

国际残疾人日，以创新助推“无障碍”

上海首家残疾人友好书店开门营业

“逆光”代表着直面困难，向着光明和美好前行。生活中，许多残障人士虽逆光而行，却向阳而生；虽身处黑暗，却化为光芒照亮他人。12月3日是国际残疾人日。在这个特殊的日子，上海市残疾人联合会与新华传媒、上海市黄浦区瑞金二路街道联合出品的“新华书店·逆光226”非视觉文化书店，在南昌路226号正式开门迎客。这家特殊的书店如何神奇？我们带你提前探店。

微光，照亮心底

“逆光226”非视觉文化书店是上海新华传媒连锁有限公司打造的上海第一家残疾人友好书店。书店以“非视觉文化”为核心理念，传播“爱、公益、数字化”的理念，引导人们换一种方式“看”世界，通过视觉以外的感官，用听、闻、摸、做来体验视觉元素，以无差别的环境体现城市的温度。

书店的设计师Kaykuo介绍，此次设计围绕“信息无障碍”的概念进行，无论是健全人还是残障人士、年轻人还是老年人，任何人都可能在特定情况下遇到“障碍”，他希望这一次的设计能让人们无障碍地获取信息。“上海是座有温度的城市，她会记得所有为这座城市的繁荣、温暖做出努力的人们。我们希望逆光226能在城市的各个角落，用这一束光照亮人们的心。”

闪光，绽放自我

书店几位“特殊员工”将为广大读者带来不一样的温暖和力量。

名誉店长韩颖曾是一名教师，后不幸因病双目失明。但看不见光的她从此活成了别人心中的一束光。失明之后，她先是刻苦学习，取得了中英文双学士学位，又投身公益，创立“上海光影之声无障碍影视文化发展中心”，制作无障碍电影300余部，解说词创作近500万字，还发起“小绿灯”盲人导医公益项目，获得了“全国自强模范”“上海市三八红旗手”等荣誉。

西点研发师俞游波是一名听障



位于南昌路上的“新华书店·逆光226”。袁婧摄
(本版其他图片由市残联提供)

人士，也是来自上海市残疾人联合会旗下残疾人职业技能能手俱乐部的一名“能人”。他有着多年五星级酒店西点师从业经验，获得过许多西点制作比赛的奖项，还与同为听障人士的朋友王东硕一起创立了“Bo's 梦幻甜品堂”。此次，俞游波将成为“逆光226”书店里特色主题课程的导师，教大家制作甜品。虽然人生有苦有酸，俞游波却始终努力向人们分享着心中的“甜”。

据悉，“逆光226”的所有文创产品、课程均与上海市残疾人联合会旗下残疾人职业技能能手俱乐部、上海艺助行公益促进中心、阳光工坊残疾人非遗实训基地、上海文华美美职业培训学校等公益组织合作推出。参与的残障人士中，有在全国赛事上崭露头角的行业佼佼者，有发扬传统技艺、与世界一流时尚品牌达成合作的非遗传承人，还有作品被当作“国礼”送出国门的手工艺大师。他们不仅会给市民读者带来茶艺、剪纸、竹编、紫砂雕刻、篆刻、草编、艺术插花、香熏、手工DIY等精彩课程，以及国画、香

薰、竹刻、草编、紫砂工艺品等文创产品，还让大家有机会近距离与他们交流，感受他们身上认真专注、自强不息的品质。

逆光，点亮色彩

一直以来，上海市残疾人联合会致力于加强全社会关爱帮扶残疾人的宣传、开展扶残助残文明实践行动、实施文化领域助残行动、促进无障碍环境建设、讲好残疾人故事，尊重和保障残疾人权益等。瑞金二路街道有着深厚的历史人文底蕴，近年来，一直为社区提供优质文化服务。而作为国有书店的领军力量，新华传媒继承了新华书店80多年的光荣传统，在上海拥有布点最多的实体书店网络，旗下还有在全国范围内具有地标性意义的上海书城福州路店等标志性营业场所，是上海城市文化的名

片与窗口。三方力量因爱汇聚，点亮这一间小小书店里的光，为残疾人的生活再添一抹色彩。在“新华书店·逆光226”非视觉文化书店，残疾人和健全人打破障碍，平等地迈出追求美好生活的步伐，这正是上海城市温度的体现。

据了解，开业当天还将首发导盲犬系列数字藏品。这是新华传媒与数旅人首批合作开发的数字藏品，描绘了明星导盲犬的逆光形象，带读者了解更多“逆光同行”导盲犬与视障人士的故事，大家也可在未来的“逆光”元宇宙中拥有一只属于自己的数字“导盲犬”。



重点实验室揭牌 将科技与康复相连

11月20日下午，上海市残联智能康复辅助器具与技术重点实验室揭牌仪式暨第五届阳光文化周开幕式在同济大学附属养志康复医院举行。上海市残联理事长、党组书记王爱芬，上海市残联副理事长戴光铭等共同为实验室揭牌，并出席文化周开幕式。

王爱芬指出，上海约有60万持证残疾人，康复是帮助残疾人最大限度地改善和恢复生理、心理、社会生活等功能的一项社会福利事业。面对新一轮发展，要坚持专业引领，强化体系创新、技术创新、模式创新、管理创新，实现早期预防、临床诊断、康复评估、康复干预一站式康复服务，做优服务链。要构建康复专科联盟，促进优质康复资源辐射带动作用，立足上海、辐射长三角、面向全国，构建多元化、立体化、全程化康复医疗和管理网络，做大服务“蛋糕”；要加强残疾人辅助器具服务供给，建设长三角辅具适配服务平台，惠及长三角乃至全国残疾人群，体现上海的引领作用。

她强调，养志康复医院是上海首家公立康复医院、首家大学附属康复专科医院，是“健康上海”的重要组成部分。要深化创新研究方向，发挥康复医学基础研究中心、智能康复临床研究中心、转化研究中心三大科研平台作用，聚焦“上海市残联智能康复辅助器具与技术重点实验室”龙头带动和辐射效应，为服务长三角辅具康复技术贡献智慧。

据了解，目前为残疾人提供的辅助器具重在“适配”，比如为下肢残疾人提供轮椅、拐杖等，为盲人提供盲杖等。但在个性化和智能化上还有待加强。当天揭牌的实验室，是长三角区域首家针对残疾人士开展的伤残器官功能修复技术和智能康复辅具研发实验室。围绕“伤残器官功能重建研究”“智能康复辅具研发”和“康复技术临床研究”三个方向，开展智能康复辅助器具技术设

计与研发，培养辅助器具科技创新人才，全力推动康复辅助器具产业提质增效。实验室期望能够从源头上阐明残疾组织器官再生修复障碍的病理基础与关键调控机制，在此基础上开发出具

有康复治疗和改善残疾功能的辅助器具及技术，为残疾人士带来更多智能化和人性化的体验，满足本市残疾人、老年人、伤病人多层次、多样化的需求。

例如脊髓损伤、脑中风等患者往往有肢体活动障碍，轻者手脚行动不便，重者瘫痪。实验室采用生物工程、智能传感及康复治疗等技术，研发适合不同瘫痪者特点的外骨骼机器人、智能轮椅等，协助不同程度的瘫痪者恢复活动能力，改善心脏状况、锻炼肌肉强度、加速康复进程。



科研人员在实验室开展研究。

际，养志康复医院以开展阳光文化周活动和启动重点实验室为契机，通过一系列的活动将科技与康复相连，将创新与发展相系。作为医院的特色文化品牌，阳光文化周活动为医院挖掘精神、传承文化、展示形象、凝心聚力提供了一个开放的平台和窗口，为推动中国康复事业的发展绘蓝图、布新局、谱新篇。

科普天地

骨折康复护理要重视

每年12月3日是国际残疾人日，旨在促进人们对残疾问题的理解和动员人们支持维护残疾人的尊严、权利和幸福。

残疾是指先天或后天(疾病、损伤、躯体、精神、心理)原因，经过充分合理的临床治疗之后仍然存在的长期、持续、永久的功能障碍。残疾的原因包括原发性残疾与继发性残疾，原发性以疾病致残为主，如慢性病、老年病、先天性发育缺陷、传染性疾病、意外、交通事故等。

交通事故、意外等外伤造成的骨折往往伴随神经损伤，在治疗中常需要较长时间固定患肢，而肢体长期固定不动会导致肌肉萎缩无力、关节粘连僵硬或韧带退变失去弹性。在骨折术后早期若不能及时进行正确的康复护理，会导致肌肉萎缩、关节挛缩等并发症，甚至可能导致残疾。

如何正确地进行骨折后康复护理？

首先，骨折的完整性遭到破坏或者连续性中断。造成骨折的原因有——直接暴力：造成骨骼某部位骨折，如车祸时直接撞击；间接暴力：通过纵向传导、杠杆或扭转等方式，引起远处骨折，如高处坠落；疲劳骨折：与超强度训练或姿势不当有关，如频繁长跑、越野训练等。一般骨折后会出现局部疼痛、肿胀、功能障碍等。

我国有句古语叫“伤筋动骨一百天”。从这句话中能感受到，骨折是一件很严重的事。很多人会问：骨折后真的要治疗一百天吗？其实“伤筋动骨一百天”并不是形容骨折后要治疗一百天，而是在整个治疗以及后续的康复过程中要耗费比较长的时间。

骨折一般分为四个阶段：骨折后1—2周内为血肿炎症机化期；3—4周后为原始骨痂形成期；8—12周后为骨痂成熟期；骨痂改造塑形期，形成正常骨骼的结构，伤后2—4年方可完成。

骨折的康复治疗有哪些？一般来说，需要适当的对患肢进行按摩、理疗以及中草药熏洗等，软化和分离瘢痕及粘连，促进肢体功能的恢复。同时要注意患肢的保暖，忌生冷食物，以防流血不散。在康复训练中出现疼痛为正常现象，若训练结束后半小时疼痛缓解，则不会造成损伤。关节的肿胀、发热为正常现象，及时冷敷/冰敷缓解。若关节肿胀严重或体温持续高热，则应停止练习，及时复诊排除关节内感染。骨折病人的康复护理需要做到以下几点：时刻注意小夹板扎带及石膏绷带固定的松紧度；观察血液循环情况，看手指颜色、皮肤温度、肢体感觉、手指活动情况，防止骨折断端压迫血管引起远端肢体缺血坏死；抬高患肢以利肢体消肿；督促病人主动下地活动。在骨折接受治疗之后到底是“静养”还是“动养”，对于患者来说总是左右为难。其实在不影响固定的前提下，尽快恢复患肢肌肉、肌腱、韧带、关节囊等软组织的舒缩活动，可以防

止发生肌肉萎缩、骨质疏松、肌腱挛缩及关节僵硬等并发症。

骨折康复治疗，训练的意义为：1、促进血肿的吸收；2、加速骨折断端的纤维性连接和骨痂形成；3、防止关节粘连僵硬，恢复关节活动；4、防止肌肉萎缩，恢复肌力；5、防止制动综合征。

消肿，缓解疼痛，防止肌肉萎缩及关节粘连，促进骨折愈合，增强肌肉力量，逐步恢复肢体功能、全面促进肢体功能恢复，降低再发骨折或损伤的风险，可以让人们尽快回归正常的工作生活。

骨折后的康复会有哪些误区？

有人认为，骨折后只要多吃骨头汤或多补钙就能痊愈。这是不对的。骨折刚发生后，身体当中会释放大量的游离钙盐，因此不要吃富含钙质和蛋白质的食物，应清淡饮食，避免烟酒。因为香烟中的尼古丁成分会使得骨折面受到刺激，导致周围的小动脉出现异常痉挛现象，减缓血液循环，阻碍骨折面愈合。骨折后饮食会引起血管快速扩张，导致血流加速，引起感染。骨折两周后，可以适当增加富含钙质和蛋白质的食物，如鱼肉、蛋类、瘦肉、牛奶等。还应补充一些绿叶蔬菜、蘑菇等富含钙的食物。进入恢复期后饮食则应多样化。

有人觉得，骨折愈合就等同于骨折康复。事实上这两者并不相等。骨折康复目的主要有两个：一是骨折愈合，二是恢复正常的功能活动。不仅骨头要长好，更要恢复关节、肢体活动度，骨骼的功能状态以及本体感觉。

一般来说要根据骨折后间隔的时间、类型具体判断。如果骨折愈合早期出现长短腿，很可能是由于疼痛或暂时的局部肿胀等导致患者感觉一个腿长一个腿短，出现走路不稳。这种情况可以恢复。在骨折的后期，如果已经愈合，却出现长短腿现象，这可能是由于骨折治疗过程中对位不良，严重的骨折导致腿部出现畸形。要及时到医院进行复诊。

提醒：预防骨折很重要：

1、儿童活动时应由家长或教练陪同，避免从事危险的运动及游戏。
2、日常生活中避免剧烈对抗性活动，应控制好运动强度和运动时间，在运动前做好充分的热身准备，运动时做好防护，避免跌倒、摔伤导致骨折，特别是儿童及老年人等弱势群体。
3、预防骨质疏松性骨折，平时应多吃含钙丰富的食物，多进行日光浴。

因此，在日常生活和活动中，应注意做好相应的防护措施。如果不慎发生意外伤害，导致可能发生骨折时，大家不必惊慌、焦虑，应采取恰当的应急措施，及时咨询就医，寻找靠谱的康复渠道，减少二次伤害，争取早日康复。

(上海市松江区中心医院/薛英 戴珍娟)

“科技慧眼”助盲人走向新生活

碰到障碍物会提醒，遇到路口会告知，去餐馆点餐也可以自动完成……在上海，视力残疾人只能依靠家人陪伴出行、生活渐成历史，新一代无障碍助盲辅助器具——“智能助盲帽”正走进他们的生活。

今年，上海将“为2600名困难视力残疾人提供智能助盲辅具”列入为民办实事项目。实事项目明确，本市户籍，18周岁以上且不满65周岁，属于“上海市残疾人精准帮扶补贴发放系统”中困难达到规定要求的特征一二级视力残疾人，经评估与培训后，可免费适配“智能助盲帽”。

上海市残联非常重视“智能助盲辅具”实事项目的全市推进工作。目前，全市符合条件的2600位困难视力残疾人已免费适配到“智能助盲帽”，助盲帽担纲“眼睛”使命，给他们的生活带来便利！

陆先生可以每天外出散步了

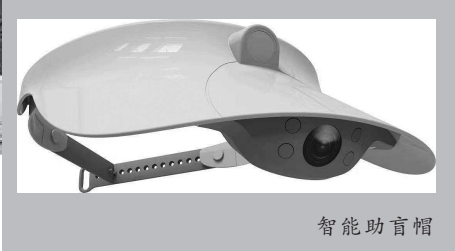
由于糖尿病并发症，10年前陆先生变成全盲。日常生活、去医院看病等必须依靠一同生活的80多岁外婆。自从年迈的外婆卧床之后，他的生活变得更加艰辛，基本生活都需要助残员和志愿者照顾。

“最要命的是看病。”陆先生说，糖尿病并发症导致肾衰竭，他需要每周三次去嘉定区中心医院做血透。每次看病，街道、居委会都要派车接送，到了医院还要由护工帮忙带到血透室。虽然这些帮扶政策给他的生活带来了很大帮助，但每次都要求人，不能独立出行，使他感到特别遗憾。

今年6月陆先生适配到智能助盲帽，点燃了他对生活的新希望。经过前期筛查、适配评估，陆先生符合这次



9位盲人头戴智能助盲帽游览黄浦江。



市政府实事项目适配条件。参加培训后，他于8月拿到了助盲帽。

自从有了智能助盲帽，陆先生的生活彻底变了。每次做血透，他只需戴着助盲帽、手持盲杖，乘坐公交去嘉定区中心医院，途中遇到问题也可以向亲友或后台客服人员求助。生活所需的油盐酱醋、大米等必需品，他可以戴着助盲帽自己去超市购买了。更让他高兴的是，原先封闭在家的他，现在可以独自去小区散步了。可以自由出行后，他与小区居民的交流多了，心情变好，人也变得开朗了。

黄浦首批适配助盲帽盲人换种方式“看”浦江

11月25日下午，黄浦区残联举办“科技助盲·打卡外滩·行走滨江·畅游

浦江”活动，首批适配到助盲帽的9位盲人，戴上助盲帽，与志愿者一起，信步走上台阶，“眺望”浦江两岸，用“科技慧眼”领略外滩美景。

盲人薛女士“观看”了第一站人民英雄纪念碑后，又来到第二站——外滩景点介绍，她将助盲帽对着景点的介绍文字，助盲帽轻轻读出“外滩位于上海市黄浦区的黄浦江畔……”。

“伴随文字解说和汽笛声，浦江美景一幕幕展现在我眼前。这是我平生第一次来到黄浦江岸‘观景’。”薛女士格外激动，边听解说边表达她此时的心情：“以往只有在丈夫陪伴下才会出家门，有了助盲帽，以后就可以自己出家门了。”

智能辅具助推视力残疾人放心出行

“残疾人使用的辅助具有近千种，但视力残疾人适用的辅具不多。

一直以来他们只能依靠盲杖和家人陪伴出行、生活，大多数人每月只能外出二三次，有的甚至根本出不了家门。”

据一位长期从事本市残疾人辅助器具适配工作的工作人员介绍，适合视力残疾人使用的辅具主要有盲杖、导盲犬、盲人电话、盲表等，品种非常有限。几十年来，供视力残疾人使用的盲杖虽经多次改良，从最初的简单木棍，到现在经久耐用的碳纤维杖杆、杖尖会滚动闪光(便于提醒周围的人)，但都只能起到“探路”作用，没有出行引导功能。

这次提供给视力残疾人的助盲帽，既有识别、防撞、信息播报等功能，又有卫星定位、视频导盲功能，可以为视力残疾人居家或外出提供导盲信息，紧急情况下还能向家人或客服人员寻求协助引导，保障使用者安全到达指定地点。“文字识别”功能可以帮助识别并念出眼前的文字；如果把钱放在助盲帽前，它还能识别出人民币的具体数额。

“科技慧眼”，正改变越来越多视力残疾人的生活。