

以普通人的平凡书写不平凡的人生



胡伟在服务老人。

戴庆福摄

带动更多人关爱老年人

本报记者 杨颖菲

“上周我们去游玩，把导游发展成了志愿者。”在江西省抚州市临川区时光益站联合会的办公室里，会长胡伟热情洋溢，话语很有感染力，“走到哪里就把志愿服务的接力棒传到哪里。”

2021年，时光益站联合会成立。胡伟说：“我们想为养老服务探索一种新可能，打造一个爱心互助式公益组织，采取低龄存时间、高龄换服务的模式，实现互助养老的跨时空交换。”3年来，胡伟带领时光益站逐渐壮大：志愿者从7人发展到超2000人，从3个社区试点扩展到48个社区。截至目前，时光益站共开展志愿服务超过1万次，服务总时长累计超2万小时。

3年前，胡伟是企业高管，也是高级心理咨询师。那时他利用业余时间做公益。“我的爱好就是帮助别人，区里找我做时光益站，我知道实现理想的机会来了。”胡伟说。

胡伟没想到的是，很多老人明确拒绝志愿服务。“为老人服务是好事，为什么老人会如此抵触？”胡伟带着疑惑给老人们打电话，一个接一个打，一家接一家问。

在胡伟的坚持下，老人们道出原因：志愿者来家里只闲聊，还把地板踩脏了；志愿者用扫把清理天花板的蜘蛛网，结果天花板黑了一大块；服务不要钱，怕是骗人的……这些反馈让胡伟意识到公益养老服务需要提升专业化、规范化水平，打响品牌。

为了提升服务专业度，胡伟自掏腰包购买了扫把、鞋套、抹布等家政用品，让志愿者在入户服务时使用；组织志愿者参加专业居家养老护理服务技能培训，持证上岗；将服务流程标准化：从内到外，从上到下；先用扫帚，后用拖把……大家一起商量制定了服务细则，现在每个志愿者都能做到。”胡伟说。

在87岁的周奶奶眼里，胡伟是真正把老人当家人，“我生活自理有点困难，好几年没剪过指甲，趾甲嵌进了肉里，脚趾也变形了，35码的脚只能穿42码的大鞋。小胡本来不知道，说要给我买鞋穿，看到了我的脚后，二话不说就和志愿者给我修剪趾甲，足足剪了4个多小时，他们比亲人还亲。”说到动情处，老人流下了眼泪。

“理发、修剪指甲这些我们看来很简单的小事，对一些老人而言却是难事。看到这些孤独的老人，我心里很酸楚。”胡伟说，后来越来越多的人认可时光益站，老人们纷纷下订单，不少公安干警、公务员、老干部、企业职工、在校学生也加入志愿队伍。

“志愿服务既是帮助别人，也是实现自我。”胡伟不仅对公益事业有热情，还有方法，以丰富的组织管理经验让时光益站拥有了顽强凝聚力和高效率。

老人们的需求各不相同，志愿服务队不断拓展服务种类。会不会修水管、做艾灸，能不能找到走失的老人……胡伟根据志愿者不同的特长和职业，为他们选择适合的服务，还不断组织技能培训，设置了17支特色服务队：南丁格尔服务队、外卖小哥服务队、缝缝补补服务队、水电维修服务队等。

这些年，胡伟带着志愿者到区消防救援大队、卫生健康委等部门交流学习，志愿者们学到了很多专业知识，与此同时也有不少消防队员、医务工作者自愿加入志愿队伍。志愿服务的理念被传递到了城市的各个角落。

以前需要服务的76岁退休艺术老师林爷爷受到胡伟的感染，从被服务对象变成了志愿者。林爷爷说：“我别的不会，但会写剧本、写快板，可以成立文艺队排节目。”

“很多人都有向善助人的心”，胡伟说，“时光益站给他们提供了平台。”

收到快递，又是一面锦旗，这已经是时光益站联合会收到的第五十二面锦旗。“这是我们在零下5摄氏度的晚上帮忙找到走失老人后收到的，这面是去医院照顾独居老人……”每面锦旗背后的故事，胡伟都如数家珍，这些锦旗不仅是温暖的肯定，更是沉甸甸的责任。

本版责编：商 畅 杨笑雨 白光迪

倡导和践行文明健康生活方式

本报记者 申少轶

核心阅读

引入国家区域医疗中心，扩大优质医疗资源供给；建设紧密型医共体，推动优质医疗资源下沉；开展人居环境整治工程，大力加强体育设施建设……云南省昆明市深入开展爱国卫生运动，倡导和践行文明健康的生活方式。

来。昆明爱国卫生运动更加关注健康体重，有利于促进慢病防控，推动全民健康。”吴静说。

昆明市副市长、市爱卫会副主任杨蔚玲介绍，为了防控慢病，夯实健康基础，昆明成立了“健康昆明行动”专家咨询委员会和爱国卫生技术指导中心，积极引入心血管病、呼吸、肿瘤等国家区域医疗中心，扩大优质医疗资源供给，加快紧密型城市医疗集团和县域医共体建设，实施县级医院提升工程，推动优质医疗资源下沉。目前，昆明已建成6个国家慢病防控示范区，开展重大慢性病早期筛查和干预，过早死亡率下降至11.09%，低于全国平均水平。

营造健康环境 激发健身热情

“我每天都要来锻炼。”一大早，退休市民张奇就与几个老朋友约在星海半岛湖滨生态湿地公园里的树林中打太极拳。

星海半岛湖滨生态湿地公园位于滇池东北岸，湖水清澈，绿树成荫，环境宜人。公园建有整洁的健康步道、健身平台、健康知识宣传栏，每天早上有许多市民选择在这里锻炼。

过去，星海半岛湿地是市民避之不及的地方。星海半岛湿地位于贯穿昆明主城区的盘龙江入湖口，周边生活污水直接排入，环境不佳。昆明统筹生态湿地建设和全面实施

“四退三还”工作，以恢复滇池环湖湿地功能、净化入滇池水质为主要目的，推进星海半岛湿地内水系连通、防浪堤拆除以及相应的配套设施改造提升。

“星海半岛湿地不仅为居民朋友展现了优美的自然风光，还提供了绿色舒适的健康场所。”昆明市官渡区教体局团工委专职副书记陈国灿介绍，每年，由上海合作组织秘书处指导，云南省主办的上合昆明马拉松赛，路线都会从星海半岛湿地昆明市的湖滨路经过，让比赛队员领略滇池湖滨的风光，同时吸引更多市民到公园健身。

饮食健康是健康环境中重要一环。南强街巷是昆明市餐饮特色夜市文化中心，也是游客打卡地。走在南强街巷，随处可见洗手台，每家商户门口都摆放着营业执照、食品经营许可证、工作人员健康证；餐饮店内按“净餐馆”行动要求设置“明厨亮灶”，执法人员和消费者可以通过大屏幕，随时看到食品加工间的食品制作过程和实时卫生状况。

“我们对所有餐饮店实行‘网格化’监管，将餐饮单位日常监管检查下沉到基层，确保监管不留死角。”昆明市五华区市场监督管理局护国街道市场监督管理所执法人员杨己已说。

昆明营造健康大环境，更加注重系统性。杨蔚玲介绍，近年来，昆明全面开展城乡人居环境整治工程，鼠、蚊、蝇、蟑密度达到国家病媒生物密度控制水平C级标准。加强食品安全管控，开展“食安封签”守护行动，成功创建为国家食品安全示范城市。突出生态质量提升，推进“公园+健康”建设，去年新增500个“口袋公园”，城市社区“15分钟健身圈”初具规模。大力加强体育设施建设，目前，全市已建成综合性公共体育场馆27个，体育场1.9万个，人均体育场地面积超2.69平方米，经常参加体育锻炼人数比例达41.6%。

全民积极参与 汇聚健康合力

“一个人可以跑得很快，但一群人可以跑得更远。”靳伟是2023年度健康昆明行动的“健康达人”，组织建立了昆明跑步群，带动近千人健康奔跑。

10年前，靳伟爱玩电子游戏，饮食没有节

制，很少参加锻炼，出现了严重的高血压。有一次他因高血压引发大面积脑出血，在ICU病房昏迷了6天。救治醒来后，他认识到，健康地活着比什么都重要。于是，他开始跑步锻炼，从气喘吁吁跑100米开始，到艰难跑完1公里，再到坚持跑完10公里、半程马拉松、全程马拉松，甚至环滇100公里超级马拉松，身体状态越来越好。

如今，靳伟不仅带领其他人锻炼，还成为一名急救培训师，并担任昆明红十字救援队晋宁分队队长，传播急救知识。“我要尽自己所能，影响更多人，积极参与健康昆明建设。”靳伟说。

在云南师范大学实验中学，记者看到老师正带领学生在操场上做运动。该校团委书记张琪介绍，每天的“阳光大课间”能确保学生达成每天运动一小时的目标。大课间设有根据校歌编排的校歌操、民族操等，还安排了高强度间歇训练，目的在于提高学生心肺耐力和肌肉耐受度，同时起到控制体重的效果。

“青春期是身心发育的关键时期，学生的身心健康离不开家庭教育、家校合作。”张琪说，学校通过线上线下相结合的方式开展“家庭教育大讲堂”系列家长讲座，内容涵盖青少年心理、精神卫生等丰富主题，全方位、多维度形成家校合力，助力学生健康成长。

“推进健康中国建设，不仅要把环境搞好，还要关注环境中的人，关注影响健康的因素。”全国爱卫办副主任、国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安说，如今爱国卫生运动应该更多强调“软件”，即如何培育健康文化、如何为更多人提供健康保障、如何让健康生活人人共享。这需要全社会汇聚健康合力，引导全民积极参与爱国卫生运动。

杨蔚玲介绍，昆明在开展爱国卫生运动中注重引导全民参与，营造起人人追求健康、人人享有健康的良好氛围。鼓励群众参与环境卫生整治，建立“随手拍”和便民热线平台，接收群众反映的不良现象，2023年接收10余万件，办结率不断提升。大力培育健康文化，已培树市级健康家庭3196户、省级健康家庭46户，宣传健康家庭事迹，传播正能量。以上合昆明马拉松赛、滇池国际龙舟赛、昆明环滇高原自行车邀请赛等八大品牌赛事为核心，打造独具特色的昆明“体育生态圈”，发展群众运动。

在四川成都，记者跟随视障人士外出

接力服务助无障碍出行

本报记者 李凯旋

盲杖在地面敲打出轻快声响，叫醒了四川成都的夏夜。晨光中，身着运动服的王克泉迈步走出家门。

54岁的老王参加了一支由视障跑者和陪跑志愿者组成的公益跑团，每周集体训练雷打不动。东安湖体育公园、兴隆湖公园、交子公园……跟着伙伴们，他跑遍“公园城市”的一座座地标。

一名视障跑者的出行，考验着公共交通的效率与温度。跑步集合地是青龙湖公园，距离老王居住的郫都区足有40公里。坐上家人预约的出租车，老王要前住离家最近的天和路地铁站。地铁是他常用的出行方式。

“乘车时间一个小时，中间还要换乘。地铁站内路线复杂、客流量大，一个人能行吗？”记者不禁担心。拿出手机，老王熟练拨通热线电话：“我是视障乘客，马上要到达天和路站D入口，能不能接我进站？”预约成功，他胸有成竹。

出租车停到地铁入口，正赶上身着蓝色制服的值班站长陈田野小跑着出来。“不用紧张，跟我走就好。”陈田野拉起老王的手，放进自己臂弯；老王收了盲杖，跟上陈田野的步调。

“乘客马上到，无障碍通道准备好。”乘车前的路程不远，但陈田野没闲着，对讲机响个不停。安排妥当，摘下背包过安检，查验证件进站，沿途工作人员主动帮助，老王只需配合。走上站台，记者看看时间，整个进站过程仅用了5分钟。

列车到达，陈田野为老王找位置坐好，又记下他所在的车厢与目的地。“这就跟换乘车站同事联系，安稳坐着，到站有人接你。”老王连声感谢，用力握了握手，陈田野下了车。

早在2012年，成都地铁就推出“无障碍预约服务”热线。去年8月，整合优化过的“爱心预约”乘车服务功能上线，特殊乘客及亲友可通过拨打电话、微信小程序等多种方式预约，车站工作人员则会提前至约定地点等候，提供进出站、候(乘)车等无障碍接力服务。今年成都地铁已受理无障碍预约服务近700件。

抵达中医大省医院站，老王需要下车换乘4号线，“接力”的保安早早等在站台。“走进地铁站，工作人员一路跟随，心里踏实。”被人搀扶着，他步伐又迈得大了些，差点把记者甩在后面。

老王讲，出行得到保障，女儿鼓励自己参加跑团，他决定迈出这一步。“第一次训练只能走下3公里，后来能完成5公里慢跑，现在一周不跑个四五十公里，身上不舒坦。”把路走稳，心门跟着敞开，老王结识了很多朋友，每天有聊不完的话，脸上也常挂着笑。

说话间，列车执勤保安经过，在老王身边默默站了会儿，见他没说出需要帮助，这才继续前进。

成都地铁坚持将“运营前置”，把乘客优先理念全面融入项目建设过程中，车站无障碍电梯、卫生间配备完善，特殊人群专用通道畅行无阻，全线网车站装配“无障碍渡板”，将站台与车厢之间的高低差和空隙“铺平”。到达青龙湖公园附近的成都大学站，站务员护送老王走过检票闸机。出口处已经有不少跑者在等待，老王说，现在团里大多数人都会选择坐地铁参加活动。

公园内鸟鸣声阵阵，前一夜细雨刚过，花香在空气中弥漫。在草坪上热身完毕，10多名视障跑者与陪跑志愿者结好对子，准备开跑。



暖相册

“无声小吃摊”有声之后

在湖南长沙的四方坪夜市，同是听障人士的张永胜、洪靖雯夫妻俩经营着一家“鸡蛋仔”小吃摊。他们只能通过手势、打字与顾客交流，在人声鼎沸的夜市里显得十分安静。

为了能让有听力障碍的女儿张语涵听见这个世界，夫妻俩靠摆摊攒下的积蓄和亲友的扶持，在女儿两岁时给她植入人工耳蜗，右耳佩戴助听器。张永胜说：“人工耳蜗太贵了，我和妻子可以听不见，但女儿必须听见。”

他们的故事被传播开来，社会各界的关心与鼓励涌向张永胜一家：今年1月，他和妻子收到了爱心人士捐赠的助听器，在张永胜32岁生日这天，第一次听到了女儿叫他“爸爸”；3月，在一家耳蜗企业的帮助支持下，他们一家前往上海进行人工耳蜗植入手术，近一个月的休养后，三人进行了术后第一次开机调试，听到了彼此的声音；5月以来，长沙一家康复中心免费为夫妻二人提供听力训练和语言培训。

告别了无声世界，张永胜对未来充满期待。他和妻子在女儿的“指导”下，从基础的声母韵母开始，一步一步学习开口说话。

图①：在四方坪夜市，张语涵跟爸爸妈妈玩耍。

图②：张永胜一家接受人工耳蜗开机调试。

图③：晚饭间隙，张语涵教爸爸张永胜正确发音。

以上图片均为新华社记者陈振海摄

