

不屈的挑战不可须臾或缺

——脊髓损伤者生活重建训练营见闻

去年3月，42岁的胡先生因车祸受伤，在重症监护室住了一个多月。苏醒后，他发现自己高位瘫痪了。此后，胡先生随家人辗转多个大城市求医，但病情改善不尽如人意。在家人的鼓励和支持下，胡先生慢慢接受与轮椅长期为伴，调整心态并重启生活。

据不完全统计，我国现存脊髓损伤者超370万人，每年新增约9万人，受伤时年龄在50岁以下的患者占比超70%。

在山东省青州市某酒店门前的小院里，胡先生和多位与轮椅为伴的伤友围在一起侃侃而谈，氛围轻松愉快。为了方便轮椅穿行，酒店进行了无障碍设施升级，比如让坡道更缓一些。

轮椅上孕育着向上的力量。今年4月，来自各地的26位学员来到青州这座小城，参加2026年“轮椅上的金种子”脊髓损伤者自助互助康复（生活重建）训练营。在为期4周的训练营生活里，他们参加了生活自理、康复训练、心理疏导、社会适应等多个维度的课程。该训练营由中国残疾人福利基金会、北京新起点公益基金会联合主办。

伤友服务伤友

训练营中，胡先生是受伤时间最短的。他能开始接受新生活，着实不容易。像胡先生这样的脊髓损伤者，数年不出门很普遍。很多人封闭心门，逐渐脱离社会

生活。开启这场生活重建之旅，学员们都拿出了莫大勇气。

训练营的意义，不仅在于帮助学员提高生活自理能力，更在于帮他们重建信心。几位同样坐在轮椅上的教员，不遗余力地传授知识。训练营从项目发起者、教员到学员，都是脊髓损伤者——伤友服务伤友的模式让学员们实现心理层面的初步脱敏。训练营课程不仅包含必要的体能训练课，还有丰富的生活训练课，教学员们如何在轮椅上穿脱衣服、居家打扫卫生等。

训练营项目负责人李昕在25岁时因意外而患脊髓损伤，如今已经过去22年。受伤后，她摸索了五六年时间才重拾了一些自理能力。2014年，在北京市残联和北京市东城区残联的支持下，她和几位在网络论坛上认识的伤友共同创立了“希望之家”。

“希望之家”是一个为脊髓损伤者量身打造的助残社会组织，李昕主要负责生活重建项目。在“希望之家”项目运行两年的基础上，2016年北京新起点公益基金会成立，成为国内首家专注于服务脊髓损伤者的公益基金会。

李昕坦言，脊髓损伤者普遍希望重新行走，但实际上，脊髓损伤几乎不可逆。“我们要让他们明白，在轮椅上也可以过正常生活。”李昕说，就像变回一个婴儿，重新学习翻身、起身等动

作，学习利用轮椅移动，进而照顾好自己的生活起居。

很多人瘫痪以后，以为自己什么都做不了。李昕说，尽管脊髓损伤者的躯干部分没有支撑能力，但是利用残存的肌肉力量和一些技巧，可以做到诸如穿衣之类的很多事情。

训练营打造了一个大家都坐轮椅的团体环境。学员们通过互助、团体间交流，更快提振了信心。“从2015年到现在，我们对1000多位学员进行了重建生活能力的培训。”李昕说。

拥抱更广阔的天空

记者采访期间，训练营迎来一场特殊的活动——社会适应课程。当天，学员们要前往超市，并完成一系列指定任务。

吴先生打开自己抽中的纸条，上面写着数字“380”。他要在超市里找到3样总价格为380元的商品，并拍摄价格标签。此外，吴先生要主动寻求陌生人帮助，譬如拿取高处商品，并与这位热心人合影。

为了迎接这次难得的外出活动，几位女学员东拼西凑，勉强备出一套化妆品。午休时间，她们聚在一起，重拾已经生疏的化妆技术，想给自己画出美美的妆容。

此次活动开启之前，潍坊理工学院和潍坊护理职业学院的志愿者来到训练营，接受现场培训。“面对多级台阶，4个人抬轮椅是



最安全的方式……”“下台阶的时候，后面的人一定要掌握好平衡……”教员杨松伟仔细传授技巧。潍坊理工学院育人导师赵建皓表示：“这次志愿服务对学生来说，不仅是一次社会实践，更是一堂生动的思政课。”

当日，训练营专门准备公共汽车，给学员带来了久违的新鲜感。一位学员说，受伤32年来，这是他第一次乘坐公共汽车出行。多位学员表示，任务要求寻找陌生人帮忙，内心难免挣扎。这个过程中，吴先生遭遇了一次拒绝，但他并没有因此陷入失落。“后面，我不仅顺利完成了任务，还和其他学员尝试了抓娃娃，感受到集体活动的乐趣。”吴先生说。

“我们虽然坐着轮椅，但可以回归社会。”教员李丽莎告诉记者，她用7年时间才鼓足勇气

“走出”家门，“这个社会非常友善，有很多热心人愿意伸出援手，在机场、高铁站、商场等生活场景中，无障碍设施越来越完善”。

这次超市购物之旅结束后，一位学员感叹道：“眼前院子的天空太小了，出去才觉得世界广阔。”看着学员们逐渐敞开心扉，李丽莎感慨：“这是新生活的开始。”

作家史铁生曾这样写道：“命定的局限尽可永在，不屈的挑战却不可须臾或缺。”胡先生说，16岁的儿子送给他史铁生的书，希望能借此给予父亲面对困境的力量。

每次课程结束，学员们都大声喊：“加油，加油，加油！”通过日复一日的训练，他们的“行动”越来越灵活。响亮的鼓劲声在院子里回荡，正呼唤着一个别样的春天。 据《健康报》

“邻里号”入村，畅通就医路

4月的浙江省杭州市桐庐县，春雨绵绵，薄雾弥漫。通往该县钟山乡的盘山路上，“邻里号·无人驾驶医疗物流车”稳稳前进。

“车辆左拐，请注意。”行至高峰村卫生室门口，这一无人车播报了起来。不一会儿，村卫生室门前围满了街坊邻里。

这一幕，是桐庐县以县中医院医共体钟山院区（钟山乡卫生院）为试点，引入“邻里号·无人驾驶医疗物流车”后的常态。

就医路变了

钟山乡位于浙西山区，村落分散，常住人口以老年人为主。过去，村民去乡镇卫生院看病要花大半天时间。如今，村民的就医路被小小的无人车改变。

在高峰村卫生室，钟山乡卫生院负责人徐瑞打开手机里的无人车应用程序，选择终点，点击“确认发车”后，无人车亮起了黄灯。沿着蜿蜒的公路一路向前，无人车渐渐消失在

雨幕中。大约半小时后，无人车安全抵达了目的地——钟山乡卫生院。

“以前，卫生室设备数量有限，村民想做检查只能去钟山乡卫生院，很多人嫌麻烦就不做了。”钟山乡卫生院医务科长方丽琴一边从无人车上取出设备，一边对记者说，“现在，无人车可以把设备直接送到村民家，等做完检查再送回乡卫生院，检查结果也可以送到村民家，不需要村民跑腿了。”

徐瑞介绍，无人车不仅能运送设备，还承担着血液标本、中药甚至应急物资的运输任务。车内配备减震、冷藏、防撞模块，符合医疗生物安全规范。在无人车行驶途中，安全员线上值守、实时监控，跟踪车辆状态并随时准备人工接管。

打开出车任务记录，记者看到了无人车试运行1个多月的全部数据。截至目前，这台无人车已累计执行任务120余次，安

全运送血液标本1200余份，转运医疗设备30余次，覆盖了钟山乡8条常态化配送线路。

政策“铺路”

桐庐县探索无人车赋能基层医疗的实践，有着得天独厚的条件。

桐庐县有着深厚的“物流基因”。作为中国民营快递之乡，这里聚集了数百家物流及关联企业，为无人驾驶技术落地提供了天然的试验场。桐庐县政府将智能网联汽车、智慧医疗纳入重点支持方向，将全县2825平方公里作为智能网联车辆测试应用区，为无人车安全落地保驾护航。有了政策护航，无人车企业能够更好地开展技术研发，加速项目落地。

技术与政策就位，让无人车在医疗场景应用成为可能，也让无人驾驶技术推动优质医疗资源下沉有了支撑。考虑到县中医院医共体钟山院区所在的山区地形最具代表性，且基层医疗

痛点最为突出，桐庐县卫生健康局和县中医院将钟山院区作为试点。如果在这里成功落地，意味着无人车拥有在更多复杂地形区域推广应用的潜力。

在试点过程中，无人车不仅运行顺利，还在经济账上有出色表现。以钟山乡卫生院到高峰村这段长度为10公里的线路为例，无人车的单程电费成本不足1元。从100公里运维成本来看，无人车较燃油车节省八成以上。

无人车的运行，也让乡村医生有更多时间与精力开展随访、慢性病管理等医疗服务。无人车将他们从运送标本等外勤工作中解放出来，经测算，完成一项常规检验大约能节省1/3的人力成本。

由“点”及“面”

钟山乡的探索，只是开始。按照桐庐县卫生健康局规划，下一步，无人车医疗配送模式将向百江、新合、合村等其他山区乡镇推广，打通“县级医院—

乡镇院区—村卫生室”三级配送链，构建起覆盖该县所有偏远村的数智医疗物流网络。

在应用场景方面，无人车运送对象将从标本、设备拓展至常用药品、手术器械乃至医疗废物。在开展结肠癌等大规模人群筛查时，无人车将助力提升筛查效率。在慢性病管理方面，无人车可以定期为山区糖尿病、高血压患者配送药品，避免因断药而影响治疗。

桐庐县正将区域探索实践总结为系统经验。目前，一套专门针对山区县的“数智医疗物流解决方案”逐步成型。桐庐县卫生健康局负责人表示，这套方案为医疗资源分布不均的山区提供了一条低成本、可复制的路径。

从一个村到一个县，从一条路到一张网，未来无人车将继续载着村民对优质医疗服务的期待，翻山越岭。

苏醒 纯胜 杨世嘉