

# 青春上善好活法

## 四百余志愿者天山脚下续情缘

### 报效祖国 建功西部

涂新宇 杨梦玉 中青报·中青网记者 王海涵 王磊

“老师，大海真的比沙漠还要辽阔吗？”近日，新疆维吾尔自治区和田地区皮山县的风掠过校园，维吾尔族少年麦提提的问题，让赵彩歌恍惚间回到了7年前——那时，她也曾仰头问安徽淮南师范学院来的支教老师：“淮南牛肉汤比我们这的烤包子还香吗？”

而今，当年那个躲在教室后排怯生生提问的小女孩，已成了站在讲台上为家乡孩子描绘远方的“赵老师”。她的教案本扉页，珍藏着一枚磨毛了边的书签，那正是7年前的支教老师留下的。她在新书签上轻轻写道：“和田的杏花开了，我带着淮南故事回来了。”她觉得，这是支教最温暖的闭环——被星光点亮的人，终成了播撒星光的人。

### 有些路走一次，就会牵挂一生

4300公里，70小时绿皮火车。李文奎仍记得2018年，第一次以支教志愿者身份进疆时，窗外景色从满眼翠绿变成戈壁黄沙。当火车终于停靠和田，站外数十辆临时凑来的汽车排成长龙——各院校校长已在风沙中等候多时。“那种对支教学生和教师资源的渴望，像大漠渴望雨水一样真切。”7年后，留校工作的李文奎再次以带队教师身份报名支教。同样的风沙，不同的身份，他说：“有些路走一次，就会牵挂一生。”

“讲台上播撒的不仅是知识，更是民族交融的种子。还记得第一批援疆志愿者开始招募的时候，各学院笔试、面试现场异常火爆。五批志愿者的接力守护更让我们感动，他们前赴后继奔赴新疆，用脚步丈量祖国大地。”7年坚守在学校援疆支教管理工作岗位上的淮南师范学院副教授程敏动情地说。

“老师，我在淮南师范学院见到了你上课的教室、看书的图书馆和吃饭的食堂！”阿丽屯古丽是皮山县安徽实验学校八年级（19）班的学习委员。各方面都很优秀的她经过遴选，获得了参与2025年“祖国情·中华行”新疆青少年学生研学之旅的机会。

淮南师范学院第五批援疆支教志愿者晋前坤是阿丽屯古丽的体育老师。日常教学中，他特别注重与学生的情感交流，经常向孩子们分享安徽的发展和自己的大学生活，在边疆孩子心中播下了渴望探索广阔天地的种子。当阿丽屯古丽获得此次研学机会时，第一时间便向晋前坤报喜。

研学期间，她不停地给晋前坤发送照片、视频，诉说着自己的所见所想。“老师，你们的学校真好，我一定好好学习，将来也到这里来读书，成为一名师范生，追随您的脚步……”晋前坤感慨道，“教育的意义不仅是传递知识，更是点燃希望、连接未来。”



淮南师范学院援疆支教团与当地学生结下了深厚情谊。受访者供图

“留在新疆建设新疆，是我一生中最坚定的选择。”2019年，淮南师范学院小学教育专业学生陈雪莲作为学校第三批援疆支教团成员来到新疆和田支教。2020年，陈雪莲以西部计划志愿者身份再度来到新疆生产建设兵团第十四师皮山农场中学支教，这一教又是3年。

这个95后说，待的时间越长，自己愈发强烈地感受到，“在这里更能发挥个人价值，这里需要更多有情怀的支教老师。”

而对于赵彩歌来说，看着学生从懵懂的小孩到小学、初中毕业，有一种“看着生命慢慢扎根、成长”的踏实感，更有“自己的生活和这里的发展绑在一起”的幸福感。

### 付出真感情，收获真朋友，作出真贡献

7月3日，皮山县安徽实验学校，支教志愿者卢沙沙的最后一课，教室里没有哭声。她悄悄用AI生成了每个孩子“未来的样子”。例如，想当飞行员的新疆学生依克巴力，在屏幕上看见20年后的自己穿飞行员制服的模样，激动地跑过来抱住卢老师：“老师，我要开着飞机去安徽找你！”

“老师，听说下学期还有一次研学机会，我们要加倍努力学，争取来淮南师范学院研学，再次见到您！”前些天，第五批支教志愿者张妍收到几名曾经带过的学生的微信留言，字里行间是满心的欢喜与期待。

看着屏幕上那行带着感叹号的文字，张妍心里涌上一股热流。那一刻，她才真正明白，当初那段援疆支教的意义。

第五批援疆支教志愿者李卓越记得，七年级分班考试结束后，数学课代表茹柯耶兴奋地跑来告诉他分到实验班的喜讯。李卓越也十分高兴，他鼓励学生继续努力，有困难随时时间支教老师。“支教，不仅是播撒知识的种子，更是在离开之后，用心守护这些种子生根、发芽。”

在支教志愿者的眼中，皮山很美。这体现在，班级的孩子们天真烂漫；烤玉米的大哥热情淳朴；水果店老板会开心地给志愿者送水果；卖酸奶刨冰的大叔笑容温暖……

孩子们向李卓越：“皮山好吗？以后还会回来吗？”他不假思索地回答：“会的，一定还会再来的。”“领略真变化，领悟真道理；付出真感情，收获真朋友；练就真本事，作出真贡献。”多年来，这段话成为淮南师范学院所有支教教师共同的心声。

### 传递的是向上的力量与信念

“如果能变成小动物，你最想成为什么？”前不久，在支教志愿者郭婷婷的道德与法治课上，一个小小的提问瞬间点燃了孩子们的热情。“老师，我想变成熊猫！”学生约麦尔·麦提提高举着手，眼神明亮地回答。在郭婷婷的追问下，他认真地说：“因为熊猫是国宝呀！”郭婷婷笑着回应道：“同学们，你们都是‘国宝’少年！是民族的希望，祖国的花朵！”

有时，皮山的风沙很大，可皮山安徽实验学校国旗班的同学们早已习以为常，无论风雨，他们始终对国旗班的户外训练葆有高度热情。淮南师范学院体育学院的徐浩繁、许聪负责国旗班培训，他们记得，无论风沙多大，孩子们护旗的手永远稳如磐石。徐浩繁对孩子们说：“当国旗在沙漠中升起时，你会更懂得‘祖国’二字的含义。”

在第五批支教志愿者朱茵的音乐课堂上，围绕《大国》这首歌曲，她一边讲解“我们都有一个家，名字叫中国”的深意，一边带着大家哼唱着优美的旋律。一个孩子用生涩的普通话认真地问道：“老师，你是从安徽来的‘兄弟姐妹’，对不对？”

当时，孩子们天真而坚定的认同让朱茵感动不已。这堂音乐课，也让她更加深刻地理解了“国家”二字背后血脉相连的温度。

“我也参与过两次援疆，最深刻的感受是‘价值再延伸’。”淮南师范学院王运红教授表示，作为高校教师，“传道授业”是刻入骨髓的职业本能。这些年，看到志愿者坚守讲台的韧劲，当地学生冒着严寒准时到校的执着，自己更加坚定“支教传递的不仅是知识，更是向上的力量与信念。”

更让他感动的是，多年来，不少新疆学生选择考取淮南师范学院，再“变身”支教志愿者回到家乡。当年的“种子”已长成新的火炬手，受教者成为施教者，仰望者化作守望人。除了支教以外，一组数据得以印证淮南师范学院与新疆的不解情缘。2008年起，该校连续17年招收新疆普通文理科、少数民族预科班等学生1257人；在该校就读的新疆籍少数民族学生中，毕业后80%以上返疆就业，其中160多人投身教育事业，6人加入“三支一扶”，5人入伍驻守边疆……

淮南师范学院党委书记阮爱民说，学校实施“育才兴疆、智力援疆、文化润疆、长期建疆”四位一体机制，让青春之花绽放在天山脚下，实现从“石榴籽”到“石榴花开”的美丽蝶变。

## 看不见的铁轨，看得见的温暖

中青报·中青网记者 谢洋 通讯员 林祥云 张渊

盲人独自坐动车，难吗？今年37岁的盲人按摩师傅杨飞进，经常一个人坐动车出行。没有亲友陪同，他如何进站、安检、候车？怎样准确找到车厢和座位？

前不久，杨飞进计划从南宁东站出发，乘坐动车赴贵阳参加全国盲人医疗按摩人员考试。记者随行采访，看看他口中的“方便”，是否真的方便。

见到杨飞进时，他已经做好出发准备，背上一只双肩包。出发前，他把手机举到耳畔，手指在屏幕上划过，快速接通了一个电话：“我出发了，大概40分钟到南宁东站。”

随后，妻子牵起他的手，将他送至地铁站，由他自己完成之后的行程。“放心，我有人‘接应’。”杨飞进语气从容。

经常外出培训，杨飞进已成为动车的“常客”。然而，熟练出行的背后，他的每一步独立都来之不易。

14岁时，一场眼疾夺走了他的视力。“整整四五年，我才攒够勇气走出家门，去学习盲人按摩。”杨飞进介绍，如今总算经营起自己的盲人按摩院，还为10余名盲人提供了工作。

在地铁工作人员协助下，杨飞进顺利抵达南宁东站。“杨师傅，我是秦蓉蓉。”在地铁口，一名身着铁路制服的工作人员等候多时，她引导杨飞进将手搭在自己肩膀，一路护送他进入车站。

原来，她就是杨飞进口中的“接应人”——南宁东站“帮帮盲”志愿服务项目团队（以下简称“帮帮盲”）队员。

“视障旅客可以通过12306客户端预约，也可以直接来电和我们联系。”她告诉记者，“杨师傅作为‘常客’，每次出发前会把乘车信息告诉我们，车站会安排专人在进站口等候。”

秦蓉蓉身上穿着“帮帮盲”字样的橙色马甲，在人群中格外醒目。这是一支聚焦视障旅客等重点群体出行需求的队伍，由10名车站工作人员和大学生志愿者组成，服务覆盖购票、进站、安检、检票、出站、换乘等所有乘车环节。

“我坐动车去过很多城市，车站‘帮帮盲’服务，让我很有安全感，出行也更有底气。”对于铁路周到的助盲服务，杨飞进赞不绝口。

进入车站，记者看到了另外72名视障旅客，他们与杨飞进一样，由“帮帮盲”接送进站，赴贵阳参加同一场考试。

“视障人士如果不能独立出行，或者得不到外力帮助，他内心的恐惧很难缓解，很多人连迈出家门这一步都做不到。”广西残联盲人协会工作人员姚超介绍。

根据第六次全国人口普查数据，全中国有超过1700万视障者。《视障者基本信息调查》显示，30%的视障者由于视力的局限基本待在家里不外出，46%的视障者外出需要家人或者朋友陪同，仅有24%的视障者外出不需要陪同。

“目前还有很多视力障碍人士因为担心出行不便，不敢走出家门。我们要用更细致、暖心的服务，打消他们的出行顾虑。”秦蓉蓉说。

“热情的人其实特别多，只是有时候不知道怎么伸手，怎么帮。”天生没有光感、同为盲人按摩师的林师傅深有感触。有次他乘坐网约车，下车后要通过马路。司机大哥立刻停好车，下车拉起他的盲杖就往往前走。林师傅只得不停地喊，别抓盲杖，抓我的胳膊。

正因曾遭遇这类窘境，林师傅对“帮帮盲”的专业服务尤为认可：“车站做得很专业，工作人员知道我们需要什么。”

为了让视障旅客出行顺畅，南宁车站与广西残联建起双向服务联盟，定期邀请广西残联代表到车站开展培训、交流、体验，持续优化服务；开展“帮帮盲”志愿服务项目现场体验活动，邀请视障旅客代表乘坐动车往返于南宁东站与南宁北站，在完善车站无障碍设施和重点旅客服务方面分享自己的感受与想法。

通过反复学习与实践，他们掌握了更加专业的助盲技巧。“比如，在行走时，相比手扶对方盲杖，挽着视障人员的肘部或任由他们将手搭在工作人员肩膀上，更令他们感到安全。又如，在讲方向的时候，不说前后左右或东南西北，而是‘几点钟方向’。”秦蓉蓉娓娓道来。

在南宁东站客服中心，记者还看到一份视障旅客个性化服务档案，上面记录着曾服务旅客的姓名、行程及偏好，如“喜静”“不喜欢挽手臂”等细节。在客服中心，还有两块白板，上面详细记录着重点旅客的车次、时间等信息。

“‘人民铁路为人民’绝非一句简单口号，我们要努力让每一名特殊旅客不掉队，让他们感受到铁路服务的暖心、便捷、高效，享受时代发展的红利。”南宁车站团委书记、“帮帮盲”负责人罗澜表示。据统计，盲人旅客对车站服务感到“非常满意”的比率达98%。

当天14时53分，在“帮帮盲”的有序引导下，73名盲人旅客顺利登上G3678次列车。

“世界没有给予我色彩，但给予了很温暖。”临别前，杨飞进向工作人员挥手告别。他看不见光，但每一双搀扶过他的手，都成了他前行路上最温暖的光。

### 图知道



今年以来，各大外卖平台纷纷推出“百亿补贴”“大额消费券”等促销活动。7月国内三家主要平台的数据显示，日均订单总量已达2.5亿单。然而，在订单激增的背后，包装垃圾大量增加、材料难以降解等环境问题也日益凸显。外卖经济繁荣下的环境污染隐患亟待关注。 漫画：程璨

### “温暖的BaoBao·六边形”人机协同精品榜 (2025.9.20-9.28)

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推出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人人与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！

还记得中学课本里的《天山景物记》吗？1956年，作家碧野把天山的雄奇与壮美带到全国读者面前。那时候，新疆刚走上建设的新征程，乌鲁木齐只是天山脚下的一座小城。将近七十年的过去，当飞机即将降落乌鲁木齐时，透过窗玻璃能看见博格达峰的雪顶，但连接旅客的，已不只是草原与牧场，而是一种现代化的都市。晨曦中，天山第一缕阳光照亮了乌鲁木齐，也照亮了这座亚欧大陆地理中心的自信与开放。

在北京东城区花市一带，曾有一座樱桃宫，供奉的是王母娘娘。宫前有片沙地，正是驴儿最爱打滚的地方。当年不少人从这里雇驴去通州，有趣的是，那驴却不认得路，知道该在哪儿停步——老马识途，老驴也识途。每趟差事结束，它们总爱回到樱桃宫前，在那片沙地上痛快撒几个滚儿。就像许多老北京小吃在岁月流年中渐渐变了模样，灌肠也是如此——从有肉到无肉，从有人色儿到无人色儿，甚至从有肠到无肠。这倒让人想起“驴打滚”里并无真驴，“老饕饼”里不见老饕，“夫妻肺片”更不逮夫妻……了解更多老北京小吃，欢迎收看《老徐说书》北京小吃趣谈！猪圈互动+豆汁儿品鉴，等你来打卡！

爱情不是流水线产品，而是两个独立灵魂的共振——从打破“好女孩”标签到反抗“剩女”污名，从拒绝物质交易到拥抱精神共鸣，当代婚恋正在回归“敢爱敢成长”的本质。在北京这样的大城市，爱情或许是奢侈品，但“敢试错、敢孤独、敢不同频就换人”的务实浪漫，正在定义新式亲密关系。

吃饭从来不是一件小事，在“锅气”之下，是烟火气，是爱意，是团聚。在“冰点周刊”公众号发起读者来信征集后，我们在北京这样的大城市，爱情或许是奢侈品，但“敢试错、敢孤独、敢不同频就换人”的务实浪漫，正在定义新式亲密关系。希望我们都能慢下来，好好吃饭。

9月28日，《进店吧！青》直播解锁松溪新玩法！主播谭静化身宋朝少女登场，品茶吃糖、玩转非遗。与盲盒仙子猜拳、和文曲星对诗，赢取银票好礼！更有“汉字寻宝”贯穿全程。这不只是观看，更是一场上有趣的实时互动游戏。

中央气象台9月28日10时继续发布台风黄色预警，11时，今年第20号台风“博罗依”的中心距离海南省三亚市南偏西方向约105公里，中心附近最大风力12级。中青报记者在一线直播带来现场情况。