

习近平总书记关切事

# 活出精彩的人生

新华社记者 赵东辉 孙亮全 樊欣阳

## ■ 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：“我们每个人都都要珍惜生命、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上或轮椅上。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，还能做些什么。

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小时应诊”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，这样他就能平视病人。

“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，勇敢克服困难挑战，积极追求人生梦想，为以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北新区顶山街道的“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，有的缝制手工制品，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。

这些曾被命运阴影笼罩的人，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，带动数十名残疾伙伴实现价值……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。

“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。

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友。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断线就业帮扶服务……

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

