

如果我是这8500万人之一

5·17全国助残日记者沉浸式体验残障人士生活



5月17日是第36个全国助残日。健全的我们总以为城市处处通畅、生活触手可及，却从未真正体会过残障人士的日常困境。昨日，记者先后模拟腿部残疾者、视障人士，用一整天时间沉浸式体验他们的真实生活。在轮椅上穿梭市井，在黑暗中摸索前行，记者以亲身经历看到了无障碍的缺口，读懂了残障群体的不易与坚韧，也感受到一座城市的温度与包容。

步履维艰 坐上轮椅，寻常道路处处藏着考验

上午，我来到市残疾人联合会，扫码登记后，免费租借了便民轮椅，开启半天肢体残障者的出行体验。按照规划路线，我从市残疾人联合会出发向西行进，途经城东路与龙川东路交叉口，进入龙川公园游览，从南门出来后沿永康江游步道慢行。出发前，我以为不过是换一种方式感受城市日常，可真正坐上轮椅、推动车轮的那一刻，才明白健全人习以为常的道路，对轮椅使用者来说处处藏着考验。

刚踏出市残疾人联合会大门，一道五六米长的长下坡便给了我一记“下马威”。作为初次体验轮椅的新手，我对刹车、制动十分生疏。刚滑下坡道，轮椅便不受控制地加速俯冲，失重感扑面而来。慌乱之下，我只能用双手死死抵住两侧转动的车轮，靠手掌与橡胶的摩擦强行刹停。掌心传来尖锐的痛感，惊魂未定的我第一次真切意识到，一道平缓的下坡，于健全人是寻常路途，于轮椅使用者却是需要时刻警惕的风险关卡。

稳住心神继续向西行进，身体的疲惫来得比想象中更快。仅仅走出397米，持续发力的双手便磨出了三个血泡，其中一个血泡直接被磨破，表层皮肤整块脱落，鲜血隐隐渗出。为了继续前行，我打算就近买一副防护手套。

可沿街绝大多数店铺与人行道之间都设有门槛，轮椅根本无法靠近店铺。无奈之下，我只能停在路边，隔着门口喊话，请店主把手套递到路边，再扫码完成支付。



平日里我坚持健身，手臂力量并不薄弱，可长时间持续推行，避让行人、应对颠簸路面，体力消耗远超预期。路面稍有不平，轮椅便会左右晃动，每一次转向、每一次微调方向，都要依靠手臂发力。我粗略估算，平均每前行150米，手臂便酸胀发麻，必须停下短暂休息才能继续。

穿过路口，我顺利进入龙川公园。公园内绿化优美、道路相对平缓，本以为可以轻松一点，可真正推着轮椅游览才发现，部分路段存在小台阶，行进并不顺畅。逛完公园从南门走出，准备前往永康江沿江游步道，新的阻碍再次出现。我在南门周边来回寻找，始终找不到顺畅的无障碍入口，直到南门东南方向50米至100米处，才发现一处缓坡。可缓坡与马路之间仍有一道不高的台阶，仅凭我一人的力气，完全无法将轮椅推上台阶，只能停在原地，进退两难。好在有好心人帮助，才得以顺利踏上游步道。

一路西行，来到城东路与龙川东路交叉口，过马路的现实难题再次凸显。此处路口车流量大，红绿灯通行时间较短，完全按照健全人正常步速设置。当绿灯亮起，我进入斑马线拼尽全力加速前行，可轮椅行进速度有限，才走到三分之二的位置，信号灯便已经变红。身后车流缓缓停下，没有车辆抢行、鸣笛催促，他们都在安静地等候我安全通过。站在斑马线上的那一刻，我深刻体会到，城市公共设施的细微落差，就足以成为残障人士出行的无形壁垒。

沿江行过永康市第一中学，时间已来到11时30分，不知不觉已过去两个半小时，身体的疲惫与内心的无力感层层叠加。我最终决定呼叫特惠快车，前往永康之心商场。这一路亲身经历让我明白，轮椅出行从来不是简单的坐着移动，下坡的惊险、体力的巨大消耗、商铺门槛的阻隔、红绿灯时长的不足，每一处细节，都是残障人士日常出行必须面对的难关。健全人眼中轻松的散步、闲逛、看江景，对残障人士而言，是拼尽全力才能抵达的远方。

路人相助 古道热肠，一路前行一路温暖

这段轮椅出行之路，虽步步艰难、处处受阻，可沿途不期而遇的善意，如同点点微光，悄悄抚平了路途上的坎坷，让这场艰难的体验，多了许多温暖瞬间。

在望春路与迎春路交叉口过马路时，我拼尽全力加速推行，但轮椅速度依旧缓慢。来往的机动车见状，便主动减速停下，耐心等待我通行，全程没有一声催促。他们安静包容的模样，让我心头一暖。

行至迎春路公厕时，虽设有无障碍坡道，可坡道带有坡度，仅凭我一己之力，想独自推轮椅上去也要花费一番力气。公厕保洁阿姨远远看到我，便立刻快步上前，主动伸出援手将我平稳推上坡道。我还没来得及开口道谢，她就已经从免费纸巾盒里抽出五六张纸巾递到我面前。其实，我在买手套时顺手带购置了纸巾。阿姨的细致周到、朴素善意让我觉得格外动人。

在龙川公园南门通往永康江游步道的台阶前，我正一筹莫展，不知如何是好时，正在一旁认真擦拭公共自行车的阿姨抬头注意到了我。无需我开口求助，她便主动放下手中抹布，快步上前，稳稳地帮我推轮椅上台阶。交谈中，我得知阿姨名叫王采林，今年60岁，十几岁时因玩鞭炮意外炸伤一只眼睛。受伤的眼睛后来植入了义眼，但身体的残缺没有磨灭她对生活的热爱。如今拥有这份公共自行车保洁的工作，她格外珍惜。谈及出行不便、生活坎坷，她豁达乐观：不方便肯定是有的，这么多年也熬过来了。

现在这份工作踏实安稳，我打心底里喜欢。王采林身上坚韧向上的力量，深深感染了我，也让我看见残障群体向阳而生的模样。

两个半小时的轮椅出行早已让我筋疲力尽，呼叫特惠快车后，接单的是一名热心女司机。上车时，她没有丝毫犹豫，主动俯身将有一定重量的轮椅折叠、搬上后座。看得出搬运过程并不轻松，她却全程耐心细致。闲聊中，她告诉我此前也接过乘坐轮椅出行的老人：这种情况看到了肯定要搭把手，不管是特惠快车还是专车，服务不分高低，都是发自内心的帮忙。抵达永康之心后，她又细心将轮椅搬出、摊开，扶我安稳落座才安心离开。

一进永康之心商场，工作人员马上留意到行动不便的我，主动上前询问我的目的地，耐心指引无障碍电梯方向。遇到路线不确定的地方，他没有含糊应对，而是小跑着前往目的地确认，再折返回来细致告知。贴心周到的服务，让我真切感受到商业场所对特殊群体的尊重与关怀。

一路走来，从陌生司机的耐心等待、保洁阿姨的暖心照料，到乐观自强的王采林、仗义热心的网约车女司机、细致尽责的商场工作人员，我虽一路坎坷却一路温暖。城市无障碍建设或许仍有短板，可人心的善意从不缺位。正是这些平凡人举手投足间的温柔，汇聚成照亮前行之路的微光，让轮椅上的路途不再孤单，也让我真切懂得，一座城市的温度，藏在完善的设施里，更藏在每一份不期而遇的善意中。



王采林帮记者推轮椅



记者模拟视障人士出行



免费租借的轮椅

跌跌撞撞 蒙上眼睛，平时7分钟路程走了近1小时

如果说肢体残疾是脚步被禁锢，那视力残疾便是将熟悉的世界隔绝在无尽的黑暗里。结束轮椅体验，回到家中，我戴上遮光眼罩和墨镜，手持一根自制盲杖，开启了视障人士的生活。家是我居住多年的地方，家具摆放、空间布局早已刻在记忆里。我曾天真以为，在最熟悉的环境里，闲居生活并不会太难。可真正蒙上双眼的那一刻，我才深刻体会到：最熟悉的地方处处是看不见的陷阱，步步都是未知的碰撞。黑暗带来的不仅是行动不便，更是深入心底的恐惧、迷茫与无助。

我只能依靠双手摸索墙壁，用盲杖一点点试探前方路况。仅仅迈出三步，盲杖就撞到了桌角，我靠着记忆以及盲杖的触感避让，脚却踩在一旁乱丢的鞋子上，差点重心不稳摔倒在地。收拾好心情继续出发，虽然没有受伤，但这个打岔，我已经失去了方向，东摸西碰花费了好一番功夫才终于找到走出卧室的门。由于我住的地方比较特殊，走出卧室后，

要先下楼梯，再过一个40度的大斜坡才能出院子。可以说，新手村就是地狱开局。

楼梯很窄，但对于我来说，却是再好不过的消息了。我双手摊开抵住两边的墙壁，伸出脚，一阶一阶地摸索前进，虽然耗时间，但总算没有再出意外。

走出楼门，绕过圆形花坛，来到大斜坡，我又延续了之前下楼的方法，只不过手撑着墙改为手扶着地。走到一半，我突然意识到，这个姿势外人看着会不会觉得我很蠢，我难道连直行走都做不到吗？好面子给了我巨大的勇气，但下一脚就没能保持重心，我摔倒在地上，接着滚下了坡。靠在坡角，我缓了口气，打开眼罩检查，万幸，身上没有多出新的伤痕。

终于要到外面探索了，直面车水马龙的街道，真正的艰难才刚刚开始。平日里繁华热闹的街巷，此刻只剩下嘈杂的车流声、人群说话声、喇叭鸣笛声，各种声音交织在一起，我完全无法辨别方向、判断路况，只能在原地徘徊，内心充满不安。

走吗？我在心里问自己。走！难道盲人就该被困在方寸之间吗？更何况能走出这一步的盲人数不胜数！我给自己打气，盲杖快速地在周围乱点，我的脚步也逐渐快了起来。

突然，嘀嘀声在我耳边炸响。我立马呆住，偷偷扯下眼罩一角，才发现我已经走到马路中间。一辆电动自行车在我身侧稳稳停下，车手没有丝毫不耐烦，只是轻声提醒：慢点走，这边是机动车道，危险。没有指责，只有朴实的提醒。他还特意放慢车速，在我身侧护着，直到我慢慢退回人行道，才缓缓驶离。

我住的地方位于卫星路，沿街店铺很多，脚下的盲道断断续续，还有不少被电动自行车、杂物占用，甚至有车辆就停在人行道上，用盲杖敲击地面，根本无法精准探路。在这种条件下，我当然走不成一条直线。没走几步，盲杖就撞到了一辆停在盲道上的电动自行车。车身晃动的声音吓得我浑身一僵，我

下意识地向后退，又差点撞到身后的路人。

小心点。身后传来温和的声音，是一位路过的大爷，他没有走开，而是轻轻扶了我一把，前面盲道被车占了，你往左挪挪，我陪你走一段。他没有过多的寒暄，只是轻轻扶着我的胳膊，每走一步都轻声提醒：前面有台阶，抬脚慢一点。这边有个井盖，绕着走。大爷陪我走过了最杂乱的一段人行道，一直到文化宫路旁的江边游步道才松手。他反复叮嘱我：过马路千万小心，听听有没有车辆声再走。

看不见的开放世界实在太危险了，每一步都如履薄冰。原本计划走到宝龙广场，可仅仅走了五六百米路，我就已经筋疲力尽，精神高度紧绷，每一步都要全力去试探、去判断，生怕再次摔倒、再次陷入危险。我摘下眼罩，看着眼前熟悉的街道，突然一阵恍惚。平日里7分钟就能走完的路程，我却走了近1个小时，身上满是灰尘，手心也因为攥紧盲杖而磨出了红印。

相关链接

多维度发力保障残障群体融入社会

目前，我国有约8500万残疾人，十五五期间，将在康复、教育、就业、社会保障等方面，保障残疾群体平等融入社会。

最新数据显示，我国已有1199.8万残疾人领取困难残疾人生活补贴，1682.6万残疾人领取重度残疾人护理补贴。按照十五五规划纲要提出的，强化对重度残疾、多重残疾、一户多残等群体兜底保障，目前浙江、上海、山东等地已出台政策，对老年父母+残疾子女家庭、一户多残家庭等在公办护理型机构优先安排床位、入住养老机构给予补贴。

康复是提高残疾人生活质量，促进残疾人融入社会的重要方式。近日，中国残联发布《2025年残疾人事业发展统计公报》数据显示，2025年，以农村困难残疾人为重点，全国持续开展残疾人精准康复

服务，近800万残疾人得到基本康复，140多万残疾人得到基本辅具适配服务。

就业是残疾人实现人生价值的重要途径。2025年新一轮《促进残疾人就业三年行动方案》启动实施，全国城乡持证残疾人就业人数已达到891.5万人，近3000个残疾人就业帮扶基地带动超6万户残疾人家庭增收。越来越多的残疾人通过劳动实现价值、拥抱美好生活。

无障碍环境是残疾人平等参与社会生活的前提。今年是《无障碍环境建设法》施行三周年。目前，全国已完成147万户困难重度残疾人家庭无障碍改造，3000家网站和政务App完成无障碍改造，全国无障碍督导队伍超2万人，助残志愿服务队伍不断壮大。

记者手记

愿残障人士出行多一些关爱少一些阻碍

在接手这个新闻选题之初，我构思时满脑子是活泼吸睛的开头，比如“这一世我重生了，睁开眼，双腿残疾，又或是‘开局一副轮椅，竟要我推行5公里’。我总想着用轻松的语气，带大家走进残障人士的日常。可当我真正坐上轮椅、戴上眼罩，亲身经历那一路的碰撞与无助后，才彻底明白，这种‘玩笑式’的设想，背后藏着残障群体日复一日的艰难。那些我曾觉得有趣的调侃，却是他们不得不面对的真实人生。

在体验中，我也对我市所做的助残行动有了更深刻的体会，它们从来不是挂在嘴边的空话。在市残疾人联合会，只需扫码就能免费租借轮椅、拐杖等助残用品，为行动不便者省去了诸多麻烦；在一些老旧公厕，也能看到贴心设置的无障碍厕所，公园的出入口，预留了方便轮椅通行的无障碍

通道。这些藏在城市角落的保障，我从未认真留意过。它们就像空气默默守护着特殊群体，却常常被健全人忽略。

当然，体验过程中，我也清晰地看到了不足：部分路段的盲道被电动自行车、杂物占用，轮椅出行时总会遇到无法逾越的门槛，红绿灯时长未能充分适配轮椅使用者的通行节奏。这些细节，依然是残障人士出行路上的绊脚石。

一天的沉浸式体验，不仅让我体会到了残障群体的不易，更让我读懂了“助残”二字的重量。全国助残日，不只是一个纪念日，更是一次提醒，提醒我们放下偏见，换位思考，看见残障群体的真实困境，也看见平凡人间的善意微光。愿我们都能多一份留意、多一份包容，让那些藏在角落的善意被看见，让残障人士的出行多一些关爱、少一些阻碍。