

如果青春有画像,会是什么样子?在上海健康医学院,一个年轻人用身体力行给出了自己的答案:青春,是在40℃高温的乡间小路上,顶着高烧走完的每一步;是在空荡荡的教室里,陪着不敢上台的同学一遍遍为比赛做准备;是把实验室里“高大上”的技术,变成一双布满老茧的手也能握住的温度。

他叫嵇晟,不久前,他获评了“最美大学生”荣誉称号。但比荣誉更动人的,是他用三年时光书写的故事——他不仅自己发光,也为更多人掌灯。

青年报记者 顾金华



青年报记者 常鑫 摄

最美大学生

个人档案

嵇晟

上海健康医学院,21岁,
护理与健康管理学院2023级
学生。

“一人追梦
只能点亮自己;
众人逐梦定能
照亮整片星空。”

脚下是乡路,心头是热血

对话

青年报:在帮助同学、带领团队的过程中,你最大的收获是什么?

嵇晟:个人的优秀不是终点,带动更多人一同成长,才是真正的成功。看着身边的同学从不敢上台到站上领奖台,从迷茫无措到找到方向,这种成就感和获得感远比我自已获奖更珍贵。这也让我更加坚信:青年成长最好的姿态,不是独行快,而是众行远;不是自己发光,而是彼此照亮、结伴同行。

青年报:此次获评“最美大学生”称号,有什么想和学弟学妹分享的吗?

嵇晟:不要把自己困在教室与课本中,主动走出校园,走向基层、走向社区、走向最需要健康服务的地方。把个人理想融入健康中国战略,把青春奋斗融入国家发展大局,当你的心与人民相连,当你的脚步与时代同步,每一次努力都会更有方向,每一次付出都会更有力量。

乡间走访的心灵感悟

2024年暑期,嵇晟积极响应校团委关于鼓励大学生暑期深入基层服务的号召,主动担任“三下乡”社会实践活动的负责人。在学院朱爱勇院长的指导下,带领团队奔赴安徽省庐江县汤池镇,开展为期15天的基层健康服务与养老现状调研,获得“三下乡”全国表现突出团队称号。

盛夏时节,当地地表温度突破40摄氏度,烈日炙烤乡间小路,汗水浸透衣衫、双脚磨出水泡,成了他每日的“标配”。调研途中他突发高烧,身体不适,每一次入户走访、每一份问卷填写,都变得异常

吃力。

是什么支撑这名青年学子咬牙不退、坚守到底?嵇晟的回答坚定又温暖:入校第一课上,一句“医者的红,是心头的热,是血脉里流着的责任”深深烙在他心底。学校“厚德至善、健行康民”的校训,更让他清醒认识到:健康服务与管理的价值,从不在书本文字里,而在田间地头、村居院落的真实需求中。

怀揣这份信念,嵇晟与团队踏遍汤池镇12个行政村,走村入户、面对面访谈,用脚步丈量乡土,用真诚连接群众。白天顶烈日发问卷,晚上回驻地

整理数据、核对信息,日均工作超十小时。十几天里,他和团队累计完成2000余份有效问卷,收集到农村养老、健康管理、医疗需求等大量一手资料,为后续学术研究与政策建议筑牢数据根基。

一次乡间走访中,一位老人的话点醒了他:“哪需要那些花里胡哨?就要个简单管用的。哪怕活得短点,也别让病痛折腾得受罪啊!”望着老人布满老茧的双手,嵇晟猛然醒悟:好的设计不该在实验室里“高高在上”,而要扎根泥土、惠及百姓。老人能用、管用、受用,才是真正的“顶天立地”。

深夜空教室里的两个身影

在上海健康医学院护理与健康管理学院,“朋辈互助、携手共进”是代代相传的风尚。嵇晟不仅自己奋勇争先,也是同学们的“领航员”与“贴心人”。作为学院AHFE人人主动健康管理双创团队学生负责人,他始终坚信:一个人可以走得很快,但是一群人会走得更远。

2023年秋,嵇晟结识了同届的布朗族女孩贺玉婕。这个从西双版纳来的姑娘有一个朴素的愿望:学成归乡,让边疆孩

子看见光。可她天生嗓音沙哑,又严重社恐,一上台就紧张发抖,职业规划大赛报名表攥了又攥,始终不敢提交。“试试吧,我陪你练。”一句承诺,让深夜的空教室多了两个并肩练习的身影。嵇晟帮她逐字打磨讲稿,陪她对着镜子反复演练;贺玉婕则和他分享傣寨风情与澜沧江的风。

2025年秋天,喜讯传来:贺玉婕主持的项目在上海市女大学生创新创业大赛中斩获市级

优秀项目。那个曾经躲在角落的女孩,终于站上了高光领奖台。如今即将毕业的她,仍坚定选择回到西双版纳。

在嵇晟带领团队、服务同学的路上,这样的案例还有很多。他耐心帮同学修改申报书、打磨路演稿、模拟答辩现场,无私分享调研经验、科研思路与竞赛技巧。在他牵头下,学校团队累计参与百余项竞赛,助力137名同学登上省市级国家级榜单赛事舞台。

创新破题把“控烟”做出新意

勤学善思、笃行致远,嵇晟在专业学习与实践创新中不断突破,在校期间斩获近50项国家级、市级奖项。

2024年第十二届未来设计师·全国高校数字艺术设计大赛(NCDA)全国一等奖,成为他专业成长路上的重要里程碑。在颁奖典礼上,当接过那张全国一等奖证书时,嵇晟想起了数月前的一次调研。彼时正值上海控烟立法15周年,学校“小叶子”志愿者已连续七年坚守进博会无烟志愿服务岗。作为上海市爱国卫生与健康促进志愿服务总队成员,嵇晟在上海市健康促进中心副主任陈德的启发下,决心把“控烟”做出新意。

他把目光投向一只“不一样的打火机”。依托大量志愿服务、社会调研与学院双创平台,他在董恩宏教授指导下反复打磨《健康卫士智能打火机》设计方案:搭载智能芯片精准控制点火,每日限制点火次数,临近限额自动屏幕预警。这只“会提醒”的打火机,让控烟不再是生硬禁令,而成了有温度的健康陪伴。

此外,他还凭借紧扣基层健康需求的《“声”入人心——基于AGI的便携式助听器关爱弱势群体听力障碍践行者》双创项目,拿下2025年中国国际大学生创新大赛全国银奖。项目灵感正来自安徽汤池镇的调研痛点。

“学术研究是源头‘活水’,双创实践是应用检验,科普服务是成果输出。”这是嵇晟在专业课程学习和一线实践中总结的成长闭环,也是学校“理实一体化”教学理念在他身上的生动体现。

近日,嵇晟获评“最美大学生”荣誉称号。这是一份“见证”,见证一个心怀憧憬的青年,在学校沃土上,从稚嫩小苗,成长为愿为社会出力、敢为健康担当的新时代学子。这份沉甸甸的认可,既是对他勤学奋进、奉献担当的高度肯定,更是对新时代医学生精神风貌的生动诠释。