

新疆巴音郭楞蒙古自治州推进城市无障碍环境提质升级

顺畅通行，充满爱的温度

本报记者 阿尔达克

民生一线

盛夏的新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州库尔勒市，一场阵雨刚刚停歇，空气里透着清凉。王新洪锁好自家临街小店的玻璃门，坐着轮椅，从孔雀小区缓缓出发，沿着平整的人行道向北行进。他的目的地是1.5公里外的拥军广场。就在一年前，这样无需旁人陪同、说走就走的出行，对他而言还是一种奢望。

王新洪今年58岁，独自居住在孔雀小区，在小区临街交通东路经营一家便民小店。老王因小脑神经受损，常年依靠轮椅出行，去年又不慎摔伤腰部，行动更加受限。

“以前出个门太难了，门口台阶跨不上去，路边坡道又陡又滑，心里又急又怕，多数时间只能困在家里。”老王说。

改变始于今年3月孔雀小区启动的老旧小区改造工程。自2025年起，巴州将无障碍环境提质升级列为重点民生项目，并纳入2026年度“为民办实事”重点清单，系统推进市政道路、居住小区、公园商超、公共卫生间等全场景无障碍设施标准化改造、规范化建设。

从小店到路口 日常出行的第一道“拦路虎”，消失了

王新洪的门店紧靠孔雀小区出入口，过去店门与小区内路面之间设有两级台阶，是他日常出行的第一道“拦路虎”。

“以前想出趟门，必须提前联系亲友、邻居过来帮忙抬轮椅，费时费力，上下台阶还容易侧翻打滑，特别不安全。”王新洪说。3月老旧小区无障碍改造工程启动后，原有的两级台阶被一条全宽式单面坡缘石坡道取代。单人操控轮椅即可平稳上下，不用额外借力、无需旁人帮扶。

王新洪告诉记者，孔雀小区与宏基财富小区、建委小区相连，此前3个小区实行分片管理，在小区分界、楼栋分隔位置加装了封闭式铁栅栏，坐轮椅或使用老人代步车很难跨

小区穿行。此次改造中，分隔3个小区的铁栅栏全部拆除，施工人员统一平整硬化连通路面。如今他坐着轮椅就能在3个小区之间顺畅穿梭。

这些看似微小的变化，背后是一套实打实的措施。“过去，有些无障碍设施建是建了，但不规范、不实用。轮椅过不去，盲道走着走着就断了，最后成了摆设。”巴州住房和城乡建设局党组成员、副局长朱建军说。

如何从源头杜绝“建而不用”的问题？巴州重点把做好设计审图和竣工验收两道关口。

自2025年1月起，巴州住建部门在设计、审图阶段，细化无障碍设施配置标准，要求设计和建设单位在公共建筑、市政设施、居住区等项目中，严格执行缘石坡道、盲道、无障碍电梯及卫生间等无障碍设施配置标准，一一列明尺寸、坡度、材质等具体要求，确保设计符合规范；在竣工验收阶段，无障碍设施建设情况被纳入“必查项”。巴州成立专项验收小组，采取实地核查、现场测试等方式，对设施的实用性和规范性进行严格检验。“未按图施工、未达标的项目，坚决不予验收、不予备案，必须整改到位才能通过。”朱建军说。

2025年以来，巴州197个无障碍设施项目竣工验收率达100%，从源头上筑牢了无障碍设施的质量防线。

身边的变化，王新洪看在眼里。“现在坡道平缓、路面平整，我自己坐着轮椅就能出发，不用再麻烦别人。”他边说边拍了拍轮椅扶手。

从路口到广场 那段曾被树根拱起的路面，平整了

出了小区大门，王新洪沿着人行道向拥军广场方向行进。黄色盲道笔直延伸，每隔一段距离，缘石坡道与人行道无缝衔接，轮椅通行平稳顺畅。

“看这里。”王新洪停下来，指着脚下的地砖告诉记者，之前，这段人行道的行道树根系逐年膨胀，不仅将盲道砖拱起，更导致主通行面的路面整体起伏不平。“轮椅在上面一颠一

颠的，像过搓板路，生怕摔下来。现在修得平整整。”王新洪说。

拥军广场是附近居民休闲散心的好去处。过去，因为广场入口没有可供轮椅通行的坡道，王新洪只能远远看着别人走进广场。如今，广场入口设置了无障碍通道，广场内的公厕也配齐了标准的无障碍厕位。

王新洪推门进入广场内的无障碍卫生间，里面空间宽敞，轮椅可以轻松调转方向。马桶两侧装有牢固的防滑扶手，他特意摸了摸扶手，“以前最发愁的就是在外面上厕所，自己进不去，好不容易进去了又怕起不来。现在这个卫生间，特别方便。”

这些变化，源于巴州的“靶向改造”行动。新建项目把住了源头关，老旧设施的“疑难杂症”也没有被落下。巴州组织党员干部、社区工作人员、志愿者深入公园广场、主次干道、公共服务场所，拉网式摸排无障碍设施的破损情况和堵点难点，建立问题台账，实行销号管理。

库尔勒市住房和城乡建设局城建股股长张青松介绍，改造行动重点聚焦公共区域的无障碍设施缺失问题，同步完善盲道、公厕等配套设施，结合城市更新、老旧小区改造、完整社区建设等工作统筹推进。

一组数据印证着变化：2025年以来，巴州改造小区出入口坡道、缘石坡道、楼栋间无障碍通道断点等350余处；新建、修缮规范盲道10余公里；新建、改造公厕73座，按标准配齐无障碍厕位及独立无障碍卫生间133个。

从广场到超市 过去堆满车辆的无障碍通道，有人管护了

从拥军广场出来，王新洪转往位于交通路的一家超市。超市门口过去常年停满电动车、自行车，轮椅根本无法进入。如今，这里有了无障碍标识，专门预留出通道，没有车辆违规停放。

“以前家人推着我来买菜，轮椅到了门口进不去，我只能在外面等。现在有人管护了，通道没杂物堵着，我自己坐着轮椅就能进去挑

菜。”王新洪笑着说。

超市内，过道宽敞整洁，摊位之间留足了轮椅回转空间。一位商户主动打招呼：“现在有坐轮椅的顾客来买菜，我们都会主动帮忙挑菜、装袋，能帮一点是一点。”

买完菜，王新洪原路返回。“现在出门，心里很踏实。不管是去广场、去市场，还是在小区里转转，都能顺畅通行，不用担心遇到障碍，也不用麻烦别人。”王新洪说。

这份“踏实”，离不开长效管护机制。巴州坚持“建管并重、长效惠民”，构建起“住建牵头、城管协同、社区参与、党员示范”的管护体系。

库尔勒市城市管理综合执法局局长李进介绍，当地实行“日常巡查、专项整治、动态维护”三维管护模式，组织城管队员、社区工作人员、党员志愿者组成巡查队伍常态化开展无障碍设施巡查，重点排查设施破损、被占用、被堵塞等问题，尽量做到早发现、早整改、早落实。

萨依巴格街道党工委书记梁建忠介绍：“我们通过城市精细化管理，网格员和下沉执法队联合志愿服务队，对辖区内的公园、道路、公厕等区域定期排查。发现问题，能自己解决的立即解决，解决不了的及时上报，形成多部门联动协作。”

梁建忠介绍，萨依巴格街道还成立了志愿服务队，由辖区居民和党员组成，志愿者们定期对盲道、缘石坡道等设施进行巡查维护，及时清理杂物、反馈问题，让无障碍通道保持畅通。

2025年以来，巴州州县联动排查无障碍设施点位1000余处，整改设施破损、占用堵塞等问题90余项，修复破损无障碍设施50余处。

巴州建立无障碍设施动态准入退出机制，定期对设施使用情况进行评估，对老化、破损严重的设施及时更新更换，对不符合规范的设施限期整改。

“我们不仅要把无障碍设施建好，还要管好、护好，让每一条无障碍通道都能真正发挥作用，让‘无碍’之路充满爱的温度。”李进说。

王新洪说，现在他每天都会自己坐着轮椅去广场转转、去超市买菜，“想出门就出门，想回家就回家，每天心情都舒畅。”



7月5日，在安徽省铜陵市义安区钟鸣镇一家农家乐，工作人员在择菜。义安区农家妇女在当地妇联的培训和政策引导下，依托家门口的农家乐产业，实现就地就近就业，用勤劳的双手拓宽增收渠道。

我国累计培育营养指导员14.8万名

本报北京7月6日电（记者白剑峰）截至2025年底，我国已累计培育营养指导员14.8万名。国家卫生健康委近日发布《营养指导员服务技术指南（试行）》，对营养指导员的岗位工作能力、不同场景下的营养指导工作要点等提出技术指引。

随着全民营养健康素养提升、合理膳食行动深入实施，营养指导员已成为基层健康服务的重要力量。指南旨在鼓励、引导营养指导员依照有关营养健康服务的指引，提供规范和有效的服务，并在实际工作中积极探索，不断提升营养指导员的基层服务能力，提高基础性营养指导工作质量，充分发挥营养指导员在普及营养健康知识、优化营养健康服务、完善营养健康制度、建设营养健康环境中的重要作用，满足人民群众基本的营养健康服务需求。

指南提出，营养指导要点主要包括：社区营养健康服务、托幼机构和中小学校营养健康服务、养老服务机构营养健康服务、餐饮与食品健康服务指导、体重管理营养健康服务。通过全方位、场景化的营养指导，满足不同人群的营养健康需求。

指南还对营养指导员工作过程中的服务行为准则、专业能力提升、行业伦理准则、数据安全管理等提出要求，以促进营养指导员行业的规范发展。

浙江宁波，毕业生捐献造血干细胞救人 一个人的毕业典礼，很隆重

本报记者 刘军国

“老师，我18号要去金华捐献造血干细胞，没办法回来参加毕业典礼了。”今年6月中旬，浙江省宁波城市职业技术学院毕业生申俊儒，向班主任发去一条请假消息。

按照当时的计划，申俊儒所在的信息与智能工程学院6月18日举办毕业典礼。一边是毕业典礼，一边是等着造血干细胞救命的陌生人。申俊儒没多想，直接请了假。班主任回复他：“好样的，没有什么比挽救生命更有意义。”为了不让申俊儒留有遗憾，学院老师决定为他单独办一场毕业典礼。

6月17日中午，老师们拎着崭新的毕业礼服、毕业证书、鲜花，还有学校特设的“道德风尚奖学金”证书，驱车近200公里，从宁波赶到申俊儒位于金华的实习公司。

申俊儒的工位旁，布置起了属于他一个人的毕业典礼。他换上毕业礼服，走到老师们面前。老师郑重递出毕业证，再把印着校训的红色荣誉证书和鲜花一并交给他。这场只有一名毕业生的仪式，陈设简单，却因为一场关于生命的约定，显得格外隆重温暖。

“没想到学校这么支持这次捐献，特地过来为我办了毕业典礼，让我与大学生生活好好告个别。”老师们的鼓励让申俊儒很感动。

2023年10月，申俊儒主动登记加入中华骨髓库，成为一名造血干细胞捐献志愿者。今年5月，申俊儒接到配型成功的电话，当即一口答应。为了以最好状态完成捐献，原本爱熬夜的他，每晚一到10点就准时睡觉。

6月22日上午，申俊儒静静躺在采集床上，两根软管扎入双臂，血液顺着管路缓缓循环分离。整整196分钟，他保持着一个姿势，手臂一阵阵酸胀发麻，他也一声不吭，默默坚持。252毫升造血干细胞混悬液被立刻送往外地，他也成为浙江省第1426名非血缘造血干细胞捐献者。

“能挽救一个人的生命，是我送给自己最好的毕业礼物。”申俊儒说。

“申俊儒错过了集体典礼，却用实际行动诠释了校训中‘尚德明责’的精神内核。”宁波城市职业技术学院党委书记周国明说。

“救命！我没力气了……”7月3日下午，山东济南历城区一处郊野草地深处，传来微弱的呼救声。

原来，一名放羊老人途经此处时，一只羊不慎坠入隐蔽的圆形深水坑。老人探身施救时脚下打滑，不小心跌进四五米深的水坑里。坑壁湿滑，老人只能撑开手脚死死抵住坑壁，勉强露出头部，这一撑就是近1个小时。

正在附近游玩的一对00后夫妻朱加旭和李雪最先察觉异常——远远望去，有两条狗守在草丛里不肯挪动，呼救声断断续续传来。“狗不会无缘无故守在这儿，肯定出事了。”尽管草深路偏，李雪还有些怕狗，两人却始终放不下心。李雪留在高处辨明方位，朱加旭快步喊来附近钓鱼的市民，几人循着声音一路找去，这才看清水坑里的老人。

四下望去，荒野草地上没有任何救援工具。在李雪的提议下，朱加旭脱下长裤，其中一名在附近钓鱼的市民解开皮带，将裤子与皮带拼接成简易救生绳垂向坑底。可就在大家

王 者 刘伟杰

发力往上拉的时候，“啪”的一声皮带断了，老人瞬间又沉入水中。

幸运的是，老人会游泳，挣扎着又浮出水面。他们赶紧用下一件外套让老人抓住，保持在水中的平衡。有人给附近的钓友打电话，让他拿着鱼竿赶过来，众人合力，最终用鱼竿把老人拽上了岸。

上岸时，老人浑身冰凉，手脚多处划伤，已经出现失温迹象。夫妻俩给老人裹上外套保暖，联系上其家属后，又在原地守候了40多分钟，直到老人家属赶到才放心离开。

事后，老人的女儿加上了李雪的微信，多次转账表达谢意，但都被夫妻俩退回。“心意领了，钱不能收。人好好的，比什么都强。”李雪说。

救援时，朱加旭的裤子掉进了水里，返程中他不得不将妻子的短袖裹在身上，在两人看来，能够挽救一条生命，这样的尴尬时刻挺值得。

服务窗

福建福州，一名2岁男童在海边游玩后饮用凉水、食用冰西瓜，当晚高烧至39.5摄氏度，连续4天反复发热、每日腹泻10余次，确诊鼠伤寒沙门菌肠炎。

南方医科大学南方医院消化内科主任医师刘思德介绍，夏季为鼠伤寒沙门氏菌感染高发季，多由饮用生水或食用冰箱存放不当的污染食物诱发，这类病症俗称“冰箱病”，会引发发热、腹痛腹泻、头痛等不适。他提醒，冰箱并非保鲜保险箱，冷藏仅能抑制细菌繁殖，无法杀菌，食材需在保质期内尽快吃完。

以西瓜为例，表皮完好的完整西瓜，在25摄氏度左右、阴凉通风环境下可存放1至2周，高温闷热环境需尽快食用。切开后冷藏存放不宜超过12小时，最长不超过24小时，西瓜切开后若裹保鲜膜隔夜存放，食用前需削掉表层果肉。切瓜刀具、砧板要与生肉处理工具分开，防止交叉污染。食用前仔细查看果肉状态，出现变质不要食用。

不仅是冰镇水果，盛夏时节，冰淇淋、冰镇饮品等也是人们喜爱的消暑选择。上海交通大学医学院附属同仁医院营养科主任、副主任营养师谢华提醒，夏季吃冷饮，要注意以下事项：

切勿空腹吃冷饮，建议在饭后2至3小时食用。吃的时候小口慢品，忌大口猛吞。

从炎热的户外进入空调房后，不要大量食用冷饮，体温骤变会造成胃肠道血管急速收缩、供血不畅，引发身体不适。运动结束后不宜立刻食用冷饮，因为运动状态下血液多集中于四肢，胃肠道供血相对不足，骤然遭受冷刺激很容易诱发胃肠痉挛。

优先选择小包装产品，冰淇淋单次食用一个球为宜，冰镇饮品饮用量建议控制在150毫升左右。

若食用冷饮后出现剧烈腹痛、呕吐、发热、便血等情况，或是腹泻超过3天，并伴随口干、尿量减少等脱水症状，一定要及时前往医院就诊。

谢华提醒，有几类人群食用冷饮、冰镇水果等需额外注意。

老年人先查看产品配料标签，优先挑选添加剂少或无糖的品类。冷饮或冰镇水果取出后，可放置于室温下回温片刻再吃，水果切小块分次食用，切勿一次性大量摄入。

婴幼儿需分龄管控，1岁以内宝宝肠道发育尚不成熟，不建议食用任何冰冷食物；满1周岁后可少量尝试，先喂一小份观察反应，若无腹痛、腹泻等不适，再循序渐进增加食用量。

慢性胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等胃肠病患者，对寒凉刺激耐受度低，食用冷饮会加重胃痉挛、反酸、腹泻等不适。胃肠病急性发作阶段，需严格禁食冷饮、冰淇淋等寒凉食物；若病情长期处于缓解期，且无明显肠胃不适，可少量尝试。可适量饮用菊花茶、薏仁水、绿豆汤等夏季饮品，建议少量分次试饮并留意身体感受，没有出现不适、原有病症未加重，再正常食用。

经期女性尤其是本身存在痛经问题的人群，摄入冷饮会促使子宫收缩，加重盆腔充血，让痛经症状加剧。吃过冷饮后痛经明显加重的女性，应当尽量避免各类冰食。不建议吃冰镇西瓜等寒性水果，可选择苹果、猕猴桃、少量樱桃等性质平和的品类。

偏头痛患者如果快速吃下冰冷食物，头部血管会受刺激骤然收缩，容易出现单侧头部剧痛，也被称为“冰淇淋头痛”。这类患者食用冷饮要放缓进食速度，每次仅少量入口，在口中停留片刻后再缓慢咽下，切勿大口、快速吞食。

冷饮和冰镇瓜果大多含糖量不低，糖尿病患者食用后易造成血糖大幅波动，要严格控制摄入量。冰淇淋选约100克小纸杯或单球蛋筒；饮品优先选无糖款，水果优选蓝莓、柚子、苹果等低升糖品类。当日食用冷饮后，相应减少主食，把控全天总热量；吃完可监测血糖，并适度运动，防止血糖飙升。

刘思德提醒，罹患感冒、呼吸道感染疾病期间，一般不建议食用冷饮，冰淇淋等甜食易诱发、加重咳嗽咳痰。若感冒伴随明显咽喉肿痛、吞咽刺痛，少量冰水、冷饮可暂时舒缓局部痛感，梨、苹果等常规水果可正常食用。

宁夏鼓励社会力量参与志愿服务

本报银川7月6日电（记者焦思雨）记者从宁夏回族自治区党委社会工作部获悉：宁夏近日启动“聚力服务‘十五’千行百业志愿行”行动，号召各行各业从业者、广大群众主动投身志愿服务事业，让志愿服务深度融入基层治理、产业发展、生态保护等领域。

“我们努力打造一系列接地气、暖民心的常态化服务项目，让专业服务与志愿力量精准对接、高效发力。”自治区党委社会工作部相关负责人介绍，行动将多点发力、全面赋能。在乡村全面振兴方面，鼓励志愿者深入乡村开展移风易俗宣传、邻里矛盾调解等服务，为乡村发展注入文明活力；在生态保护领域，聚焦黄河流域生态保护和高质量发展先行区建设，组织环保、水利、林草等专业志愿者，常态化开展黄河守护、贺兰山生态修复等志愿行动；立足宁夏特色优势产业，志愿服务将精准对接产业需求，通过技能培训等暖心服务，助力企业发展、产业升级。

除了广泛吸纳文化、科技、法律、卫健等各领域专业人才，该行动还将发动道德模范、乡土能人、退休老干部、新就业群体等社会力量，组建各类专业化志愿服务队伍，大幅提升志愿服务的专业性和实效性。不断拓展多元服务场景，加快建设标准化志愿服务站点，打造便民服务、文明实践、爱心休憩的暖心阵地。