

健康故事 >>>

这个公交站，专为他娘俩而设

熊建 屈慧莹

小宇(化名)是不幸的。2014年,小宇出生在湖南娄底一个残疾人家庭,父亲有青光眼,还患有精神分裂症;母亲陈新平下肢严重残疾,走路全靠一条小板凳支撑,而他自己很小就被确诊为先天性青光眼,如果不及时干预可能导致失明。

但小宇又是幸运的。看病缺钱,得到慈善救助;就医不便,公交公司专为他娘俩增设了一站。在社会各界的关爱下,如今小宇的视力恢复得很好,甩掉了“弱视”的帽子,踏上了健康的成长之路。

麻绳专挑细处断

“吧嗒、吧嗒、吧嗒……”木头撞击地面的声音,敲打着每个人的耳膜。两年来,每当这个声音在湖南娄底爱尔眼科医院响起,大家就知道,是“板凳妈妈”陈新平带着儿子小宇来了。

陈新平,家住娄星区杉山镇集合村,身高只有正常人的二分之一,自己不能干重活,丈夫身体也不好,家里的日子过得并不宽裕。

屋漏偏逢连夜雨,麻绳专挑细处断。小宇8个月大时,陈新平发现孩子眼睛异常,眼球比一般孩子大,还畏光。她带孩子前往长沙诊治,最终孩子被确诊为先天性青光眼。

确诊那一刻,陈新平觉得自己的眼前世界也暗了下来。“先天性青光眼多发于男性,而且小宇的父亲有青光眼,他有家族史,进一步增加了青光眼的风险。”湖南省医学会眼科学分会主任委员、中南大学爱尔眼科学院教授段宣初解释,青光眼的发展有一个过程,随着孩子的成长,眼压会不断升高,如果放任不管最终会导致永久性失明。

经过手术,小宇的症状有所缓解。可是,好景不长,上幼儿园后,小宇学习、写字时总爱贴在书本上才看得清楚。2020年,父母带小宇到娄底爱尔眼科医院检查后,小宇被确诊为双眼青光眼术后、双眼屈光不正、双眼弱视,双眼矫正视力仅为0.3(健康人群的裸眼视力一般为1.0左右)。

要治病,家里情况难以继续支持。这时,慈善力量介入了。

2020年,娄底市娄星区慈善会携手娄底爱尔眼科医院,针对该区贫困家庭青少年眼病患者开展了公益救助活动,小宇一家成为该项目的救助对象。

“我们要关心关爱残疾人群体,用心用情助残扶残,同时也希望有更多的热心企业加入到关爱残疾人的行列中来,为他们能有一个更美好的明天而努力!”娄底市残联理事长曾晴川说。

特设爱心公交站

针对小宇的屈光不正和弱视情况,娄底爱尔眼科医院副院长谭健给他制定了治疗方案——弱视康复训练。

“为了孩子得到好的治疗,不论刮风下雨、日晒雨淋,我都按时带孩子到医院做训练,从未间断。”陈新平说。

在带孩子看病过程中,陈新平行动不便的身影让曾均先注意到了。

曾均先是103路公交车的司机师傅。103路公交车是娄底城乡公交线,连接城区与杉山镇、双江乡等部分乡村。陈新平母子俩去医院要搭乘这一路公交车。

2021年夏天,曾均先注意到,每个周末,在杉山镇集合村站都会上来一位靠手撑着板凳走路的女士,带着一个六七岁的小男孩,母子俩总是在经开区管委会站下车。下车后,小宇的母亲靠着自己的双手挪动手中的板凳,拖着身体缓慢前行。

经开区管委会公交站在眼科医院斜对面,距离医院大概有400米,需要过一条很宽的路。这400米的距离,对于健全人来说,就是几分钟的事,但是这对母子常常要花上半个小时。沿途大型运输车、小车川流不息,让这对母子走起来很不方便,也很危险。

“马路宽,车子多,我不到一米高,孩子也还小,每次走得都提心吊胆。下雨下雪就更加艰难,要40多分钟。”陈新平说。

目睹这样的场景,曾均先



图为湖南娄底爱尔眼科医院门口的临时停靠点站牌,这是娄底首个为残疾人设立的临时公交站点。

心里很不是滋味。作为103路公交车车队长,他在微信群里号召车队司机,对这位妈妈要特殊照顾。于是,有的司机会把后门留给她上下,只为让她少走几步路,还有的司机曾冒着违规的风险,直接把车停在医院门口正对面。

今年,小宇的眼睛康复到了关键时期,需要每天治疗才会达到最佳效果。曾均先不忍看陈新平总是“爬”着去医院,下雨下雪时还容易打滑,而且总这样“违停”也不应该。于是他向公司报告,申请为母子俩建立一个“临时停靠点”。

娄底市公交公司得知陈新平的情况后,立马联系交警现场勘验,特事特办,两天内就将站点落实到位。这是娄底首个为残疾人设立的临时公交站点。

如此一来,原本约400米的距离变成了大约10米,母子俩每次下车后不到两分钟就能进到医院。

两年康复成效显

两年下来,小宇共接受了200多次弱视康复训练。

今年3月4日的复诊中,大夫告诉陈新平,小宇的双眼矫正视力从0.3提升到了0.8,已经甩



图为陈新平母子。

曹亚丹摄(人民视觉)

掉了“弱视”的帽子。同时,经过这两年的定期检查,眼压也控制得很好,目前在18—19毫米汞柱左右(正常人的眼压是10—21毫米汞柱),青光眼病情稳定。

“感谢党和政府的帮扶,感谢医院医护人员的艰辛付出。孩子视力得到很大改善,拥有了清晰视力。”陈新平高兴地说,现在小宇已经可以自己上下学,为家庭减轻了很多的负担。

关于小宇后续的治疗,娄底市残联、娄底市慈善会、娄底爱尔眼科医院表示将持续进

行公益救助。而103路临时停靠点,也将继续设立下去。

段宣初提醒大家,像小宇这样有青光眼家族史的家庭,家长要特别注意,若孩子出生后眼球凸出、角膜发灰、怕光、流眼泪且眼睛睁不开,就很可能患有先天性青光眼,需及早就医。

“青光眼虽然是一种不可逆的致盲性眼病,但只要及早检查治疗,定期随访,就能控制好病情,保留现有的视力。”段宣初说。

养生杂谈

近日,一则新闻温暖治愈了很多人。

湖南娄底,为方便“板凳妈妈”陈新平带着孩子来回就医,当地公交公司研究后在在医院门口附近增设了一个临时停靠点,解决了残疾母亲的出行困难,获得了网友刷屏点赞。

无独有偶。在山东济南商河县,双目失明、需要经常坐轮椅到医院做透析的吕先生,在家门口也有一个自己的“专属车站”。当地公交公司还承诺,只要吕先生需要,“一个人的公交车站”将一直设下去,让不少网友大呼“感动”。

这样的“专属公交站”就像一面镜子,照见了公交服务的新境界,照见了社会关怀的新思量,也照见了人心的温暖和善良。当残疾人个体生活细微处的困窘被看见,两地的公交公司主动研究解决方案,在保证安全的前提下拿出妥帖的扶助办法,帮助他们精准解决了出行难题。这样的善意虽然细小,却足有温暖人心的万钧之力。

勿以善小而不为,改变往往就是从这样一点一滴的小事开始的。在现实生活中,残疾人群体面临的困难往往是具体而微的,类似需要特事特办的情况恐怕并不鲜见。当前,我国尚无专门推进无障碍环境建设的法律,在制度建设尚未完善时,是被动等待还是主动作为?湖南娄底和山东商河公交公司作出了良好示范,相关部门不妨向其学习,根据实际情况灵活变通、一事一议,方能精准解决每位残疾人朋友面临的难题。

精准关爱非常必要,加快无障碍环境制度建设的步伐也不可少。目前,我国无障碍环境建设已走过30多年历程,全社会已经从“无障碍设施建设”逐渐向“无障碍环境建设”升级。设置方便轮椅出入的坡道、在公共服务场所安装低位柜台、设置无障碍电梯……在我们的日常生活中,这样的无障碍设施越来越多,华夏大地上扶残助残风气渐浓,设施齐备、功能完善、信息通畅、体验舒适、人文美好的无障碍环境正逐步成为现实。

从“设施”到“环境”,无障碍的内涵持续深化、外延不断拓展。其实,有形的硬件设施建设并不难,但要想让残疾人生活在一个充满呵护的环境中,还需要无障碍理念深入人心。只有硬件与“软件”同步升级,双管齐下相辅相成,才能真正为残疾人创造没有障碍的环境,让他们更好地融入社会生活。

在刚结束不久的北京冬奥会会上,残奥健儿们自强不息、团结拼搏,奉献了一场精彩绝伦的比赛,奏响了坚韧不屈、乐观进取的生命凯歌。他们让世界看到,占全球人口15%的12亿残疾人与你我并无不同,他们能做到的事情远远超出我们的想象。让残疾人更自由、更安全、更体面地进入社会生活的日常,共享人生出彩的机会和舞台,是全责不容辞的责任。

没有人是一座孤岛,“人”字的一撇一捺,正象征着人与人之间需要相互支撑。让残疾人的生活有爱无“碍”,需要咱们一起努力!

「专属」公交站 让爱看得见

王美华

「天籁听未来行动合作体」成立

联动多方,守护听力健康

本报北京电(申奇)布谷鸟的叫声、下雨时的哗哗声、晚上的蝉鸣……对于在半岁时因药物导致双耳失聪的江梦南而言,曾经只存在于想象中。江梦南通过读唇语学会了“听”和“说”,并凭借优异的成绩成为清华大学的博士研究生,立志解决生命健康的难题,被评为“感动中国2021年度人物”。

像江梦南这样的听障人士还有很多。与此同时,基数较大的老年性耳聋患者给听力障碍预防康复工作带来新挑战;噪声性听力障碍年轻化问题正日益凸显,噪声性听力障碍人群数量呈现逐年上升的趋势。

在刚刚过去的第二十三个“全国爱耳日”,中国聋人协会、中国听力语言康复科学杂志社、中国听力医学发展基金会、中国老龄事业发展基金会、中国联通、腾讯公益等机构围绕主题“关爱听力健康,聆听精彩未来”,共同发起“天籁听未来行动合作体”,旨在聚合社会各界资源,积极为听障人士融入数字社会提供切实有效帮助。

此次活动围绕“听力测试、辅助



3月3日,贵州省铜仁市玉屏侗族自治县实验幼儿园的小朋友在感受音量对听力产生的影响。

胡攀学摄(新华社发)

听力、公益救助”三个层面,“天籁行动”推出多项新举措:开发十二生肖线上公益测听程序、针对50岁以上老年人开展线下免费听力义诊服务、联合中国联通推出针对听障用户的畅听王卡升级版、联合多家基金会推出针对青年人才及老年人的听障救助专项公益基金。

“如何引导社会关注、了解听力健康重要性的同时,通过数字技术为听障群体提供无障碍信息服务,是未来听力健康工作的重中之重。”中国残联执行理事会议事、中国聋人协会主席杨扬表示,很高兴越来越多的社会力量加入到关爱听障群体、关注听力健康的行列,希望通过探索数字技术推动听力健康改善、建设信息无障碍环境的模式和实践,真正实现听障群体参与美好生活的意愿。

引导意念、调和阴阳、多疗助眠——失眠未必先吃药

谢继炯

睡眠不好,上来就吃药,或医生不加辨证上来就开药,并不可取。睡眠不好多由不健康的生活方式引起,调理睡眠尤其是失眠,应从建立健康的生活方式做起,从点点滴滴助眠方法做起,争取做到不吃药也能睡好觉。

这里有一副特殊的“中药”组合,失眠或睡眠质量不高者不妨一试。

引导意念。意念在每个人的生活中具有特别的作用。所谓“病由心生”,很多失眠现象是由心理暗示造成的,本来没事,却感觉有事;本来是小事,想着想着成了大事。越焦虑越恐惧,越恐惧越焦虑,久而久之,可能真就失眠了。如果失眠者此时再通过网络搜索给自己“诊断”,盲目对号入座,于己名符实不符,很容易误导自己的病情。

引导意念。就是要精神放松。平时在生活中,做到积极有为,与人为善,助人为乐,精神愉悦;睡觉前可尝试冥想打坐,让心静下来,让身体放松下来。总之,以一种乐观的人生态度,把自身能量调动起来,使天地人融为一体,以增强免疫能力和自我修复能力。

调和阴阳。昼夜节律是人类进化过程中形成的规律,要遵循

昼夜节律的生物时钟。白天主动,要多干事,多运动;晚上主动,让自己回归自然属性,放松再放松。在阴阳转化中,血清素和腺苷的作用十分重要,血清素和腺苷积累的越多,晚上睡眠的欲望就越强,睡眠质量就越高。咖啡因有碍腺苷的形成,尽量不要摄入含有咖啡因的饮品和食物。日照对血清素的形成有益,白天尽可能让背部多晒晒太阳。

多疗助眠。话疗、食疗、足疗、音疗、味疗(香疗)、色疗、动疗等助眠方法的效果已被实践所验证。话疗主要是情志疏导,让人们想得开、放得下,多换位思考,多替他人着想,避免情志所伤;食疗强调合理膳食,“胃不和则卧不安”,突出“脾为后天之本”的地位;足疗一方面促进脚部血液循环,另一方面又对脚部穴位起到了按摩作用;音疗、味疗、色疗,对应五行,调理五脏;动疗主要通过运动,让全身得到放松,以此帮助血液循环。

为睡眠创造合适的环境和条件。主要包括温度、湿度、亮度、舒适度等要素,这些是促进人体内外因变化的条件。温度有室内温度,有人体核心温度。室内温度应在20摄氏度左右,核心温度要尽量低一些。室内相对湿



图为北京冬奥会主媒体中心的“睡眠休息舱”。为方便记者休息,主媒体中心设置了20个“睡眠休息舱”。

新华社记者 杨磊摄

度应在50%—60%。亮度要柔和,睡觉时关灯。舒适度指身心最轻松适体的一种状态,在这样的状态下,睡眠质量也会比较高。

愿大家都能睡一个安稳的好觉。

杏林寻宝
中华传统医药漫谈

链接

每年的3月21日是世界睡眠日。人的一生中有三分之一的时光是在睡眠中度过。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。

良好睡眠自测——

- 1.入睡快,在10—15分钟即可入睡。
- 2.睡眠深不易惊醒,醒后5分钟内又能入睡。
- 3.睡眠时无噩梦、惊梦现象,梦醒后很快忘记梦境。
- 4.起床后精神状态好,反应敏捷,无疲劳感。
- 5.白天工作、学习效率,无睡意。

如果以上问题有3个为否定答案且已经持续1个月以上,说明已经有较为严重的睡眠问题。

优质睡眠的3个要素——

- 1.持续时间,睡眠时间应足够让睡眠者在第二天感觉到了休息,并且反应敏捷;
- 2.连续性,睡眠时间应该是无缝的,没有碎片;
- 3.深度,睡眠应该足够深,以恢复体力。