

图体验·民生一线观察

# 看，「一米视角」里，城市长这样

本报记者 窦皓孙超范昊天

在医院，童趣随处可见——  
让孩子快乐就医

在浙江萧山医院儿科病房内，3岁多的忻忻（化名）拉着妈妈的手，沿着过道散步。不用抬头，她就能看见墙上活泼可爱的小狮子彩绘在和 她“打招呼”。

与印象中哭闹声不断的医院儿科不同，浙江萧山医院的儿科病房显得安静而温馨：粉色、淡黄色的墙面上，各种卡通图案吸引着小朋友的目光。床和桌子边沿也都特意做成圆角，避免磕碰。

“西瓜阿姨，我来喽！”早上，忻忻来找莫晓蓝护士打针，病房门口的牌子上，贴着一个大西瓜。莫晓蓝说，每天她都会化身孩子们的“水果朋友”。

“来，先做个美甲。小猫咪、小兔子，你挑一个。”为了缓解孩子紧张情绪，莫晓蓝将卡通贴纸贴在忻忻的指甲上。忻忻打完针，又得到鼓励，选了一张葡萄贴纸贴在莫晓蓝的工作牌上。旁边，还有别的小朋友贴的葡萄、橙子和小蜜蜂贴纸。

忻忻说，病房里的医生还准备了小桌板，自己想画画的时候，“西瓜阿姨”会送来纸笔，而她的愿望，是自己的画也可以贴在楼道里的儿童创意作品展示区。那里，有一幅儿童作品画着小动物和鲜花，右下角还有一行小字：“谢谢医生叔叔和护士阿姨治好我的病。”

在医院大科主任王蛮蛮看来，建设儿童友好医院的用心不仅体现在硬件设施上，更藏在诸多服务细节里。比如，孩子基本由家长带来看病，晚上和节假日时段更为集中，这个时候医院便会投入更多医护力量。

从2022年建设儿童友好医院至今，王蛮蛮亲历了医院的变化：“以前的儿科诊区比较狭小，如今不仅增加了就诊面积，布局也重新调整，能够更好呵护孩子成长的全生命周期。”2024年，医院门诊患者满意度提升至93.37%。

这样的儿童友好医院正越来越多。自2022年入选国家首批儿童友好城市建设名单以来，杭州已打造118家儿童友好医院，实现各县（市、区）全覆盖。

地震发生时，应该马上向户外跑吗？身处建筑高层该咋办？如何能够第一时间科学避险逃生，记者采访了有关部门和专家。

“地震中较为危险的行为，是在晃动最为强烈时试图逃出房屋或从室外返回房屋拿取财物，这会加大被坠落物体砸伤的概率。”国家安全生产应急救援中心专家表示。

“避震的首要原则是震时就近躲避，震后快速撤离。”防灾科技学院教授孟晓春介绍，地震发生时如果身处高层，跑出建筑物的难度很大。一般建筑均具备一定的抗震

“一米高度”，是孩子们视角的高度。从“一米视角”出发，建设儿童友好城市，是幼有所育的直接体现，有利于为广大儿童茁壮成长营造更好发展环境。为推动儿童友好城市建设，各地有哪些好经验好做法？成效如何？记者深入浙江杭州、湖南长沙、湖北武汉等地进行了采访。

——编者

在托育班，呵护专业细心——  
培养孩子习惯能力

“小朋友们来洗手，我们吃点心啦。”随着湖南长沙市江山帝景幼儿园托育班主任刘艳鹏的一声呼喊，两岁多的伍易与小伙伴们雀跃着回到教室。

放低身子，目光平视，跟着伍易一路走，能发现这家儿童友好托育园用心不少——课桌椅更低矮，扶手更宽大，墙上贴着哪些孩子分别对什么食物过敏的提示贴，卫生间还有特制的坐便器……“婴幼儿是‘最柔软的人群’，托育服务在疾病预防、膳食配置等方面不能完全照搬幼儿园的配置，必须更加细心。”园长刘颖说。

学士街道学锦社区党总支书记梁岳介绍，江山帝景小区有居民1.3万多户，过去缺乏高质量的托育机构，许多家庭都希望能让3岁以下幼儿入托。居民有需求，幼儿园也有意愿。去年9月，这里开设了托育班，设有60个托位。

刘颖介绍，一个托育班至少配备两名幼教老师、两名保育员，老师不仅需要教师资格证，还要有育婴师证。“办学成本比幼儿园高，但作为普惠服务，托育班收费却不能太高。”湘江新区卫生健康委人口监测与家庭发展处处长易新说，“为满足居民对托育服务的更高要求，必须凝聚各方力量。”

据介绍，长沙市正在建设“15分钟托育服务圈”，每个托位都有建设补贴、运营补贴等，托位总数已达4.37万个。得益于政策支持，江山帝景幼儿园托育班的托育费加伙食费为每月1580元，仅比幼儿园费用高200多元。

在多方考察的基础上，江山帝景幼儿园构建起“生活即教育”的托育理念，着力培养幼儿生活习惯和自理能力。“我们总结了一批适合托育班孩子的游戏活动，比如给小椅子‘穿衣服’、夹豆子等，孩子们玩得不亦乐乎。很多孩子建立起良好的习惯，增强了语言能力。”刘艳鹏说。

在长沙，儿童友好不止于托育。当地提出要以“六岁灵感看城市”，加快推进儿童友好城市试点建设，目前全市共认定62所儿童友好学校、100家儿童友好企事业单位，设立了77个劳动与实践教育基地、200多个母婴关爱室。

在社区，体验多彩活动——  
与小伙伴共度幸福童年

走进位于湖北武汉市洪山区张家湾街道农科院社区党群服务中心的微型种子科普馆，瓜果茄类、水生植物、粮食作物的种子被精心摆放在玻璃盒里，一按按钮，屏幕上便会播放各类种子的科普视频。

“在这里，我们可以学习不同种子的生长习性，丰富了知识，开阔了视野。”陈义甜同学说，“我还经常约上小伙伴，到社区的‘一米菜园’里体验耕作的乐趣。”

作为建设儿童友好城市的重要支撑，儿童友好社区关乎孩子们踏出家门的幸福“第一步”。武汉市公布的首批15个儿童友好社区名单中，张家湾街道农科院社区便是其中之一。

“过去，小区存在房屋老旧、道路老化等问题，也缺乏安全的儿童游乐场所。”农科院社区党委书记、妇联主席徐秋思介绍，社区联合共建单位，对社区公共空间和闲置房屋进行改造，在社区党群服务中心增设儿童图书室、种子博物馆，在周边开辟“一米菜园”等亲子活动区，为儿童提供多样的娱乐和学习场所。

“城里的孩子较少亲近乡野，缺乏机会体验粮食、蔬菜等食物是怎么来的。”家长谭丹感慨，农科院社区有丰富的农业科普资源，亲子可以共学农业知识，体验生活乐趣，感受家门口的家庭教育公益服务。

去年底，农科院社区2024年度兵击运动公益课堂第二期第十次课程收官。小学员李宸峻一次不落，参加了全部课程，在武汉科技大学武术协会大学生志愿者的指导下，已能像模像样地耍出一套帅气的苗刀刀法。“我不仅学到了技法，还锻炼了身体和意志，对传统武术文化有了更深的理解。”李宸峻说。

目前，武汉市已认定20个儿童友好社区。武汉市妇联相关负责人表示，将通过项目赋能、打造样板，指导全市各社区聚焦“小切口”，从空间营造、服务体系、文化建设、儿童参与等多维度出发，形成一批可推广的经验做法，不断提升社区儿童的幸福指数。

图服务港

遇到地震不要慌 科学避险很重要

本报记者 刘温馨 喻思南

性，若建筑本身没有受到严重损坏，可以先在室内避险，判断周围环境安全后再下楼避险。

其次，应牢记正确的躲避位置，选择内承重墙的墙角，远离玻璃和悬挂物，在

日常生活中可以在房间里提前准备应急食品、水、药品等，将高大沉重的家具等与结实的墙体固定在一起。“不能到阳台上，因为阳台是楼房建筑中拉力最弱的部位，也不要钻进柜子或箱子里，防止视野受

图惠民光影

开栏的话

今年的《政府工作报告》提出，加大保障和改善民生力度，提升社会治理效能。“家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。”从抓细惠民小事、办好利民实事做起，我国始终以实际行动积极回应人民群众对美好生活的向往。民生福祉的篇章精彩纷呈，本版今起开设“惠民光影”图片专栏，从中择其精华，以飨读者。



开设减重门诊，采用药物、中西医结合治疗，制定运动、营养管理等多元化方式；发布健康体检管理行动倡议书，倡导全社会共同参与防控肥胖及相关慢性病……去年6月我国启动“体重管理年”活动以来，各地各部门推出了一系列举措，为群众开出“减重处方”，不少网民说“国家喊你来减肥了！”

体重问题看似是个人问题，为何如此受重视？数据显示，我国成年人超重肥胖率已超过50%，青少年肥胖问题同样不容小觑。一方面，肥胖与高血糖、高血压、高血脂、高尿酸血症“四高”代谢性疾病密切相关，容易带来慢性病风险，影响个

宣传，让健康生活方式更合理、更科学。

推动体重管理落地见效，还需构建全社会支持体系。《“体重管理年”活动实施方案》强调，要“动员社会广泛参与，提升体重管理效能”。医疗卫生机构应提供专业指导，整合相关专业资源，提供肥胖症诊疗服务；街道社区可以打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境；学校要落实课程课时要求，拓展健康教育渠道；还要充分利用体重管理新技术、新成果，引导健康企业研发体重管理新产品。只有形成多方合力，才能让体重管理成为可感可及的公共服务。

## 给体重减负 为健康加分

杨彦帆

人生活质量。另一方面，超重肥胖率的过快增长，也会给医疗资源带来更多负担，在未来成为公共卫生问题。

开展“体重管理年”活动，是预防关口前移、提升全民健康水平的重要举措。今年全国两会期间，“体重管理”成为热词，国家卫生健康委表示将持续推进“体重管理年”行动，普及健康生活方式。体重管理，不仅关系个人健康，也是实施健康中国战略的重要抓手，有助于提高全民身体素质，实现人口高质量发展。

体重管理，要树立正确的健康观念。过去，一些人将减重简单等同于节食，还有人认为减重越快越好，这些认识误区需要消除。科学的体重管理，是建立在身体质量指数、体脂率等指标的基础上，通过合理膳食与规律运动，实现“吃动平衡”“健康体重”。各地应加强科普

也要看到，当前社交媒体上出现令人眼花缭乱的减肥方法和产品，比如“16+8间歇性断食法”、“生酮饮食法”、代餐奶昔、代餐粉等，很多方式没有经过实践检验，并不适用所有人。针对各类减重宣传、减肥产品以及“减肥训练营”等服务，还需加强科学引导和市场监管，建立良好的市场环境，更好帮助群众树立科学合理的减重方式。

个人是自身健康的第一责任人。从日常增加活动量，到减少高油高盐饮食；从定期监测体重变化，到培养长期运动习惯，努力改变不健康的生活方式，才是最根本、最有效的方法。以“体重管理年”为契机，将健康融入所有政策，让科学体重管理成为共识与行动，相信健康体重会成为全民新风尚。

图热议

阻、丧失机动性，从而错过逃生机会。”孟晓春说，切记不能跳窗和乘坐电梯。如果地震发生时正在乘坐电梯，可迅速将各楼层按钮全部按下，一旦平层停靠立即离开电梯。

“‘伏地、遮挡、手抓牢’是正确的避震姿势。”孟晓春介绍，可采用蹲伏、跪伏或趴伏姿势，躲在坚固物体下用沙发靠垫等厚软物品护住头颈，同时抓住身边稳固的物体，避免自己被剧烈晃动抛甩出去而失去遮挡。地震后，应迅速判断周围环境是否安全，有序撤离到开阔、安全的地带。



环境美 日子甜

图①：江苏省宿迁市泗洪县作为全国首批“两山”实践创新基地，将废弃砖瓦厂改造成尾水湿地公园，推动生态高质量发展。图为泗洪县重岗街道玉珠湖尾水湿地公园景色如画。

张连华摄（人民视觉）

图②：浙江省杭州市拱墅区米市街街道创新“水岸共治”模式，打造街道内古新河生态廊道，让这条千年古河重焕生机。图为居民在河畔公园休闲娱乐。

本报记者 张武军摄

图③：福建省福州市鼓楼区加强生态公园规划，结合林长制和河湖长制，深入推进水环境治理，城市自然生态环境持续改善。图为游客在鼓楼区安泰街道的东西河乘船赏景。

谢贵明摄（人民视觉）

图民生改善在身边·完善基层治理

“嗡——嗡——嗡——”，桨叶转动发出声响，打破了公园的宁静，花草树木在阵阵气流吹拂下摇曳。

3月21日下午，广东深圳市南山区塘朗山公园，一架悬挂红色AED（自动体外除颤器）急救包的银灰色无人机快速起飞，沿着预设航线，向数公里外的山间飞去。

这是深圳在全国首创的“空地一体 生命至上”城市救护项目，旨在助力构建“5分钟社会救援圈”。

“一键扫码呼叫，AED急救包就可以索降送达。”深圳市公园管理中心中部郊野公园群管理处工作人员介绍，一段90分钟的山路，无人机5分钟内便能抵达，可为心脏骤停患者抢回“黄金5分钟”。

目前，无人机AED配送站在深圳塘朗山郊野公园、凤凰山森林公园、石岩湿地公园、罗田森林公园和福海河公园试点，每站均设有30个起降点。试点公园的山道旁，每隔数百米就立着红底白字指示牌，供游客扫码呼叫。

一架无人机配备一台AED，相当于给公园定点投放了30台AED。据介绍，急救包内除了AED，还有碘伏、绷带、保温毯等户外急救用品。一旦收到呼叫，无人机便会根据预设航线自动起飞，5分钟内救援半径可达4公里，覆盖约50平方公里区域。

“和传统的定点AED部署模式相比，使用无人机配送AED，成本降低了90%。”深圳联合飞机科技有限公司AED无人机组项目负责人陈攀峰测算。近年来，无人机凭借轻便、灵活、无视地形障碍等特点，在深圳各类应急救援场景中，逐渐成为重要力量。

2月10日凌晨，在深圳亚婆髻山，邓女士爬山迷路了，到了夜间，山中能见度极低，传统的搜救方式难度很大。

这时，一架搭载红外夜视摄像头的无人机划破夜空，救援人员通过高空视角发现了灌木丛中微弱的白光，那正是邓女士挥舞的手机。“看到警方的无人机出现后，心里马上就踏实了。”邓女士回忆。

“无人机不是替代人力，而是给救援装上千里眼、顺风耳，让救援更‘聪明’。”深圳市公安局指挥部副处长徐伟表示，目前，深圳公安借助无人机在山地救援中的突出作用，摸索构建了一套空地协同的立体救援体系。空中无人机负责广域扫描定位，地面警力通过实时画面确定最优路径，消防、水上快艇、医疗团队等救援力量随时接应支援。

在深圳宝安区中心血站，8条无人机航线如同空中生命通道，连接着宝安区、光明区内8家医院。“过去，40公里外的血液运输需汽车行驶1.5小时左右，如今使用无人机二三十分钟即可送达。”血站业务科主任刘永梅说。

据深圳市卫生健康委统计，2024年深圳共开通无人机血液运输航线16条，总计飞行7070架次，运送血液品种包括红细胞、血小板、冷沉淀等，血液运输总重量达4412公斤。

本版责编：杨彦帆

深圳着力构建『五分钟社会救援圈』  
需要急救包？无人机来送！

本报记者 吕绍刚