

一起追光，活出五彩人生

——盲人博士生黄莺和室友栾车萌的故事

本报记者 吴君

在武汉理工大学的校园里，有一对特殊的博士研究生“搭子”。

来自宁夏的黄莺，今年31岁，两岁时因一场高烧双目失明，她是全国首位参加普通高考进入重点大学的视障学生，曾荣获第七届全国自强模范、2026年度新时代青年先锋奖等荣誉。另一人是黄莺的室友栾车萌，34岁，来自北京。

2022年，黄莺和栾车萌同时考上了武汉理工大学安全科学与应急管理学院的博士管理与工程专业的博士研究生，成为同学和室友。

“真诚的相处方式，比任何刻意的照顾都舒服”

记者：两位如何相识？当时是抱着什么样的心态交朋友？

栾车萌：2022年4月，在博士研究生招生考试前，我们在后来的博士生导师的办公室第一次见面，这也是我第一次近距离接触视障人士。我当时想，招生考试那么难，黄莺又看不见，怎么学习？怎么做研究？通过考试的难度一定很大吧。后来得知她考上了，我打心底佩服，就这样我们成了同学。开学前，辅导员给我打电话，问我是否愿意和黄莺当室友，我怀着一种“奉献精神”就答应了。

黄莺：我一直抱有一颗平常心。我从小学就在寄宿制的学校里生活，所以洗衣服、叠被子、打扫卫生都可以自己完成。虽然眼睛看不见，但我不觉得自己需要被特殊照顾。当时我一直在想，应该怎么跟新来的舍友萌萌讲，很多事情我可以自己做。但是辅导员再三劝导，我最终接受了她的安排，也收获了这段美好的友谊。

记者：从陌生到熟悉，你们是怎样相处的？

栾车萌：一开始我是做好了“大包大揽”的准备，以为要帮她走路，帮她打理生活。谁知道第一天搬进宿舍，她已经提前把房间收拾得井井有条，衣服叠得整整齐齐，和我想象的完全不一样。刚开始相处时，我会小心翼翼，怕说错话。后来逐渐发现，我能做的是“按需提供帮助”，比如盲杖掉了，她会直接说“帮我捡一下”。友谊是开在平等之上的花，在我心里她并不特殊。

黄莺：我觉得小心翼翼的友谊不会长久，我不需要那种时刻被照顾的感觉。我和萌萌说，除了看不见，我什么都能做，她真的听进去了。比如我们一起去食堂，她会描述饭菜的种类，但打饭、端盘子这些都让我自己去。她也会带我一起划船、逛街，甚至老让我去食堂帮她带饭。这种真诚的相处方式，比任何刻意的照顾都舒服。

记者：让黄莺帮忙带饭，是否会有心理负担？

栾车萌：室友之间互相带饭很正常，我也经常给她带饭。而且她对食堂的路非常熟悉，食堂工作人员都很照顾她，我对这事很坦然。

记者：对黄莺而言，和他人相处时，怎么找到一个舒服的境界，既不会觉得被冒犯，其他人也不用担心说错话？

黄莺：我觉得沟通很重要，当我感觉被冒犯的时候我会直接表达“我不舒服”“我不希望你以后这样跟我说话”，真诚和真实的表达是我和朋友最舒服的相处方式。

记者：生活中，你会主动向他人求助吗？是否会有“不愿麻烦别人”的心态？

黄莺：出行的时候我会经常请路人帮忙。盲杖能带我避障，导航能给我指方向，但具体到某个店铺、某个大门可能就比较难找到。一开始我每次开口求助，都要做很长时间的心理咨询，但大家的积极反馈给了我很大的信心。

“互相了解也是一种融合”

记者：在学术研究和日常生活中，你们各自的优势是什么？如何互相帮助、共同提高？

黄莺：我性格比较内向，也更细心一些。在日常学习中，我比较注重细节，会提醒萌萌

把握节奏，督促她及时完成任务。她性格很热情，总是用爽朗的笑声感染我，带我尝试各种各样的体验。我更专注于倾听，她有什么不开心，我都会认真听她倾诉。

栾车萌：这一点我深有体会。我失恋或者压力大时，她能安静地听我从头说到尾，这种被陪伴的感觉很幸福。她虽然不是通过视觉感知色彩，但对美的追求一点都不比其他入少。她之前找过老师学化妆，买衣服时会触摸面料并根据我的描述挑选款式颜色。涂口红的时候，她手一动有点涂偏了，就会让我帮忙调整，她对生活的热爱深深打动了我。

记者：如今你们在社交平台累计拥有260多万粉丝，视频总播放量达到28亿。你们做自媒体的契机是什么？

黄莺：在我成长的过程中，很多人给我提供了支持和帮助，我希望能够通过自媒体展示真实的生活，改变大家对视障群体的认识，传递正能量。同时，也希望把大家对我的爱与关怀传递给更多的人。

我们经常收到私信，有表达感谢的，也有给我们提建议的。一名叫“小揪”的网友告诉我们，她写硕士论文时压力特别大，后来看了我们的视频，重拾信心，顺利完成了论文。这种反馈让我们觉得做自媒体特别有意义。

记者：你们的自媒体平台，也是展现“融合教育”的一个窗口。在你们看来，如何更好地促进残疾人融合发展？

栾车萌：关注我们自媒体的朋友，有健全人也有残障人士，我们想通过镜头，让健全人对视障人士的生活有更多认识，了解他们和健全人没有什么不同，很多事情都可以自己做。同时通过分享黄莺的日常生活，以她的豁达心态激励更多人，尤其是残障人士。一些视障小朋友会把黄莺姐姐当榜样，立志考大学，实现人生价值。短视频是个增进健全人和残障人士彼此了解的媒介，互相了解也是一种融合。

“只要大家彼此支持，就能走得更远”

记者：视障人士在生活和学习上有哪些困难？

黄莺：在学习上，最大的困难是获取教材和文献，这个流程比较繁琐。比如一本纸质教材，要先扫描，校对之后生成文本，再用读屏软件来读。整个过程耗时很长，和视力健全的同学一起上课，经常半学期过去了，我的盲文教材还没拿到。我希望出版社以后可以直接提供无障碍格式的教材或书籍，这比我们自己转换要高效。

记者：对于无障碍环境，你们有哪些具体的期待？

黄莺：有很多无障碍产品的设计人员给我留言，希望我参与测评他们开发的产品。我会从使用者和需求者的角度提建议，比如有一些厂家觉得在产品上增加盲文就够了，但我会告诉他们希望增加一个凸起的二维码，我们可以通过扫码获取商品信息，实现“所见即所读”。因为我们需要知道的不仅仅是商品名称，也想了解成分、生产日期等重要商品信息。

这些年来无障碍产品越来越多，大家的无障碍理念也在不断提升，期待未来无障碍环境能够更加完善，比如门牌上有一些盲文、二维码等，我们的出行就会更加便利。

栾车萌：希望有更多朋友，看到盲道上有车停着，能主动提醒；看到视障人士过马路，不需要过度关注，但可以在对方需要的时候提供指引。这种细节上的帮助，往往特别



图①：栾车萌(左)和黄莺在学校食堂聊天。

重要。

记者：黄莺曾参与开发视障人群自主生活课程，课程有哪些内容？从哪些方面帮助盲人更好地融入社会？

黄莺：我先后参与过“金盲杖”独立出行培训、“光明之家”中途失明培训班等，参与开发的课程内容包括定向行走、手机和电脑使用、盲文学习、心理疏导、相关政策解读等。一方面，我们希望有更多视障伙伴能够勇敢地走出



图②：栾车萌(右)和黄莺在学校散步。

那么，当友谊的双方存在残疾与健全的差异时，能不能抵达同样的境界？余华与铁生、黄莺与萌萌给出了答案：能。一起享受运动的快乐时，对余华和铁生而言，平等是藐视残疾的洒脱。在生活和学习中互相帮助时，对黄莺和萌萌而言，平等是相伴前行的温暖。

这种平等，恰好可以回答一个很多人常常思考却总觉得很难回答的问题：怎么与残疾人相处？没有特殊的方法，答案就藏在友谊朴素的本源里。

真正的友谊与是否存在残疾无关，需要的是彼此尊重、相互理解。很多残疾人自立自强，用学习和劳动创造美好生活、实现人生理想。如果过于小心翼翼，把他们“供”在一个“需要被保护”的位置上，反而是一种伤害。残疾人需要社会系统性支持，但这并不意味着被挡在烟火日常之外。

平等的土壤，让“冒犯”成为可能，也让友谊更有质感。友谊中的“冒犯”不等于无礼，甚至还透着些温馨。这种“冒犯”是相互的，萌萌也会调侃自己是黄莺的兼职“导盲犬”。当然，平等不是假装差异不存在，而是既不轻慢真实的困境，又不让差异成为隔阂。黄莺会让萌萌帮忙捡盲杖，萌萌会让黄莺帮忙带饭，坦然中，情感流动，爱往爱返。这份坦然，是真正动人的地方。

那天晚上，苏轼写道：“何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳。”很多时候，生活中缺的并不是风景，而是一个能与你并肩漫步的人。对黄莺来说，难得的不是他人的照顾，而是一个能心安理得让她带饭的室友。黄莺说，萌萌“把我当健全人一样平等相处”，这是友谊中最动人的月色——无需刻意，清辉自照。900多年后的今天，承天寺那夜的月光仍照在很多人心头。

上海普陀区服务沿沪宁产业创新带建设

推动创新要素流动和产业协作

本报记者 崔寅

上“沿沪宁协同创新集市”不打样，技术、项目、人才供需上线匹配，114名技术经理人当起“科技红娘”。该平台已累计发布科技需求与成果清单821条，达成技术交易额约4500万元，促成一批产学研合作项目落地。

来自江苏南通的“特派员”张晓伟，是南通通州区科技局副局长，到协同创新中心驻点不久，就促成了一项合作。上海一家企业的智能驾驶项目急需封闭测试道路，却找不到合适场地，眼看研发要卡壳，张晓伟牵线，通州区新建产业园区道路“变身”合格的测试场。企业省去数千万元基建投入，研发提速；通州区整合了区内资源，补上了人工智能产业短板。“依托平台

一键牵线，供需两端实现双赢。”张晓伟感慨。

强生态，让“链主”带动集群。普陀区一条两公里多长的武宁路，集聚了高校、科研院所等上千家创新主体。位于这里的上海机器人产业技术研究院串联起沿沪宁60%以上的机器人产业上下游企业。普陀区推动“大院大所”成为创新链“链主”，建立产业链联盟，今年起还启动了产业图谱编制，聚焦具身智能、低空经济等前沿赛道，方便沿线城市、企业找资源、定方向。

普陀区区域协同发展办公室副主任陆海介绍，当地正通过“种子计划”悉心培育、赋能创新带上的初创企业。海归创业青年秦楚汉研发的集装箱植物工厂，能耗为行业平均水平



家门，毕竟走出来才是融入社会的第一步。另一方面，对于中途失明者这一特殊群体，他们的心理压力普遍更大，我们希望通过培训让他们重拾生活希望，告诉他们看不见的人生也可以同样精彩。

记者：对于未来，你们有什么规划？

栾车萌：几年相处下来，我们成为无话不谈的好朋友。我通过黄莺接触到很多残障人士，他们的精神力量带给我很大的触动。未来，我想和黄莺一起为残疾人事业尽一份力。

黄莺：我们不仅是室友，更是共同奋斗的“战友”。我们一起做短视频，一起呼吁更多人关注无障碍设施，推动改善无障碍环境。未来的路还很长，但我相信，只要大家彼此支持，就能走得更远。我也想对所有视障朋友说，不要被视力限制了想象力，用心去感知世界，努力活出五彩的人生。

图①：栾车萌(左)和黄莺在学校食堂聊天。

图②：栾车萌(右)和黄莺在学校散步。

以上图片均为本报记者吴君摄
版式设计：张芳曼

本报北京5月19日电

(记者孙秀艳)国家医保局办公室、财政部办公厅近日印发《关于进一步加强定点零售药店职工基本医疗保险个人账户使用监督管理的通知》，明确各省级医保部门要在现有政策基础上，结合当地实际，商财政等部门进一步研究规范职工医保个人账户支付范围管理。各省级医保部门原则上要于2026年9月底前出台全省统一的定点零售药店职工医保个人账户支付白名单。白名单内的，个人账户在定点零售药店可以支付；白名单外的，不予支付。

职工基本医疗保险基金由统筹基金和个人账户构成，个人账户是职工基本医保基金的重要组成部分。通知指出，列入白名单的，应是经药监部门正式批准注册或备案，可以在零售药店销售，并且与治疗密切相关、医疗属性强、价格适宜的药品、医疗器械和医用耗材。原则上，可以在零售药店销售的国药准字H(Z、S)、国药准字H(Z、S)C、国药准字H(Z、S)J、国药准字C批文药品、中药饮片等药品，体温计、血压计、血糖检测仪、康复辅助器械等医疗器械，医用口罩、棉签(棉球)、纱布绷带、创可贴、退热贴等医用耗材，病原检测试剂、早孕试纸等体外诊断试剂，一次性未梢采血针、笔式注射器及针头、碘伏帽、造口护理袋等长期治疗使用的器械耗材，可以纳入白名单。同时明确允许支付在定点医疗机构发生的流感疫苗费用。

对于保健品、日常生活用品、家具洁具、家用电器等非医疗用品，牙膏牙刷线、面膜化妆品、隐形眼镜、按摩设备、智能通讯计时设备以及用于体育健身、养生保健等生活用品为主、医疗附加值较低的器械耗材，不得纳入白名单。

通知明确，要坚决防止将仅为适配医保支付、无实际医疗价值或实际医疗价值较低的“马甲产品”纳入白名单。各地制定白名单时，要充分听取行业主管部门以及定点零售药店、参保人的意见，并根据群众需求和医药技术发展动态调整。要及时将定点零售药店职工医保个人账户支付白名单及有关要求作为定点零售药店协议管理事项，严禁定点零售药店通过诱导消费、夸大宣传等方式，诱导参保人员使用职工医保个人账户购买白名单之外的产品；严禁定点零售药店对医保参保人员使用个人账户支付时实行不公平、歧视性价格，以高于非医保患者的价格销售。

残疾人未来科技运动会在杭州举行

“智能仿生腿助我快乐运动”

本报记者 易舒冉

“骑着自行车冲过终点，这一刻我等了30年。”44岁的肢体残疾人沈德峰轻轻拍了拍自己的智能仿生腿，兴奋不已。

沈德峰所参加的是近日在浙江省杭州市余杭区举行的残疾人未来科技运动会赛事。碧溪绿道上，来自浙江、安徽、四川等15个省份的100余名残疾人选手，穿戴智能仿生腿进行自行车竞速。这是浙江省连续第三次举办残疾人未来科技运动会，本届赛事设置智能仿生腿自行车竞速赛、AI(人工智能)眼镜对抗赛、城市定向赛及无人车挑战赛四大类17个小项，进一步拓展了残疾人体育与科技融合的场景。

14岁那年，一场疾病令沈德峰失去了左腿，看着别人参加体育活动，他总是很羡慕。2024年，沈德峰了解到市面上已有成熟的智能仿生腿产品，融合了脑机接口技术和人工智能算法，相比于阻尼固定、缺乏灵活度的传统假肢，智能仿生腿能提供不同模式的助力。

穿戴上智能仿生腿，沈德峰走路步态更自然，上下台阶更轻松，他开始尝试简单、低强度的运动，并学会了骑自行车。“对我来说，在自行车上找平衡是最难的，但只要一次次尝试，慢慢地就能成功。”沈德峰说，骑行让他对未来充满期待，也更有勇气去体验丰富多彩的生活。

“体育运动场景既能检验各类高科技辅具的性能，推动企业持续创新，打造更优质的辅具产品。又能带动残疾人走出家门、融入社会。”浙江省残疾人文化体育指导中心体育科科长杨剑说。

沈德峰曾有一个心愿，就是伴着落日余晖，与家人并肩骑行。“智能仿生腿助我快乐运动，以后我和家人会经常骑行，看看沿途的美景，享受生活的美好。”沈德峰说。

全国学前教育宣传月启动仪式举行

本报北京5月19日电 (记者闫伊乔)今年5月20日—6月20日是第十五个全国学前教育宣传月。宣传月启动仪式19日在北京举行，今年的主题为“共同守护数字时代的童年”。

本次宣传月活动将聚焦数字时代的儿童保护，呼吁全社会充分理解和尊重幼儿身心发展规律，深刻认识其过早过多接触数字产品的潜在风险。高度重视幼儿真实生活与游戏的重要价值，创设亲近自然、亲身体验、有温度的成长环境，促进幼儿主动探究学习，防止以数字产品代替亲情陪伴、师幼互动、同伴交往等，让幼儿在数字时代度过健康而有意义的童年。

我国学前教育普及普惠水平近年来大幅提升，2025年全国学前三年毛入园率达到92.9%，全国普惠性幼儿园覆盖率达到91.5%。宣传月期间，各地将持续开展系列主题活动，整合多方专业资源与社会力量，聚焦数字时代学前儿童权益保护，推动多方协同联动，构建全方位、立体化的幼儿成长防护屏障。

本版责编：唐天奕 刘梦丹 刘子赫