

绽放生命精彩 扬起人生之帆

——中国残疾人冰雪运动取得快速发展

新华社记者

时钟拨回一年前，北京冬残奥会闭幕式上，一部巨大的留声机出现在国家体育场中央，残疾人和健全人表演者共同缓缓推动唱针，比赛中的精彩瞬间在唱片上一一浮现。留声机上方，寓意“光明、勇敢、平等”的冬残奥会火炬照亮着“鸟巢”的夜空。

一年时间过去，勇气与温情谱写的乐章仍在回响，这团火光照亮了更多人的人生，越来越多的残疾人开始尝试参与冰雪运动，增强身体素质，改善身体机能，促进身心健康，在冰与雪的乐趣中绽放生命的精彩。

超越自我 践行北京冬奥精神

2018年的平昌，轮椅冰壶队创造历史，实现中国代表团冬残奥会奖牌与金牌零的突破。2022年的北京，中国残奥代表团诠释了北京冬残奥会会徽“飞跃”的含义，以18枚金牌和61枚奖牌位列金牌榜和奖牌榜第一名。

伟大的事业孕育伟大的精神，伟大的精神推进伟大的事业。北京冬奥会、冬残奥会申办、筹办、举办的过程中，广大参与者共同创造了胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神。从冬到夏，再由夏入冬，这一精神激励中国残奥选手们在新征程上不断超越自我。

2022年6月，残疾人射击世界杯比赛在法国沙托鲁举行，中国残疾人射击队派出14名运动员参加26个小项比赛，获得10枚金牌、3枚银牌、3枚铜牌，2个金牌榜、奖牌榜第一。运动员杨超、董超为队伍夺得2张巴黎残奥会入场券。

同在6月，2022年世界残奥举重亚洲大洋洲锦标赛在韩国平泽举行。中国体育代表团交出46金21银3铜的成绩单，在金牌榜和奖牌榜上均排名首位。其中残奥会比赛项目10个女子级别包揽了10枚金牌。

去年11月，在印度科钦进行的2022年亚洲一大洋洲盲人足球锦标赛决赛中，中国队队员在常规时间0:0打平后，顶住压力，点球阶段以2:1战胜泰国队，夺得冠军，获得本次赛事唯一一张直通巴黎残奥会的入场券。

北京时间今年3月13日，2023年轮椅冰壶世锦赛在加拿大完赛，中国轮椅冰壶队在决赛中5:2战胜加拿大队，成功卫冕。6年时间内拿下两块冬残奥会金牌，三度在世锦赛中夺冠。

此前在国家残疾人冰上运动比赛训练馆，他们和残奥冰球队早早再度集结，后者目前正在备战5月在加拿大开幕的2023年残奥冰球世锦赛(A组)。国家残奥雪上项目精英运动员也正在各地集训。

这座全国首个残疾人冰上项目训练专业场馆，曾被队员们称作“最好的一份礼物”。在轮椅冰壶场地，北京冬残奥会前写着“平昌夺冠已成历史，从零开始奔向北京”的场边横幅，如今已换成“牢记使命、为国争光、刻苦训练、再创辉煌”。北京冬奥精神，时刻准备着在未来更多的赛场闪耀。

积极行动 感受冰雪运动魅力

训练馆冰壶赛道的另一端，还悬挂着另一条横幅——“带动更多中国人关心、热爱、参与冰雪运动，为奥林匹克运动发展和奥林匹克精神传播作出积极贡献”。

2月7日，北京世园公园，纪念北京冬残奥会举办一周年系列活动暨“第七届中国残疾人冰雪运动季”开幕。

“让我们积极行动起来，带头做冰雪运动的参与者。我们要走出家门，融入社会，参与体育运动，感受冰雪魅力，体验冰雪乐趣。”在开幕式上，2018年平昌冬残奥会和2022年北京冬残奥会轮椅冰壶金牌获得者陈建新向残疾人朋友们发出倡议。

为助力北京冬奥会、冬残奥会，普及残疾人冰雪运动，中国残联自2016年起，每年11月至次年3月举办“中国残疾人冰雪运动季”活动。开展残疾人冰雪运动季活动的省(区、市)从最初的14个发展到31个，发展好的地方已经逐步深入社区、机构和残疾人家庭。

在北京，6支运动队伍组建，实现了冬残奥会6个大项的全覆盖。适合残疾人广泛参与的旱地冰壶、室内冰蹴球等运动项目研发推出，冰雪嘉年华组织举办，京津冀三地交流全面开展。全市参与冰雪活动的残疾人从最初的5000人增加到了3万多人。

在河北，全民健身助残工程持续实施，“冰雪河北，快乐你我”品牌活动实现50万残疾人上冰雪目标。同时，累计建设残疾人社区健身示范点548个，培养残疾人体育健身指导员6000多名，为2万多名重度残疾人提供居家康复健身服务。

在山东，邹城市特殊教育学校残疾学生们在老师和志愿者的陪伴下，体验了单板和双板滑雪、雪圈滑雪、雪地足球、雪地拔河等运动项目，经历了难忘的冰雪之旅。在滑雪场上手拿雪杖、脚踏雪板的学生们，眼中闪烁着快乐的光芒。

在广西，百余名残疾人代表和助残志愿者在桂林全州天湖滑雪场体验了滑雪接力、雪地拔河、雪地抛绣球等项目，感受冰雪的乐趣。他们中的许多人，都是第一次踏上雪场。在陕西、在浙江、在湖北、在甘肃……“带动三亿人参与冰雪运动”的成果，仍在不断巩固与扩大。

残健融合 一起奔向美好未来

北京冬奥会和冬残奥会留下的，不止是冰雪运动的体验。2月1日，《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产报告(赛后)》发布。报告显示，北京冬残奥会的筹办和举办，极大地带动了全社会助残扶残意识的提升，关爱、尊重残疾人的社会氛围更加浓厚。为满足冬残奥会办赛需求创新编制的《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南》《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南技术指标图册》等技术规范，全面提升了举办城市无障碍环境建设标准，推动《北京市无障碍环境建设条例》的修订和出台。

同样在2月1日发布的《可持续·向未来——北京冬奥会可持续发展报告(赛后)》介绍说，北京冬奥组委编写了《北京2022年冬奥会和冬残奥会残疾人服务知识手册》等读本，并推出6部视频短片，推动冬残奥会知识普及，并对助残理念和服务进行深度阐释。

涉及遗产和可持续发展的这两份官方赛后报告都不约而同地将落脚点放在了“一起向未来”，在这个熟悉而亲切的口号与承诺的指引下，一幅残健融合的美好图景徐徐展开。

过去的十天，是中国的“两会时间”，“关于完善残疾人服务标准化体系的提案”“关于完善低保认定办法，进一步调动残疾人就业创业积极性的提案”“关于加快推进康复大学建设的提案”“关于加强孤独症全程服务的提案”……一份份相关提案，显示着8500万残疾人兄弟姐妹在未来美好生活中的重量。

全国人大代表、残奥会田径冠军、湘雅博爱康复医院康复部职员文晓燕建议，从加强学科建设、强化科技助力、健全保障体系等多方面推动残疾人体育运动发展。在她看来，残疾人体育运动不仅能够增强残疾人体质，改善身体机能，还可以帮助残疾人更好地融入社会，增添生活乐趣。

在地方两会上，残疾人、冰雪运动也成为各地政府工作报告中的关键词。参与其中的代表委员中，更不乏一年前在北京冬残奥会上闪耀的身影。

“建议一是发展残疾人冬季体育产业，研发、生产残疾人运动假肢，轻便、阻寒冰雪竞技运动装备等。二是加大智能科技对残疾人冰雪运动员成长周期的介入力度，为运动员提供精准科学的数据分析依据和科技支持。”河北省政协委员纪立家如是说。在北京冬残奥会残奥单板滑雪男子障碍追逐UL级比赛中，他与队友朱永钢、王鹏耀和张义琦包揽晋级总决赛的所有名额，上演终点处同时闪耀四面五星红旗的名场面。

“我关注残疾人就业，还有残疾人教育、残疾人从小的培养，残疾人进行体育训练等方面，我也希望能发挥我的力量，为残疾人群体创造更加友好的无障碍环境。”北京冬残奥会越野滑雪女子坐姿短距离、中距离、长距离比赛3枚金牌获得者、云南省政协委员杨洪琼表示。

同样是在一年前，《中国残疾人体育事业发展和权利保障》白皮书在京发布，“国家发展促进残疾人体育进步”“残疾人群众性体育活动广泛开展”“残疾人竞技体育水平不断提高”“为世界残疾人体育运动作出贡献”“残疾人体育展现中国人权事业发展进步”五部分内容清晰表明，中国确保残疾人享有各项经济、政治、社会、文化权利，为残疾人参与体育活动和社会生活，实现全面发展奠定了坚实基础。在向着美好未来的道路上，8500万残疾人既拥有驰骋冰雪的勇气，也享有春暖花开的甜蜜。(执笔记者：郑直；参与记者：姬烨、赵建通、胡佳丽、董意行、刘芳洲、卢婵婷、张武岳、张骁)(新华社北京3月14日电)

世界青光眼周：

关注青光眼 专家提示早诊早治

新华社北京3月14日电 (记者 李恒)2023年3月12日至3月18日是世界青光眼周，今年的主题为“关注青光眼：共识保视野，指南护光明”。专家提示，早期发现、及早干预、定期随访，可以将青光眼的危害尽可能降至最低。青光眼可防、可控、不可怕，但不管不顾可能导致不可逆盲。

据介绍，青光眼是眼睛内的房水(眼睛的营养液)生成过多或循环流通受阻，房水在眼内堆积过多，导致眼睛内的压力升高，即眼压升高，视神经受到压迫、损坏，进而导致视力下降的一种疾病。

2022年1月，国家卫生健康委印发《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》，明确提出提高眼底病、青光眼等眼病的早诊早治能力。“青光眼一旦引起视神经和视功能的损害，一般是不可逆的，但是通过积极的治疗，可以控制病情，维持视功能。”国家健康科普专家库专家、中山大学中山眼科中心主任医师刘奕志介绍，控制眼压到安全范围是青光眼治疗有效的关键指标。

专家介绍，青光眼可以通过药物、激光、手术进行治疗。《中国青光眼指南(2020版)》是我国现行的青光眼临床指南。医生需要遵循指南，结合患者自身具体情况和患者意愿做出医疗决策。

针对一些患者提出的用药治疗后眼压正常了是否可以停药的问题，刘奕志表示，眼压的正常值不等于安全眼压或者目标眼压。目标眼压是医生根据每个患者具体青光眼类型、病情设定的，在随访中还要根据病情的变化进行调整。有困惑或者遇到困难时，如不知如何用药，用药后出现眼红、眼痒不适症状等，要及时和医生沟通，获得解决方案。



3月14日，消防支队防火监督员(中)为商场商户讲解如何使用手机扫码方式辨别消防产品真伪。

当日，上海市长宁消防救援支队联合市场监管部门在辖区一家大型商场内，举行“3·15 ‘蓝朋友’给你支招”活动，为市民群众现场讲解消防产品真伪的辨别方法，并示范如何正确使用消防产品，共同筑牢消防安全“防火墙”。

新华社记者 方喆摄

宁夏西海固：粮田一“整”变良田

新华社记者 孙奕 吴强 马思嘉

大地回春，宁夏西海固山区旱塬上依然乍暖还寒。在宁夏固原市西吉县硝河乡苏沟村，山间梯田如同大地的“指纹”，15台大型机械正加紧作业，多台推土机轰鸣并进，将几道较窄梯田合并推成更宽、更长的梯田。

“我们按给定标准施工，七八米宽的地拓宽后成了十五六米。我们每天干将近十个小时，就是为了赶在四月底老百姓种玉米前把地整完。”承接苏沟村高标准农田建设工作的宁夏衡昌建设工程有限公司有关负责人杨昌义说。

不同于水系发达的南方，宁夏西海固山区长年干旱、水源地少，大部分农田都依赖自然降雨。当地人在荒山秃岭上开垦出的梯田大多较窄，高度也不够，稀薄的土壤存不住本就稀少的雨水，广种薄收是常态。此外，当地年轻人大多外出务工，留在村里种地的是中老年人，生产效率不高。

为了提高农业生产效率，增加百姓收入，宁夏近年来大力推进高标准农田建设，重点向西海固地区倾斜。“高标准农田更加保水、保墒，雨水能够充分渗透到土里，减少流失，便于大型农耕机械工作，每亩地还能增

产10%以上。”西吉县农业农村局农业综合开发办公室主任马虎林说。

截至2022年底，宁夏已建成高标准农田970万亩，超过全区耕地面积的一半，今年还将持续推进建设。其中，西吉县已建成高标准农田63.13万亩，今年规划建设15.34万亩。

高效节水灌溉设施搭配高标准农田，让曾经“没人要”的山间旱地变得抢手。据苏沟村村支书苏志虎介绍，今年村里计划从水坝引水上山，将720亩农田变成水浇地，在特别干旱的五六月份采用滴灌方式错峰灌溉，起到补灌作用。

宁夏正大力推进黄河流域生态保护和高质量发展先行区建设，珍惜每一滴黄河水，大力推行高效节水农业具有十分重要的意义。高标准农田建设进一步提高了农业水资源利用效率。“高标准农田保水、保土率比过去的田地增加了百分之三十，配合节水灌溉设施，进一步节约了水资源。”西吉县水务局局长冯建洲说，西吉县已有13.8万亩高标准农田配套建设了节水灌溉设施，“十四五”期间计划发展到30万亩。

(据新华社银川3月14日电)

森林防火小知识

一、什么叫森林火灾

凡是失去人为控制，在林地上自由蔓延和扩展，对森林生态系统和人类带来一定危害和损失的森林气候都称为森林火灾。

二、引发森林火灾的火源有哪几大类

引起森林草原火灾发生的火源，通常可分为两大类，即天然火源和人为火源。

(一)天然火源是在特殊的自然地理条件下产生的

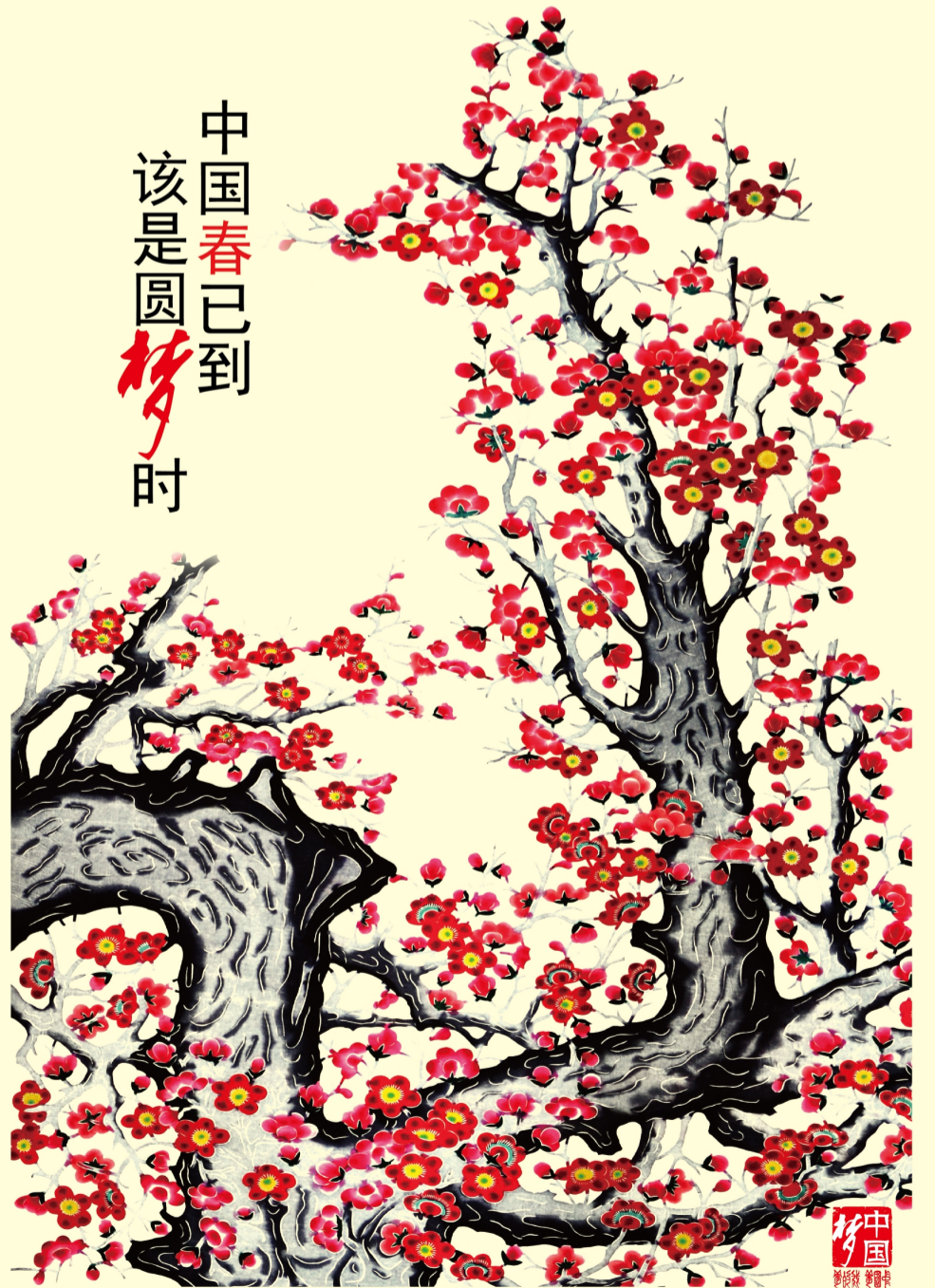
热源，主要包括雷击火、火山爆发、陨石降落、滚石火花和泥炭自燃等。

(二)人为火源是指人为野外用火不慎而引起的火源，可分为生产性火源(如烧垦、烧荒、烧木炭、机车喷漏火、开山崩石、放牧、狩猎和烧防火线等)和非生产性火源(如野外做饭、取暖、用火驱蚊驱兽、吸烟、上坟烧纸、小孩玩火等)。人为火源还包括故意放火纵火。在人为火源引起的火灾中，以上坟烧纸、开垦烧荒、吸烟等引起的森林草原火灾最多。(未完待续)



讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制 河北蔚县 陈林剪纸

通知

杨淑芳，在陕西东风车桥传动系统股份有限公司养老保险参保身份证号：61020219660720****，经派出所人口信息核查及刘文提供的身份证原件，确认61020219660720****为刘文身份证号。通过各种途径均无法联系到杨淑芳本人，现登报通知，请杨淑芳提供本人有效身份证件，自登报之日起10日内到公司办理相关手续，逾期按相关规定处理。

陕西东风车桥传动系统股份有限公司
2023年3月13日