

张川认真地转动轮子，翘起轮椅前部，使劲跨上一个台阶，周围坐在轮椅上的人报以热烈的掌声。张川笑了，这是他在临沂市第四期脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营里，第一次露出笑脸。

使用轮椅的动作可能仅需要几个小时就能学会，但克服心理障碍，他走过了漫长岁月。

在所有肢体残疾类别中，脊髓损伤是残疾程度最重的。2021年起，在临沂市残联的指导下，临沂市康复医院连续承办了四期脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营，让脊髓损伤者通过生活重建，重新获得自理能力，直至走出家门回归社会。

封底故事

文/片 李其峰 临沂报道

突生变故 他将自己“困”在房间3年

从正常生活，到发生意外，再到确诊为脊柱损伤，这些事在一周的时间内发生在张川身上。打击来得太快，这个23岁的小伙子接受不了突如其来的变故，将自己“困”在屋里整整3年。

“困”在屋里的3年，张川很少与人交流，就连父母想和他说会儿话，也只能趁着每天往房间送饭的短暂时间找找机会。而多数情况下，张川选择用“假睡”躲过去。

今年4月初，张川的父母看到临沂市康复医院第四期脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营招募伤友的公告，他们替孩子报了名。训练营工作人员了解到情况后，登门拜访了张川。

“我不想出去。”抗拒是张川的第一反应。他给出了很多原因：出行困难、生活不便、太久没有和人和交流……

“生活上我们有护工照料，二便有装备支撑，至于交流，我们会给你时间去准备。”顾虑被对方一一破解。看着眼前的这些热情的陌生人，张川想试试。

出行当天，工作人员们给张川带来了新的轮椅，和他父母一起将他从楼里抬出。

出门后，张川的眼睛没有离开过车窗，此前的3年，他的世界只有透过窗户展现出的方寸之地。3年的时间，小区整个变了样：天空更蓝，枝上的紫荆愈发娇艳，路边的幼龄树也变得粗壮了些。

接他的司机也是一名脊髓损伤者，看着他熟练地驾驶专用汽车，张川很羡慕。“这个我能学吗？”“当然！”“我以后也能开车吗？”“肯定能！”

师傅没有回头继续专心开车，后座的张川却激动得止不住颤抖。

希望之家 温暖善意让他突破心魔

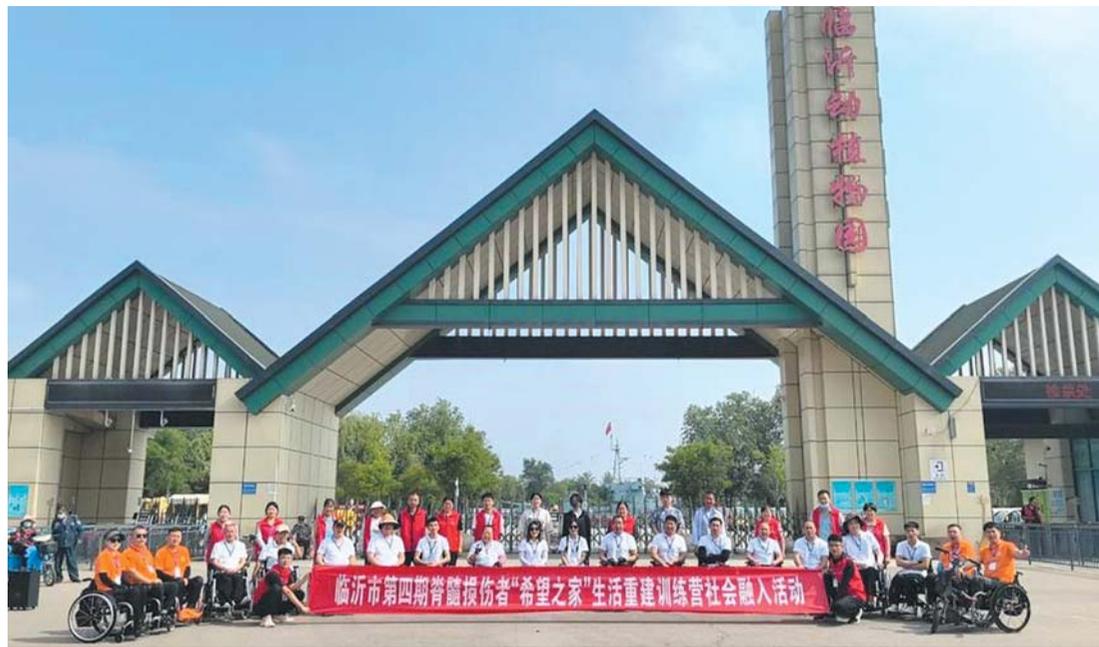
来到脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营，张川面对的第一个项目就是“生活重建”，他与14位伤友一起学习二便护理、轮椅技巧、压疮护理、辅具知识、无障碍体验等课程。

经过训练，5月11日那天，张川3年内第一次独立进行了二便处理。

他回到自己的房间大声地哭了。“3年里，为了尽可能地避免二便处理，我能不喝水就不喝水，就是不想让父母感觉我是负担，现

在轮椅上重建生活，在训练中重拾信心

搭起回归社会的「桥」，「希望之家」助脊髓损伤者迎来新生



“希望之家”训练营成员们参与社会融入活动。

在我终于可以自理了！”靠在希望之家项目负责人骆善通身旁，张川将自己3年来的苦恼一并吐出。

随后的日子里，轮椅技巧、压疮护理、辅具知识，所有课程张川都在认真训练。“我都要学会，我想回去后，给父母看到一个独立坚强的我。”

掌握基础的生活能力后，重新融入社会的课题摆在了张川的面前。脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营安排了去商场购买指定物品、和陌生人合影的任务，为了完成这些任务，免不了和路人沟通。

5月15日，15名脊髓损伤者在临沂市残疾人联合会和临沂市康复医院的组织下，一起来到商场。

“我不敢看陌生人的眼睛，我觉得他们可能会认为我很麻烦。”面对新的挑战，在商场内的张川有些踌躇，他坐在轮椅上看着来来往往的人群，神态紧张。

“我看你一直在找什么东西，你需要帮忙吗？”在张川犹豫的时候，一位在商场内购物的小姑娘打断了他的思绪。“我想买一杯奶茶，但我不知道位置在哪里，您可以帮我找找吗？”鼓起勇气的张川说出了今天的任务，等来的是小姑娘的微笑答复：“我带你去。”

“原来和人沟通并不复杂，很多人也会帮助我们。”一次陌生人

的帮助，让3年未和人主动交流的张川冲破心魔，与工作人员合影、与陌生人打招呼、商场购物等任务也一并完成。好心人的一次次帮助让张川克服了心理障碍，他也在“希望之家”中第一次交到了朋友。

他们还一起走进临沂动植物园开展社会适应课程。学员们利用在训练营中学到的轮椅技能，干净利落地穿越无障碍通道，熟练地使用多种无障碍设施，先后参观了狮虎山、大象馆、熊猫馆等场馆。他们在游览过程中相互鼓励，相互支持，还得到了临沂动植物园志愿者和热心市民的精心照顾和帮助。

向暖而行 他们的明天更有希望

5月24日，第四期脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营进入尾声。训练营里的成员提议，趁着天气好，一起去外面烧烤野餐。

在滨河岸旁的露营地，张川自信地拿起麦克风，准备在这片小天地一展歌喉，亮出自己“麦霸”的潜力。一旁的骆善通收拾着烤具、餐品，忙活完这些活，便搬着板凳来到树下坐着，看着活泼快乐的训练营成员们，眼睛弯成了月牙。

“半个月快过去了，你看他们现在多开心。”成员们快速融入社会的进步，骆善通一点一滴都看

在眼里。不足半个月的陪伴，他却早已将每一位学员的家庭信息、训练进度记下。对于每一位成员不同的性格、不同的遭遇，他也谙熟于心。“马上就要结业了，我们的工作才刚刚开始。”

脊髓损伤者的恢复工作是一个需要长期努力的项目课题，为期20天的训练营只是开始，结业后的工作也是他们为之努力的方向。

“结业后，我们将助残工作继续延伸，将党建活动和结对帮扶工作结合起来。”骆善通介绍，临沂康复医院动员党员、团员、积极分子成为志愿者，和“希望之家”生活重建训练营学员双向沟通、双向选择，自愿结对帮扶，实施包括居家康复、心理重建和社会融入建议指导等，工作一直持续到年末，直至训练营成员可以独立融入社会生活。

“他们不能掉队，我们一定要紧紧握住他们的手。”时光有痕，向暖而行，骆善通说，帮助和保障残疾人康复没有终点，只有连续不断的新起点。在未来，还会有更多像脊髓损伤者“希望之家”生活重建训练营这样的助残工作开展，临沂市残疾人联合会和临沂市康复医院也会聚焦残疾人群体，引导广大残疾人自信自立自强。（应受访者要求，“张川”为化名）

延伸阅读

我国每年新增9万脊髓损伤者 康复和科学管理疾病能力有待进一步提高

《中国脊髓损伤者生活质量及疾病负担调研报告2023版》显示，目前我国现存脊髓损伤患者374万，每年新增脊髓损伤患者约9万人，脊髓损伤患者数量激增。

本次调研报告起草专家、四川大学华西医院康复医学科脊髓损伤康复病区主任丁明甫教授表示，除了外伤，一些如急性脊髓炎、脊髓的肿瘤以及脊髓的血管病变都会导致脊髓损伤。其中，急性脊髓炎以成年人为主，30岁以后的人发病率明显要高一些，但具体的机理目前还没有研究清楚。

此次调查数据显示，74%的患者在三个月内出现过尿失禁，并且每位患者平均每年发生泌尿系统并发症达10次。而在伤后的5年内，患者上尿路损伤发生率快速增长，为正常人的30倍。这些数据表明，脊髓损伤患者生活质量全方位低于一般人群，且肾衰竭高发，这些仍然是威胁生命健康的重大挑战。

正确的膀胱管理方式才能有效降低并发症，提高脊髓损伤患者的生活质量。患者需要重视上尿路功能的保护；保持足够的饮水量，遵循医嘱标准进行间歇导尿。但调研的另外

一组数据表明，我国能够采用间歇导尿作为膀胱管理方式的患者比例仅为22%。

中国肢残人协会主席王建军表示：“残疾人特别是脊髓损伤患者的生活水平与社会的平均生活水平相比存在一定的差距；康复和科学管理疾病能力有待进一步提高，这些问题需要引起大家高度重视，切实采取有效措施，全社会共同努力加以解决。”对于脊髓损伤患者来说，除尽早康复介入之外，完善的医疗保障机制和更多社会资源的支持是解决该群体面临的问题最重要的途径。 据央广网