

逆境向前 绽放光彩

——推进残疾人事业发展弘扬自强与助残精神

新华社记者

关心残疾人,是社会文明的重要标志。

“残疾人是社会大家庭的平等成员,是人类文明发展的一支重要力量,是坚持和发展中国特色社会主义的一支重要力量。”党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央对残疾人格外关心、格外关注,残疾人社会保障制度和关爱服务体系不断完善,残疾人事业全面蓬勃发展。

我国8500万残疾人正沐浴春风,以梦想为伴、与时代同行,用顽强奋斗把一个个美好梦想变成现实,在逆境向前中绽放光彩,以实际行动生动诠释自强不息的伟大民族精神和时代精神。

权益保障扎实落地

今年3月,十四届全国人大三次会议期间,代表法修正草案审议现场。

“身体残疾或者其他行动不便的代表执行代表职务时,有关部门应当根据需要给予必要的帮助和照顾。”在特制的盲文版草案上摸读到这条新增规定,让全国人大代表、中国残联副主席、中国盲人按摩学会会长王永澄心中敞亮。“这42个字我反复品读,它将对残疾人的关心关爱,转化为法律确定的保障,我要记下这个时刻。”

习近平总书记强调,让广大残疾人安居乐业、衣食无忧,过上幸福美好的生活,是我们党全心全意为人民服务宗旨的重要体现,是我国社会主义制度的必然要求。

党的二十大报告提出,完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系,促进残疾人事业全面发展。

近年来,残疾人权益保障受到全社会广泛关注——

轮椅出行,上下车有渡板;携带导盲犬,进站乘车更方便;高速公路服务区,增设无障碍平台和卫生间;考取驾照上路,残疾人专用车辆得到安全监管……残障朋友明显感受到,这些年出门办事旅游更方便、更安全。

在残疾人“出行自由”的背后,是无数人的努力:无障碍环境建设

内容纳入国民经济和社会发展规划,多年写入政府工作报告,无障碍环境建设法颁布实施;城市公共汽电车、轨道交通、民航、铁路、旅游、建筑与市政工程等领域相关规范文本中,对无障碍环境的建设、管理和服务作出具体规定。

截至2024年底,2748.9万残疾人参加城乡居民基本养老保险,1246.1万残疾人领取养老金。60岁以下参保的残疾人中,703.8万重度残疾人和277.2万非重度残疾人得到参保缴费资助。

残疾人特殊保护走进法治生活:法律援助法、学前教育法、突发事件应对法等38部法律法规在制定、修订过程中增加了关于残疾人特殊保护的规定,各地制定、修改关于残疾人的专门法规规章61件、规范性文件907件;多省区市残联348家调解组织入驻法院调解平台……一条一款,牵动社会各界、彰显社会温度。

尊重残疾人意愿、保障残疾人权利的理念,正日益深入人心。

积极书写精彩人生

4月21日,西班牙马德里。

“不要让任何人给你设限,甚至是你自己,去追逐梦想吧!”

说话的中国姑娘蒋裕燕今年20岁,是2025劳伦斯世界体育奖年度最佳残疾人运动员奖得主,也是获此奖项的中国第一人。幼时因车祸失去右臂右腿,蒋裕燕在亲人和教练支持下重拾生活自信、训练游泳,在2024年巴黎残奥会上斩获7枚金牌。

因为体育,许多残障朋友得以拥有完全不一样的人生。

近年来,残疾人康复健身体育、竞技体育持续发展。目前,我国残疾人健身示范点累计建设1.1万个,培养、发展残疾人社会体育指导员12.5万名,为基层残疾人提供精准康复健身服务;持续多年的全国特奥日、残疾人健身周、残疾人冰雪运动季,带动全国千万残友拥抱运动;我国连续六届夏残奥会位列金牌榜、奖牌榜双第一,2022年北京冬残奥会96人的参赛规模已是2014

年索契冬残奥会的9.6倍。

生活是广阔的赛场,人人可以成为英雄。

2024年4月,当地6至21岁残疾学生的百余幅画作在西藏美术馆展出。他们中有的想成为画家,有的想成为短跑运动员。这些许下心愿的高原孩子们,目前在西藏各地市特殊教育学校和普通学校随班就读。

放眼全国,残疾青少年儿童正通过教育,获得未来社会参与的能力和自信。2024年底,有1.25万人在特殊教育普通高中(部、班)就读;2.69万人在残疾人中等职业学校(班)就读;3.08万人接受高等教育,其中1711人、239人正攻读硕士、博士研究生。

“懂技能、有收入,我们的生活和普通人差别不大。”在内蒙古牧勒社会工作服务中心,患有矮小症、今年23岁的姚静已从事非遗文创手工作件多年,对掐丝珐琅、剪纸、宋锦等项目得心应手。

姚静所在的社工服务中心近日入选全国第二批“美丽工坊”。作为残疾妇女就业增收项目,“美丽工坊”已带动超1.24万残障女性灵活就业居家就业、3359人机构就业,2024年人均增收1.58万元,全国现有125家。

最新数据显示,全国城乡持证残疾人就业人数达914.4万,仅过去一年就新增51.2万人,还有46.4万人接受实名培训。

“我们马上有一场宋锦文创制作培训,希望本地残疾姐妹都来。在这里,你一定可以找到工作和乐趣。”姚静小小的身体中,有巨大的热情和力量。

共享时代发展成果

5月8日,京津冀三地的残障人士受邀走进故宫博物院,感受中华优秀传统文化之美。中国残疾人艺术团手语教师荆小笛在讲解员身旁即时翻译,听障游客和她互打手语,交流不断。

“只要手速够快,国家通用手语可以做到与口语间没有信息量减损,数据细节、历史故事都能准确翻译。”荆小笛说。

益保障理念融入社会治理全过程,完善工作机制,加强协调联动,形成风险预警防范、纠纷发现报告、纠纷化解处置的工作闭环,更好保障老年人依法享有的合法权益,不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

在强化涉老风险预警防范方面,意见明确,注重风险源头防范,重点针对养老消费、赡养与继承、金融理财、保健养生等涉老领域加强风险防范,做好普法宣讲、专业咨询、专项指导等工作,提升老年人抵

御风险能力。

在提升老年维权服务质量方面,意见还提出,增强法律服务力度,对遭受虐待、遗弃或者家庭暴力的老年人申请法律援助,不受经济困难条件限制;对无固定生活来源的老年人、对接受社会救助或司法救助的老年人申请法律援助,免于核查经济困难状况。要加大法律援助力度,依法将符合条件的高龄、空巢、独居、失能失智、计划生育特殊家庭等老年人纳入法律援助范围。

“我能和健全人一样了解故宫文化了。”51岁的李俊涛来自河北廊坊,2岁半因病失聪,他用手语表示,从前和家人来过故宫五六次,只能走马观花,“现在可以和手语老师问答、逛融合馆,深入了解文化瑰宝背后的故事。”

近年来,残障人士正同步享有文化建设、科技创新成果,把人生活出更多精彩。

真正的全民阅读时代已经到来。目前,全国各级公共图书馆共有盲人阅览室坐席3.8万个、盲文图书1.5亿册、视听文献22.9亿册、音视频资源总量超191亿小时。盲人数字阅读推广工程推动全国公共图书馆配备近19万台智能听书机,在线累计交互1亿余次、3583万小时。

科技赋能,将让残疾人享有更高质量的生活。

“虽然看不到屏幕,但我可以听到屏幕上的每一项内容;有了语音输入和特制输入法,我回消息也很快。”内蒙古自治区包头市盲人协会主席、针灸推拿医生张婷说。

近年来,超3000个与残疾人生活密切相关的网站和手机App完成改造,无障碍功能上线覆盖新闻、购物等生活高频场景,帮助残疾人跨越“数字鸿沟”。

2023年杭州亚残运会开幕式上,中国残疾人运动员徐佳玲用一只健全的右手和一只智能仿生机械左手,灵活抓握火炬、点燃熊熊圣火——这个赛博味十足、未来感满满的场景,使人记忆犹新。

凭借脑机接口技术,用“意念”控制义肢和穿戴设备,肢残人士可以完成精细肢体动作;利用中文构音障碍语音识别系统,脑瘫患者可被识别言语、增强沟通能力;通过“辅助诊断—精准调控”一体化脑机系统,孤独症患儿可准确识别、提早干预,尽可能趋向康复……

残障人士健残融合的未来生活图景,在先进科技成果涌现的今天正加速实现。(新华社北京5月15日电)

2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁,公众应提高对高血压的认知,通过科学监测、合理用药和健康生活方式,有效降低心脑血管疾病风险。

高血压患病率攀升,年轻化趋势敲响警钟

北京大学第一医院副院长、心血管病研究所所长李建平介绍,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多样、起病隐匿、危害严重,需长期综合治疗。

据世界卫生组织统计,全球约有13亿高血压患者,其中近半数未得到有效控制。在中国,高血压患病率已超过27%,且呈现年轻化趋势。

李建平说,当代年轻人饮食结构不合理,摄入钠盐增多,会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外,年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪,导致交感神经兴奋,造成血压升高。

“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说,长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示,目前我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平,许多患者未能及时就医,导致病情延误,普及高血压筛查和健康教育至关重要。

破除认知误区,正确看待降压治疗

事实上,高血压早期症状并不典型。如何识别高血压信号?专家指出,定期测量血压是关键,尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状,应及时就医。

一些对高血压的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“没症状就不用治”这一说法,北京大学第一医院心内科主任张岩说,血压升高对身体的损害持续存在,每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状,也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时,往往已经受到了不可逆的损害。

有人认为“高血压是遗传导致,自己避免不了”,张岩说,对于大多数原发性高血压患者,饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产生影响,应积极控制相关因素。针对继发性高血压,患者如果能发现并治疗原发病,血压也能更好地得到控制。

不少人认为“降压药有副作用,不能长期吃”,专家表示,许多患者需要长期服药来维持血压稳定,如果自行停药,血压很可能会“反弹”。但在一些情况下,如天气炎热时出现血压下降,可以在医生评估下调整药物剂量乃至停药,但需密切监测血压变化。

此外,继发性高血压患者如果原发病得到有效治疗,有可能出现较明显的血压下降,此时可减少药物。原发性高血压目前有介入治疗手段,如肾动脉去神经术,也可能达到减少用药负担的效果。

防胜于治,生活方式干预是“第一处方”

“许多患者确诊高血压后才开始重视健康,但日常预防更重要,必须打好‘组合拳’。”北京医院心内科主任医师邹彤说,日常生活方式干预主要包括饮食干预、运动干预、减重减脂、严格戒烟、限制饮酒等。

《成人高血压防治指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

在中医看来,高血压的发病多为先天禀赋不足、年迈体弱、长期情志失调、饮食不节、劳逸失度等因素导致机体肝肾阴阳平衡失调所致,因此,防控高血压也需从多个方面入手。

中国中医科学院西苑医院心内科主任医师段文慧介绍,饮食需注意低盐 and 少吃辛辣、肥甘厚味等容易生湿助热的食物;适度运动有疏通气血、增强脏腑功能、稳定血压的作用,可选择太极拳、八段锦等传统功法;保证充足睡眠,有助于维持血压稳定;保持良好的心态则有助于气血通畅,阴阳平衡,从而稳定血压;日常还可通过穴位按摩、耳穴压丸及膳食养生等方法预防或辅助治疗高血压。

(新华社北京5月16日电)

剑指网络侵权盗版！四部门启动“剑网2025”专项行动

——以网络存储+传播领域的版权整治为重点,重点打击相关平台直接侵权、故意为侵权盗版提供网络服务的帮助侵权,以及教唆、诱导、鼓励用户侵权等违法行为,有效加强浏览器+搜索引擎+网盘商业模式的版权监管。

——以网络销售版权整治为重点,重点打击网络销售侵权盗版制品及资源链接等行为,加大对涉及青少年权益、通过隐蔽渠道分销等新型侵权盗版销售模式的关注,着力规范电商平台、直播平台、短视频平台网络销售版权秩序。

——以流媒体智能终端版权整治为重点,重点打击智能终端破坏技术措施非法接入正版App提供作品资源、直接提供侵权盗版资源或链接的违法行为,强化对交互式网络电视、智能电视机顶盒、佩戴式智能终端等流媒体软硬件的版权监管,净化流媒体智能终端市场版权环境。

国家版权局有关负责人表示,本次专项行动聚焦群众反映强烈的网络侵权问题和市场主体关注的网络重点领域,持续深化版权专项整治,强化常态化网络执法监管,规范网络版权传播秩序,破除公平参与市场竞争的版权障碍,助力营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,以强化版权全链条保护赋能经济社会高质量发展。

国家智慧教育平台汇集中小学资源11万余条

教育部:国家智慧教育平台持续汇聚优质教育资源,汇集中小学资源11万余条,职业教育在线精品课程1.13万余门,高等教育优质在线课程3.1万门,终身学习课程超2000门。

白皮书显示,截至2025年4月,国家智慧教育平台累计注册用户突破1.64亿,页面浏览量超过613亿,访问用户来自220多个国家和地区。

白皮书介绍,国家智慧教育平台集成了8大类51项服务。其中,就业服务促进人岗适配,每年面向高校毕业生汇集发布岗位信息超2000万个;考试服务覆盖高考、中小学教师资格考试、全国大学英语四六级考试、普通话水平测试等,累计办理各类考试服务437万件。

此外,在促进人工智能与教育深度融合方面,白皮书介绍,国家智慧教育平台集成上线系列学科大模型和智能工具,围绕学生学习、教师教学、教育治理、科学研究等方向,汇聚“AI课堂”“数学解题助手”“智能出题助手”等一批实用智能工具。

艺术之花与科技之光在校园相融



5月16日,中国人民大学附属中学分校举办“五月的鲜花致敬美丽的中国科技艺术节”。师生通过融合音乐、美术、地理、科学等学科的系列项目体验,感受前沿科技,提升艺术素养。近年来,人大附中分校实施美育浸润行动,构建艺术学科与其他学科相互交融、相互促进的美育课程体系,提升学生文化理解、审美感知、艺术表现、创意实践等核心素养。

图为在人大附中分校,学生在和机器人互动。

(新华社发)