斌化身文化传播者，为

学生们娓娓道来六郎庄京西稻的农耕文化与种植知识。高喜斌说道：“京西稻在六郎庄已经有300多年的历史了，我希望通过自己的坚持，让这份古老技艺得以延续。今天看到西苑小学孩子们来参加体验活动，我打心眼里高兴。他们就像一颗颗种子，能把京西稻的文化传播出去。我希望六郎庄公园这片地能一直成为京西稻文化传承的沃土，让更多人了解它、爱上它。”

在高喜斌的讲述中，学生们仿佛穿越时空，看到了京西稻数百年的发展历程。随后，学生们换上胶鞋，挽起裤脚，带着对水田的新奇与期待，在工作人员的指导下，五人一组开启插秧“初体验”。他们手持秧苗，弯腰、插秧、起身，动作从最初的生疏笨拙，逐渐变得熟练有序。尽管泥水沾满衣衫，腰酸背痛袭来，但每个人都沉浸在劳动的快乐中，深刻体会到了“粒粒皆辛苦”的深刻含义。

插秧结束后，工作人员为同学们端上了热气腾腾的米粥。学生们手捧粥碗，轻轻吹散热气，细细品味着这份来自土地的馈赠，纷纷露出满足的笑容。

弯腰种希望 执笔绘丰收

5月29日，上庄镇联合上庄学校组织学生开展“插秧”体验、手绘“稻田画”等丰富多彩研学实践课程，旨在通过农耕实践活动让孩子们在亲近自然的同时，感受传统文化与现代创意的交融，为乡村振

兴注入文化活力，助力地区特色农业与文化创意产业协同发展。

在插秧环节，专业老师为参与活动的学生们细致讲解了京西稻的历史渊源、种植技艺及其在上庄镇的深厚文化根基，深入浅出地介绍了京西稻的生长周期、种植要点等，并对选种、育秧、插秧、田间管理等关键环节进行了系统阐述。随后，在老师的示范下，学生们踏入湿润的稻田，将秧苗按照标准间距插入稻田中。尽管动作略显生疏，但每个人都全神贯注，努力将所学知识运用到实践中。一排排整齐的秧苗在稻田里铺展开来，为这片土地带来了新的生机与希望。

在手绘“稻田画”环节，美术老师为学生们介绍了绘制京西稻的基本技巧，详细讲解了如何运用色彩来表现稻田的层次感和光影效果，以及如何通过黑白灰过渡增加氛围感，捕捉稻田的风光美。学生们专注地在画布上勾勒出稻田的轮廓，用细腻的笔触和丰富的色彩表现出稻穗的层次与光影变化。

参与活动的学生们纷纷表示收获颇丰。一位上庄学校的学生兴奋地说：“以前只在书本上看到过插秧，今天亲自下田，才知道种田这么不容易，每一粒米都来之不易，以后我一定珍惜粮食。”

万象“耕”新 快乐有“稻”

为了让孩子们亲近自然，学习传统农耕

文化，日前，苏家坨镇安岚佳苑社区组织辖区3—12岁的小朋友前往中国农业大学上庄实验站，开展“万象‘耕’新 快乐有‘稻’”农耕体验活动。

到达目的地后，家长们与小朋友们听取了实验站赵老师对基本情况介绍。小朋友们对实验站的一切充满了好奇，围着赵老师向赵老师提问。此时，远处农田传来机械轰鸣声，一台先进的农用车正在作业，吸引了大家的注意。赵老师带着大家来到五谷展区，讲解五谷知识，包括不同的谷物能加工成哪种粮食，又能制作成哪些常见的食物。细心的小朋友发现，展示墙上有六种农作物，赵老师解释道，南北方各有五谷，其中四谷是相同的，分别是黍、稷、粟、菽。南北方因气候差异，有一谷不同，南方种稻，北方种麻，所以名为“五谷”，实则“六谷”。家长们表示，自己几乎没有接触过农事活动，对农业领域了解甚少，参加这次活动也让自己受益匪浅。赵老师笑道：“科普工作任重道远。”

实验站特别安排的插秧活动，也是小朋友们最期待的环节。亲身体验田间劳作，方能理解粮食的珍贵。实验站工作人员为大家准备了涉水服，并演示了正确的插秧方法。小朋友们穿好后，有序领取秧苗，按照工作人员教的方法，蹲下身体，倒退着插秧。有的小朋友力气小，插得不够深，秧苗都漂起来了，家长看到后赶紧来帮忙。孩子们热火朝天忙活着，没有一个叫苦叫累，即使摔倒了也很开心，逗得大家哈哈大笑。家长们说道：“好像一群小猪佩奇泥进坑了。”半个小时后，50平方米的水田插满了秧苗，孩子们意犹未尽。社区工作人员则表示，等到秋天，再带大家过来体验秋收。