

前门胡同里的无障碍小店



那伽树处处都有用心的无障碍细节。从盲文导向图到可升降餐桌，从无障碍卫生间到盲文阅读角，这家国内首个“无障碍咖啡集合店”为残障人士打造了自主社交的“安全岛”。 受访者供图

了不起的
青春小店

中青报·中青网见习记者
赵晨霖 邹峻熙 贾子凡
记者 刘世昕

北京的初夏凉风习习，那伽树咖啡厅的门口荡起阵阵风铃声。大栅栏胡同里传来盲杖叩击地砖的声响，导航响起机械女声：“您已到达目的地。”00后店员小冷伸手拨了下头顶的风铃，几声脆响指明了方向，视障顾客顺利走进了到店的“最后一米”。

去年全国助残日，那伽树作为国内首家“无障碍咖啡集合店”正式开业。店长任家熠希望，未来小店的招牌里可以不再有“无障碍”3个字。“那伽树是‘向死而生’的。”他想用一家小店先行示范，助力实现无障碍社会。

2023年9月1日，随着《中华人民共和国无障碍环境建设法》的施行，我国在助残领域迈出了关键一步。“弘扬自强与助残精神，凝聚团结奋进力量”是今年第35次全国助残日的主题。正如任家熠所说：“我们可以打磨一家小店的无障碍细节，但无障碍环境建设要靠全社会的共同参与。”

“半机械人”开了家无障碍小店

爱打篮球的任家熠曾是一名体育老师，突如其来的强直性脊柱炎让20多岁的他瘫痪在床3年。如今，任家熠的双侧髋关节里留有8斤钛合金假体，他称自己为“半机械人”。

走出疾病阴霾后，任家熠发现自己很少在生活中看见残友的身影。实际上，目前全国约有8500万残疾人。他意识到，残障群体需要安全、舒适的社交空间，让他们愿意走出去、聚在一起、团结起来。

迈过不惑之年的任家熠决定创立那伽树。他说：“那伽树是我人生的转折点，让我彻底走出了自卑。”他期待残友们也在那伽树放下“残疾”两个字，自在地享受一段时光。

“那伽树是传说中带有治愈力量的神树，有守护、温暖、希望的寓意。”任家熠抱着这样的理念，为各个残障人群撑起了一片停歇的绿荫。

从店门口开始，每走一步都能发现不少人性化十足的无障碍细节。门墩下方的呼叫按钮，“轮友”伸手就能摸到；1米宽定制门框与斜向扶手保障轮椅顺畅通行；入口处贴着盲文无障碍导向图；轮椅车头停

“把好事做好”需要下功夫

开业以来，那伽树陆续获得了中国无障碍好设计奖、西城区创新创业大赛二等奖等奖项。慕名而来的不仅有残障人士，还有“取经”的同行。

在那伽树，6平方米的“无障碍卫生间”吸引来不少同行观摩。大到洗手台、马桶，小到一木凳都是定制的。卫生间内安装了7个紧急呼叫系统，国家标准只需两

个，还配置了升降洗手台、高低位纸巾盒、各种结实的扶手，每种设施都贴上了盲文。就连小板凳也藏着巧思，根据残友的真实需求，“多宽多高、用什么材质，都要经过设计”。甚至考虑到残障人士可能出现的意外状况，卫生间还设置了“25分钟自动开门”的程序。

“我特别欢迎同行来‘抄作业’，分享无障碍环境建设的经验。”为此，任家熠还邀请残友共同组建“无障碍建设”团队。清华大学在读博士生严宇桥是团队一员。他出生时被查出患有先天性多关节挛缩，无法依靠自己的双腿独立行走。作为清华大学无障碍发展研究协会会长，这名“轮椅少年”与残障人士频繁接触——协会主要负责校内的无障碍环境的改造、提升、咨询和协调，当前我国在推动无障碍环境建设以及助残方面已取得有效的成果，但残障人士仍需要更多的“社会可见性”。他提到：“助残不能只服务于少数人，而应该关注到广大普通残障人士的需求，应该具有普惠性。”

虽然无障碍出行环境有所改善，但残障人士仍面临着不少现实困境。“有一次坐公交车，一名小伙子很热情地说‘给那个瘸子让个座’。我知道他没有恶意，但这样的称呼并不合适。”在任家熠看来，语言、称呼这种小细节的改变，也是重要的助残场景。

在那伽树，一些提示海报引人注目。“如何正确对待导盲犬”“如何正确称呼残障人士”等内容都可以帮助顾客懂得如何有效助残。“助残是件好事，但要把好事做好，还得下功夫。”任家熠说。

青春小店成助残共同体

梦虽遥，追则能达；愿虽艰，持则可圆。据中国残疾人联合会发布的《2024年残疾人事业统计公报》显示，截至2024年年底，全国持证残疾人就业人数达914.4万人，较上年新增51.2万人。

落实到具体城市，重庆市涪陵区2024年投入138.48万元，为1584名残疾人适配助听器、电动护理床等辅具；江西省实施“实赖有未来”专项行动，残疾人高校毕业生就业率居全国前列；广西南宁打造“蚕豆工坊”就业帮扶车间，通过装配电子产品和手工钩织，安置600余名残疾人就业……

从“被动帮扶”到“主动融合”，残障人士的核心诉求随着代际的变化而发生转变。Z世代的严宇桥认为，这也是我国长期助残的成果：“为社会做点什么，而不是社会为我做些什么，这是现在年轻一代残障群体受益于中国助残体系的建设而产生的需求。”

如果说以前的残障人士处于“我需要帮助”的状态，Z世代的年轻人更注重“需要被看到”。在任家熠看来，国内不缺一个咖啡馆，也不缺一个咖啡的产品，“缺的是我们对残障群体的关注和关心”。

像那伽树这样的青春小店正成为助残共同体，如同城市的“毛细血管”，连接起残障群体的真实诉求与社会的温暖回应，输送助残之力和自强之气。例如，安徽省祁门县的菊姐残疾人手工坊自2015年成立以来，已培训2000余名残障人士掌握技艺，帮助残障人士实现居家就业，年收入覆盖基本生活需求；湖南宁远县的耀云电子商务有限公司通过“电商运营+就业培训”的模式，带动当地残障人士参与，年销售额突破1500万元。

当政策、商业与个体善意协力，中国助残事业的发展才能如咖啡醇香一般余韵悠长。

“温暖的BaoBao六边形” 人机协同精品榜 (2025.5.3-5.9)

作为本报人机协同试验田，“温暖的BaoBao六边形”频道全新升级，将通过人机协同生产模式，不断推出多样化的精品。本报青年编委会每周评出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人与AI交互中迸发的奇思妙想，展示人机共舞共创的新图景，敬请关注！

买买买！ 国潮消费 成新趋势？

马面裙爆款！唐风成爆款！谁能想到，爷爷奶奶的老布鞋竟被Z世代买成“炸街神器”。本期《参数》栏目记者走进公园，打破“次元壁”，用AI复刻国潮服饰的魅力，展现国潮爆款单品背后的消费力。

——《参数》| 老祖宗审美碾压！这届年轻人将国潮服饰消费成顶流！

“当‘你’遇上BMI， 唤醒立夏养生新主张 | 我的 时节·立夏篇

“欲知春与夏，仲吕启朱明”。每年5月5日或6日，立夏如约而至，宣告盛夏开启。在这个传统节气里，有“称人”的习俗，寄托着古人对健康的祈愿。如今国家卫健委倡导“体重管理年”，古老智慧与现代生活相融。

——《当“你”遇上BMI，唤醒立夏养生新主张 | 我的时节·立夏篇》

水果的养生冷知识， 答应我多吃水果好吗！

水果是生活中很常见的食物，也是不可或缺的营养补充剂。我们虽然认识它，却又不那么了解它！一起来看看这些关于水果有趣的“小秘密”！

——《水果的养生冷知识，答应我多吃水果好吗！》

文化中国行

中青报·中青网记者 马富春

麦积山的千年微笑，进了大学生眼睛里心尖上



陇东南的群山间，麦积山石窟如一座凝固的艺术史诗。十六国后秦的斧凿声早已消散，凝结在时空里的“东方微笑”却依然温柔凝视着川流不息的时光和来来往往的人。

在距离麦积山石窟最近的天水师范学院，一场青年与石窟的邂逅正在上演。一群教师和学生以画笔为舟，横渡千年岁月，让古老石窟与当代青年的心灵产生共振。

故事还得从25年前说起。那一年的一个秋日，来自陕西关中的西安美术学院大二学生王一潮第一次来到天水采风，第一次见到心心念念的麦积山石窟。当手电筒光束照亮第133窟的小沙弥，他瞬间震撼了——童子嘴角上扬的笑意，仿佛穿越千年的纯真问候。

“童子嘴角上扬的弧度里仿佛盛着千年阳光，眼尾细纹似有笑意流转，连鼻翼两侧的阴影都透着孩童的天真。就像有人用指尖轻轻戳中了心脏。”回忆起那个瞬间，王一潮仍然心潮澎湃。“你能感受到工匠在塑造时的呼吸，他一定是带着爱意的，不然不会让微笑从泥胎里‘长’出来。”

在第44窟，他遇见了被誉为“东方微笑”的西魏佛像：佛身微微前倾，衣纹如流水般垂落，面容兼具女性的温婉与神性的庄严，那抹含蓄的笑意仿佛能包容世间所有悲欢。在“散花楼”第4窟，他踩着脚手架近距离观察“薄肉塑”飞天——面部浮雕的立体感与衣纹平面着色形成奇妙对比，当山风穿过栈道，壁画上的飘带仿佛即将扬起。

“古人用浮雕呼吸，用色彩画风。”王一潮至今记得自己站在脚手架上的战栗，“那一刻我突然明白，艺术不是冰冷的标本，而是活着的灵魂”。

这场邂逅成了命运的伏笔。毕业季，当天水师范学院来西安招教师时，王一潮看着招聘信息上麦积山石窟附近的天水师范学院，毫不犹豫地签了字。“我想离那个微笑更近一点。”他说。

从陕西人变成甘肃人，从学生变成教师，王一潮的生命逐渐与麦积山血脉相融。他清楚地记得，第一次带学生去石

窟，让他们在第44窟前站了10分钟。“有人说佛像在看自己，有人说微笑里有光，这就是我想让他们感受到的——艺术的心跳。”王一潮笑道。

“王老师让我们在第44窟前静立几分钟，驻足其间，目光与塑像的微笑相接，忽然读懂了老师说的‘艺术的呼吸’。”2024届毕业生马云杰说。在毕业创作中，他毫不犹豫地选择了围绕麦积山石窟创作作品。

马云杰的毕业作品将石窟飞天与神舟舟18号宇航员奇妙同框：“去年看到航天视频里的‘太空飞天’，突然想到麦积山壁画的‘满壁风动’——古人用艺术记录想象，我们为什么不能用现代视角重写故事？”他说。

创作过程中，王一潮带着马云杰三上“散花楼”第4窟的脚手架。“老师指着壁画说，你看这飞天的飘带，线条里有风起的方向。”马云杰模仿着老师的动作，“我突然明白，传统不是照搬，而是找到它与当代的共振点。”最终，画布上飞天的飘带与宇航员的安全绳交织，矿物颜料的石青与航天服的银灰碰撞出奇妙的和谐。

来自甘肃定西的学生莫少荣起初对麦积山石窟的认知停留在“著名景点”，也是王一潮的课堂改变了这一切。

莫少荣回忆，大二那年，他第一次以“研究者”的身份走进石窟，在第133窟的小沙弥前停留良久，“当我蹲在地上细看童子的眉弓线条，突然发现他的微笑竟有‘治愈系动漫’的感染力”。

这份发现点燃了他的创作热情。毕业作品《麦积山石窟印象》中，他精选11幅具有代表性的泥塑与壁画片段——从西魏佛像的“东方微笑”到北周壁画的“飞天散花”，从憨态可掬的“男童”到温婉灵动的“女童”——以组画形式串联起石窟的千年神韵。

“选素材时，老师建议我加入生活化的造像，说‘有人情味的艺术才能走进人心’。”莫少荣说，王一潮不仅指导他如何用矿物颜料还原壁画的古朴质感，甚至亲

青春的模样 从未改变

五四的火炬穿越百年，从“外争主权”的呐喊到“强国有我”的誓言，变的，是时代赋予的答卷；不变的，是青年挺立的脊梁。让我们一起去看，他们的青春如何点亮中国。

——《五四青年节 | 青春的模样，从未改变》

这个五四青年节， 燃AI音乐MV《我立潮头》 解锁青春新姿态

青春是什么模样？是敢为先的勇气，还是永不放弃的坚持？当时代浪潮奔涌向前，青春力量亦澎湃不息。2025年五四青年节，中国青年报联合今麦郎推出燃AI音乐MV《我立潮头》，献给每一个勇立潮头、敢于担当的青年。

——《这个五四青年节，燃AI音乐MV《我立潮头》解锁青春新姿态》

五四原创MV《寻光》 首发！唱给青春的歌， 谁敢忍住不循环

今年五四青年节，为展现年轻人朝气蓬勃、奋发有为的精神面貌，中青在线联合央视财经共同策划制作一首人机协同音乐MV《寻光》。歌曲由青年歌手希林娜依·高演唱，运用AI作词作曲，意在以旋律致敬每一个努力寻光的普通人，歌颂他们在平凡岁月里追光的执着，致敬他们为理想弯腰的瞬间。

——《五四原创MV《寻光》首发！唱给青春的歌，谁敢忍住不循环》