



活出精彩的人生

新华社记者 赵东辉 孙亮全 樊欣阳

习近平总书记关切事

“健全人可以活出精彩的人生，残疾人也可以活出精彩的人生。”习近平总书记对残疾人格外关心、格外关注，殷殷勉励广大残疾人自尊、自信、自强、自立，为新时代残疾人事业发展指明方向、注入温暖力量。

在第三十六个全国助残日来临之际，新华社记者走近一群身残志坚的奋斗者，聆听他们以坚韧对抗缺憾、用拼搏点亮人生的故事，领略他们在时代舞台上奋力绽放的生命光彩。

逆风亦飞翔

命运或许能禁锢躯体，却无法束缚精神的昂扬。

习近平总书记指出：“我们每个人都珍惜生命、追求健康，努力创造无愧于时代的精彩人生。”

在山西太原，一对残疾夫妻以行动为这段话写下生动注脚。一个不能走，一个看不见，两个人在互补中拼出了一幅完整的创业图景。

“90后”田晓自幼患有渐冻症，全身肌肉萎缩，大部分时间只能躺在床或轮椅上。16岁那年，她在网上赚到第一笔收入，200元酬劳。那一刻她意识到：与世界连接，还能做点什么。

自学修图、开淘宝店，她像一株倔强的小草，在石缝中寻觅阳光。与爱人张嘉宣相识后，两人互相扶持走上创业路。10年前从一间狭小工作室起步，如今已是四家按摩店的店主。

店铺里，田晓躺在轮椅上安排技师、接听客服电话，天生视障的张嘉宣专注按摩业务，配合有条不紊。“身体残缺已经让我们失去太多，一定要努力做点什么、留下点什么。”田晓说。

同样在太原，还有与轮椅相伴40多年的宋卫军。不同于田晓的夫妻协作，宋卫军靠着一只右手，用顽强与命运死磕，活出别样人生。

摆摊、写作、创业……“70后”宋卫军，用仅可轻微活动的右手，常年每日工作十三四个小时。从2000年至今，他创办了网络科技公司、职业培训学校、养老院等7家企业。

“平静地与我残疾的一生作斗争，或许这也是另一种精彩。”他的淡然中藏着千钧力量。

生命的精彩从不只有一种模样。田晓夫妇、宋卫军在创业路上闯出新天地，医生李创业则把医者仁心安放在祖国最需要的地方。在新疆喀什地区莎车县白什坎特镇，一家“24小时门诊”的小诊所里，每天都有十几名患者前来。李创业跨越半个中国，从河南来到新疆，以“蹲行”之躯行医边疆。

当患者推门而入，蹲在地上的李创业，就双手抓住脚踝，一扭一扭挪到轮椅旁，撑上去坐好，这样他就能视病人。

“蹲行”的姿态从未消减生命的倔强与医者的仁心：对残疾人免费，对困难患者医药费减半。“我一直在努力做一个有价值的人。”李创业说。

从被照亮到照亮他人

一束微光，可驱散一隅黑暗；万千微光汇聚，便可照亮一方天地。从“受助者”到“助人者”，越来越多的残疾人不仅活出了自己，更照亮了他人。

习近平总书记强调，希望广大残疾人从自强模范身上汲取精神力量，勇敢克服艰难挑战，积极追求人生梦想，为中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。

总书记的嘱托，正化作越来越多残疾人前行的动力。他们在实现自我价值的同时，成为社会温暖的传递者、文明进步的推动者。

每次走进江苏省南京市江宁区顶山街道的“太阳花残疾人之家”，记者总能听到欢声笑语。在场景训练室，又是另一番景象，残障人士有的练习做家务，有的缝制手工艺品，每个人都专注而认真。“中国好人”、江苏省自强模范朱军林摇着轮椅穿梭其间，不时停下与大家交流，语气亲切又充满力量。

为了让更多残障人士自食其力，10多年前，她创办“太阳花残疾人之家”，摇着轮椅一家一户走访，用亲身经历鼓励

残障朋友重拾信心。

“授人以鱼不如授人以渔”。10余年来，朱军林探索“外挂车间”“社区家庭”，将小型工厂搬进残疾人之家，推动喜憨儿洗车中心、福利彩票站、快递驿站等项目落地。目前，她已帮助500多名残障人士实现多元化就业，累计服务数万人次。

去年，她倡导的江苏省首家“无障碍快捷酒店”开业，从平缓坡道、低位服务台到客房智能辅具，每处细节都经她反复测量调试。“我要让每个细节都能呵护他们的尊严。”朱军林笑着说。

朱军林并非孤军奋战。在她的带动下，南京江北新区“阳光小北”宣讲团在2024年底成立。成员中有肢体残疾的创业者，有视力障碍的文化传播者，也有听力受损的公益达人。

这些曾被命运阴翳笼罩的人，如今成为发光者——

残奥会举重冠军胡丹丹用金牌证明残疾人的无限可能；因车祸截肢的顾军创办园艺中心，以单腿闯出创业路；左腿残疾的朱金政创办公益服务中心，带动数十名残障伙伴实现价值……他们走进社区、校园、企业、机关，讲述自己冲破桎梏的真实故事，点燃更多人的希望。

把光传下去

习近平总书记指出，新征程上，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，进一步完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，切实保障残疾人平等权益，促进残疾人事业全面发展。

一批可复制、可推广的助残经验正从实践中走来，从一隅走向全国。

床上翻身、穿衣洗漱、独立如厕、居家护理……一项项看似普通的日常生活技能，在这里被拆分成一个个细致步骤。在北京丰台区太平桥街道，北京新生命养老助残服务中心康复室内，一场生活重建培训正在进行，老师、学生都是脊髓损伤的伤员。这个培训每月举办一期，为期3周，采用全流程、沉浸式训练模式。

2014年，因车祸致残、用时3年重拾自理能力的唐占鑫，与残友创办北京首家由残疾人服务残疾人的脊髓损伤者希望之家，后发展为北京新生命养老助残服务中心。

在各级残联及社会各界帮扶支持

下，该中心探索形成了可复制推广的“市级+区级”双层服务模式。市级服务聚焦“能力重建”，分期分类开展集中培训，以脊髓损伤康复知识普及、生活自理技能训练为基础，延伸至职业重建指导、社会适应能力培育，系统性帮助重建生活信心；区级服务立足“精准融入”，下沉服务重心、贴近伤友日常，提供个性化陪伴、社交支持、场景适配等精细化服务，让互助帮扶更有温度、更具实效。

“市残联将脊髓损伤者生活重建培训纳入全市残疾人事业发展规划与康复服务体系，通过康复补贴、场地保障、标准制定一揽子政策，长期支持残疾人事业发展。”北京市残联康复部副主任李闻说。

目前，中国残联已将唐占鑫团队自助、互助、助更多人、影响社会和群体的“北京模式”推广至全国。在各级残联和肢残人协会的推动下，现在全国已成立250多个脊髓损伤者希望之家。

从暖心帮扶到科技赋能，助残的温暖力量在各地传递——

日前，在全国助残日杭州主场活动现场，一群安装着智能仿生假肢的受益者，以“钢铁侠”之姿走上舞台。去年以来，浙江省残联会同多部门启动智能仿生假肢适配专项工作，已为全省2046名残疾人免费安装。这项举措，也是今年浙江省十方面民生实事之一。

各地因地制宜积极探索，精准施策。浙江率先探索的残疾人异地帮扶性就业、科技助残等10项经验已在全国推广；山西建成残疾人辅助性就业示范机构102家；四川成都打造科技助残高地，脑机接口等前沿辅助具助力残疾人突破身体局限；湖北推行“一人一档”“一人一策”，为残疾人大学生提供不间断就业帮扶服务……

数据见证温度：2025年，全国795.9万残疾人得到基本康复服务，148.7万人得到基本辅助器具适配服务，新增持证残疾人就业44.8万人，竣工各级残疾人服务设施4635个……中国残联发布的《2025年残疾人事业发展统计公报》中，每个数字，都是沉甸甸的承诺与行动。

当每一个生命都被温柔以待，当每一份梦想都有实现的土壤，我们坚信，每一个人都将活出属于自己的精彩。

新华社北京5月16日电

第二艘国产大型邮轮 “爱达·花城号”出海试航

新华社上海5月16日电（记者张璟怡）5月16日清晨，第二艘国产大型邮轮“爱达·花城号”驶离中船集团外高桥造船5号码头，开启为期12天的试航。

这是“爱达·花城号”继3月20日顺利出坞后的又一里程碑式生产节点，也是邮轮正式交付前的最后一个重要节点。

此前首艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”分两次完成了全部出海试航任务。此次“爱达·花城号”优化了测试流程，将两次试航合并为一次进行，上海外高桥造船组织来自12个国家共计937人的工程技术团队参加本次试航。

团队将严格按照试航计划开展包含推进、侧推、减摇鳍、电站、通导、无线电、自动化、安全管理系统及设备149项试验验证工作，涉及45份调试程序，同步验证振动噪声、航速等关键指标。

“爱达·花城号”全长341米，总吨位14.19万吨，拥有2130间客房和套房，满载可容纳5232名宾客。作为“爱达·魔都号”的姐妹船，“爱达·花城号”在空间设计、智能科技与邮轮体验上进行了全面升级。

“爱达·花城号”计划于2026年11月6日完成交付，将从广州南沙国际邮轮母港开启首航季。

古都风华更展宏卷

（上接第一版）将高品质创意、文化资源活化、沉浸式体验等要素融入古城规划设计，打造极具特色、卓有品位的文旅地标，大同古城在保护中创新，在融合中焕新，成为大同文旅最具吸引力的核心板块之一。

“大同古城堪称中国古城整体保护与修复的经典案例。”过往的采访中，多位在国内极具影响力的文化学者如此评价，大同古城在保护与修复中，坚守文物本体，致力保留原真历史风貌，以本真的古建筑、文物与历史肌理示人，这种纯粹的历史氛围，是商业化古城永远无法企及的稀缺质感。

当游客来到大同，不仅震撼于华严寺、善化寺、九龙壁等历史原构的恢弘大美，且流连沉醉于大同古城墙及历史街巷承载的文明记忆。在鼓楼东街、鼓楼西街、东南邑等历史文化街区，修旧如旧的传统民居镌刻着岁月痕迹，并引入非遗工坊、文创市集、艺术展厅、特色餐饮等，让历史文脉与当代文化完美交融，营造出让人深度体验、亲切融入的动人场景。

“大同古城在保护修复中坚持了长期主义与设计思维的深度融合，不仅有旧时的形，更有古典的魂，这是最吸引游客的精髓所在。”采访时，景观设计师何雪松说。近两年，大同古城持续打破“围墙思维”，拆除善化寺、纯阳宫等古建筑周边围墙，让历史古建筑以更亲民的姿态融入城市烟火，形成了更宏大的公共空间和更亲和的文化场景。

古城内，不断推动传统文化创造性转化，让古城墙化作沉浸式文化长廊，古典名楼化身光影秀台；研学旅游等新业态蓬勃发展，吸引全国各地学生前来文化探源；《如梦大同》《因为大同》等精品演艺常态化上演，将大同历史文化融入艺术表演，让游客在观演中读懂古都深厚底蕴。数据显示，来同过夜游客停留天数从2.1天增加至3.5天，标志着来同旅游消费正从“打卡游”向“深度游”转变，大同古城正是这一转变的核心支撑。

采访中，记者看到，古城内不仅生态水系工程加紧推进，户部角街区、县隍庙街、悦见·九龙巷、拓跋竞技场等项目亦在加紧建设，凤凰蛋文旅共生体等项目全新筹划，古城仍在生长与进化，始终生机勃勃活力满满。

全域联动：呈现长城与火山“协奏交响”

当记者来到新荣区得胜堡采访，看到这座曾守护边塞安宁、回荡过茶马互市喧闹的古老军事堡垒，正在迎来蜕变与新生。游客服务中心主体结构已初具雏形，生态停车场规划有序，相应基础设施和配套工程在全力推进。集保护、展示、体验、休闲于一体的得胜堡文化旅游区项目，展现出长城国家文化公园（大同段）建设的全新

成果。

沿着长城一号旅游公路前行，可以强烈感受到沿线各县区实现文旅转型的雄心，他们根据各自长城文化禀赋，打造长城文旅的差异化特点，李二口、薛三墩看边塞，守口堡看杏花，得胜堡看互市，摩天岭看合韵，通过“长城+古堡+田园”的模式，这条蜿蜒的巨龙正成为带动沿线乡村振兴的黄金线路。

据了解，长城国家文化公园（大同段）建设，聚焦“串联资源、突出特色、打造标杆”，依托沿线各类长城文物及自然、生态资源，谋划建设一批示范性项目，以长城一号旅游公路为轴线，实施总投资5.8亿元的提质升级工程，覆盖全市6个长城沿线县区，改造提升旅游公路主线150公里、支线200公里，串联沿线28个古堡、37个古村落、12个A级景区。同时，景区实施沿线景观提升工程，打造15处特色景观节点，修复长城周边生态环境，实现公路景观与长城文化、边塞风光深度融合，全力打造全国知名的长城主题自驾游风景线，全面提升大同长城的知名度和影响力。

平型关大捷景区是全国一流的爱国主义教育基地，记者在采访中看到，景区积极推进平型关大捷基地陈列展改造提升，运用声、光、电等现代化科技手段，生动再现战斗场面，通过数字化沉浸式展览、情景式讲解等方式，让游客沉浸式感受伟大抗战精神。为进一步放大红色效应，景区整合八路军359旅旅部旧址、白求恩特种外科医院旧址等190多处红色资源，串联成链构建全景式教育矩阵，并建设主题驿站红色文化主题商街，引入非遗项目，延伸红色旅游产业链。

大同火山群是中国著名的第四纪火山群，是世界上唯一发育在黄土高原上的火山群，拥有独特的地质遗迹奇观。近年来，景区成功举办火山超级越野跑、露营音乐节、“火山+机车”巡游等活动，让游客在火山脚下亲近自然，丰富了景区体验业态。当下，火山群景区在严守生态保护红线的基礎上，正高标准完善基础设施，创新开发研学、低空、露营等体验项目，建设地质文旅新标杆。富锦富硒的火山土，孕育了闻名全国的大同黄花，据了解，今年，云州区将重点推进“黄花+火山+康养”精品线路，吸引更多京津冀游客深度游。

如今的古都大同，文旅发展势头强劲，核心景区熠熠生辉，全域旅游多点开花。从云冈大景区的扩容提质，到恒山5A级景区创建的攻坚突破；从大同古城的业态焕新，到长城、火山群等景区的特色发展，大同正深化文旅融合发展，让历史文脉在新时代绽放出更加动人的光彩，全力打造成为国际知名文化旅游目的地。



5月15日，河北省唐山市丰南区黑沿子镇的渔民在渔码头织补渔网（无人机照片）。

时下正值黄渤海休渔期，河北省唐山市丰南区的渔民开始整理渔具，织补渔网，以便休渔期结束后，更好地开展捕捞生产。

新华社记者 杨世尧摄




515移动爱家日

全家加速度!

2000M/s 秒加载不转圈

光纤到户 全屋漫游



2000M速率 畅玩8K



智能加速 专属网络保障



游戏加速 多场景智能加速



*配图由AI生成

超千兆宽带 生活不等待



郭晶晶 移动爱家大使

中国移动APP

移动爱家

