

人若不屈，便是高山

牛钰

汶川特大地震已经过去18年了。2008年5月12日，我在四川北川羌族自治县曲山镇小学上课。顷刻间，世界塌了，只剩黑暗。后来，我在很多书里读到过关于灾难场景的描述，都不及真实经历可怕。

在废墟下被埋三天三夜后，11岁的我得救了。前后30多次手术，右腿截肢，左腿也差点保不住。最终，我戴上了假肢。假肢与真腿，在血肉模糊与结痂长茧中反复磨合，直到我勉强从身体上适应这条“小钢腿”。心理上“站起来”，花了比这长得多的时间。青春期，最是敏感、要强，我却得重新学走路。那时候，我总想把自己藏起来，甚至为了减少上厕所的次数不喝水。

一个人看见什么，是由心态决定的。2018年，一场半程马拉松比赛在汶川举办，主题是“新生”。在朋友邀请下，我报了名。本想跑几公里就放弃，却跑

了一程又一程。到最后，假肢把真腿磨得生疼，左腿也没了知觉。“妹妹加油”，有人喊了一声。“中国加油！汶川加油！”很多折返回来的跑者异口同声。我突然回过味，大家未必在想“这个女生为什么截肢”，也可能是“她好厉害”。

伤疤是什么？是苦难留下的不完美，也是无数人托举的生命奇迹，更是我努力活下来的勋章。从负数起步，我终于又回到了原点，从内心里接纳了这条“腿”。所以，哪有什么迈不过的坎儿？跌倒就爬起来，活就活精彩。

直面“特殊”，我得以把精力放在正确的、有意义的事情上。

我尝试摄影，很多习惯性闪躲的残障朋友在我的镜头前放松下来；我走上上海时装周T台，在一条“虽然我们不完美，但我们依然很漂亮”的私信鼓励下，自信展现自我；我出书、做自媒体，分享踩着“小钢腿”的日常，充当线

上“树洞”，温暖他人。

这几年，我还多了一个身份——四川省人大代表，这让我多了一份使命感。成千上万的私信、留言，有困惑、有痛苦、有期待。“特殊”身份，让我更能真切体会残障群体面临的困难和挑战，更能理解他们渴望被看见却又把自己“藏起来”的心情。去年，我建议机场引入人体假肢安检机，得到了有关部门的回应。有一分热、发一分光，推动实打实的改变，日行，不怕千万里。

活跃在网络上，避免不了负面声音。每当这时，我总会想起一个人——解放军小于叔叔。我和他素不相识。但18年前的那个夜晚，他戴着一盏很小的灯，冒着余震风险一直俯在我上方的预制板上，手使劲往下够，嘴里说个不停，他怕我被卷得更深，怕我昏睡过去再也醒不来。那盏灯，微弱却耀眼，成了我心中关于希望最具体的模样。18年来，亲

朋好友的爱护、社会各界的善意、党和国家的关怀，支撑着我成为今天的我。不只是我，我们每一名幸存者都充满感激。我们的命，是大家从死神手里抢回来的，是用爱浇灌滋养延续下来的。

18年了，如果有来生，那些逝去的生命也该成年了。不刻意提起，也不刻意回避，灾难如大山倾颓，裹挟着我们直面失去、承受破碎、接受不美好。但我们永远记得那些冲进灾区以生命护佑生命的无畏，感念从全国各地、四面八方涌来的温暖，动容于这片被摧毁过的土地上勃发的生命力。我给自己取了个网名叫“春游”，寓意每一个日子，都春光正好、值得奔赴。有幸活下来，就要活出个样子。人若不屈，便是高山。勠力同心，则战无不胜。（作者为四川省人大代表、汶川特大地震幸存者，人民日报微信公众号“亲历”栏目供稿）

来源：人民日报

“入口”写成“Entrance”，“卫生间”拼成“Restroom”——据极目新闻报道，近日，有网友发帖称，某省级博物馆门口的导览图上出现多个英文单词拼写错误。对此，该博物馆相关工作人员回应称，会将此事向上反馈，“如果核实了，我们会进行更改的。”

近年来一些文博场所的英文标识频频“露怯”，被指出存在拼写错乱、语法不通、中式英语等问题。博物馆是文化传播和国际交流的窗口，藏品恢宏惊艳、展陈设计专业等固然重要，日常管理中的细节同样备受关注。一个不准确的英文单词，会让外国观众一头雾水，可能波及博物馆乃至一城一地的形象。要杜绝此类问题，不能光指望观众来“找茬”，博物馆应建立严密的审核和校对机制，让“小错误”有人管、有人担责，守住专业底线——这是对每位观众基本的尊重，也是文化机构应有的责任心与敬畏心。（李法明/图陈曦/文）

来源：工人日报

露怯



【现象】前段时间，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，聚焦“小眼镜、小胖墩”等突出问题，明确重点任务和主要举措。预计到2030年，健康学校建设将实现全覆盖；到2035年，更高质量的健康学校将普遍建成。“健康第一”的教育理念，正以系统性制度设计的方式，逐步融入办学治校各环节。

【点评】

什么是健康学校？核心指标有“四升四降”：提升学生体质健康达标优良率、艺术素养、校医配备率、自动体外除颤器配备率，同时，降低学生近视率、肥胖增长率、心理健康问题检出率、校园食品安全事件发生率。

从体质强健到心理健康，从美育浸润到劳动教育，从食品安全到生命教育……凡是与青少年健康成长相关的，都属于健康学校建设的范畴。

这跳出了过去“头痛医头、脚痛医脚”的老路子——不是说近视了就戴眼镜、胖了就少吃点，而是把学校打造成一个促进健康的有机生态系统。校园环境、课程教学、健康服务、日常管理，方方面面齐发力，共同呵护青少年身心健康。

明确标准后，具体如何建？中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时，中小学校食堂实现“互联网+明厨亮灶”，中学生、大学生在校期间至少参加1次急救培训……“硬杠杠”清清楚楚，这既是考核方向，也是对青少年健康成长的承诺。

出台政策只是起点，真正的变革发生在校园里、课堂上、生活中。北京将体育时间作为硬指标，全面推广15分钟课间微运动，常

从『分数优先』到『健康第一』

吴丹

态化开展“班超”联赛；湖南出台促进学生心理健康条例，以地方立法形式构建学生心理健康工作体系；广东深圳福田区构建起“校、家、社、医、政、网”六位一体的协同工作机制，为孩子成长解忧护航……540多所学校先行先试，为在全国全面推进健康学校建设提供了宝贵经验。

健康学校需要政策提供“钢筋”般支撑，也需要文化土壤的滋养。文件可以规定每天运动2小时，但“规定”不出孩子奔跑时的笑声；可以要求配备心理教师，但保证不了师生之间的深度信任。真正的健康，是在包容友爱的氛围里自然生长，这是素质教育的应有之义。

说到底，这是一场关于“培养什么样的人”的深层变革：是“分数优先”，还是“健康第一”？

从表层看，健康是达标的体质、视力、体重。从深层看，健康是心理韧性、健全人格，是让青少年学会与自己对话、与世界相处。往长远看，现代化建设呼唤德智体美劳全面发展的时代新人。当每个孩子那个健康的“1”稳固树立，后面的“0”才有意义，才能撑起“小家”的幸福、“大家”的未来。

令人欣喜的是，2021年至2024年，全国学生总体近视率实现“四连降”，目前全国中小学食堂的“互联网+明厨亮灶”覆盖率已达99.9%。呵护健康，有顶层设计，有政策文件，有务实行动，也有看得见、摸得着的成效。

“健康第一”不是抽象的，而是具象的，它是做操时舒展的身体，是昂扬的精气神，是食堂里新鲜菜品冒出的热气。让每一个孩子健康成长，就是种下未来的希望。

来源：人民日报

粮安天下 俭在行间

戴美玲

刚刚过去的“五一”假期，西宁市近郊的露营地内热闹异常，走过各个摊位，游客们的桌上餐食齐整、没有浪费，就餐后的垃圾袋也摆放得很整齐。人们在亲近自然、享受悠闲的同时，也将“光盘行动”理念践行到了点滴间，使节约理念成为“浪山”路上的一道亮眼的文明风景。

米粒虽小，可见礼义廉耻；节俭虽微，可致国泰邦安。在物质匮乏的年代，珍惜粮食是生存的本能与需要；在物质丰富的今天，节约粮食则是一种文明自觉和优良品德。它考验个人修养，折射社会风尚。近年来，从中央八项规定狠刹公款吃喝，到《反食品浪费法》颁布实施，再到全社会“光盘行动”理念深入人心，节约粮食的良好风尚正在形成。但不容忽视的是，在一些场合，讲排场、比阔气的陋习依然顽固，点菜过量、剩饭不打包、“指尖”上的浪费等现象仍然存在。这说明，涵养珍惜粮食、勤俭节约的理念自觉和行动自觉需要久久为功。

应该明确，粮食安全不仅关乎民生根本，更是守护区域稳定、支撑高质量发展的

战略底线，节约粮食的意义远超出碗碟之间。每一粒米从田间到餐桌，不仅需要农牧民的辛勤劳作，还消耗了大量的水、土、肥、药、油、电等资源。当我们倒掉一碗剩饭时，倒掉的不仅是粮食，而是对他人劳动成果的不尊重，是对资源的浪费，这有悖于筑牢粮食安全根基的战略部署。可以说，减少浪费，节约粮食就是无形的增产，是对自然馈赠的敬畏，也是对有限耕地和资源的最大尊重，对“藏粮于地”战略的积极呼应。

一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。勤俭节约，不是抑制消费、降低生活品质，而是反对铺张浪费、提倡量入为出与物尽其用。它是一种理性的生活态度，一种文明的消费方式，一种现代人的责任担当。让我们一起行动起来，自觉做爱粮惜粮节粮的实践者，以实际行动践行中华民族勤俭节约的传统美德，把节约粮食内化于心、外化于行，让“光盘”成为习惯，让节俭成为时尚。

来源：青海日报