

# 轮椅上的精彩人生

## ——记自强不息的肢体残疾人何宁

### 凡人星事

记者 吴向正  
通讯员 葛棉棉 宣佳合

一个肢体残疾人，是否只能一辈子躺在床上、由他人照顾？是否无法离开家门，追求“诗和远方”？是否无法帮助他人、为社会作贡献？

“不！只要活着，就不能认命，就要活出精彩！”肢体残疾人何宁用他的“斜杠”身份，作出了明确的答复。他是江北区恰如家养老助残爱心服务中心副主任、残疾人辅具配送师、脊髓损伤康复治疗师、轮椅电商创业合伙人、小学生励志辅导员、残疾人旱地冰壶运动员……2023年，他光荣当选为海曙区人大代表，是本届海曙区人大代表唯一坐在轮椅上的代表。

自从16岁时因病高位截瘫后，何宁的双腿再也未能站立起来，但他在社会各界的关爱下，坚韧不拔、永不放弃，一步一个脚印地走出了精彩的人生之路。在第33个“国际残疾人日”到来之际，记者专程采访了何宁。

### 坐在轮椅上，也能追求幸福人生

1977年，何宁出生在海曙区一个普通的家庭。1993年，正在读初三的何宁因突发脊髓炎高位截瘫，被迫放弃学业。每天除了治疗，他就只能躺在床上，生活无法自理。在之后的一段时间里，何宁无法接受这个残酷的现实。

雪上加霜的是，那时何宁的父母双双下岗，父亲也因病丧失了劳动力。好在宁波是一座大爱城市，社会各界为何宁一家捐款，帮助这家人度过了最难熬的日子。

为了生计，何宁划着轮椅来到网吧打工，不求工资有多高，只求能免费学习电脑技术。1996年，他第一次创业开办了一家网吧，赚到了人生的“第一桶金”。同时，何宁学习做外贸和服装生意，依靠自己敏锐的头脑和坚韧不拔的毅力，成功抓住了电商迅速发展的机会，2006年，他开了一家淘宝店，在网上销售服装，生意逐渐做大。

2014年，何宁因家庭变故暂停电商业务，开始去全国各地旅行。在旅行途中，他拜访了在网上结交的残疾人朋友。在他们的启发和鼓励下，回到宁波的何宁又意气风发地投入到工作中。同年，在病友的介绍下，何宁参加了江北区恰如家养老助残爱心服务中心的康复治疗培训，生活自理能力得到提升，在日常生活中再也不需别人形影不离的照顾了。

2015年，何宁考取了C5汽车驾照，购买了一辆小轿车。在一对病友情侣的帮助下，他乘坐飞机远赴成都，勇敢地向一名漂亮女孩求婚，并在求婚成功后把女孩带回了宁波。得到消息的女孩母亲立马赶到宁波，何宁开着汽车前往飞机场迎接。当女孩母亲看到何宁从汽车驾驶室出来时一下子愣住了，因为她没想到高位截瘫的他也能开汽车。

“也许是因为我开着汽车去接她，让她相信我有照顾她宝贝女儿的能力，因此就同意了我俩的婚事。”何宁感慨地说。

### 以亲身经历鼓励病友勇敢地“走出去”

在肢残人群中，脊髓损伤者是最为痛苦的，他们不仅行动受阻，还时时受并发症的困扰。他们致残后往往失去工作能力、失去家庭，同时家庭经济也会因治疗陷入困境。

“虽然我拿到了一个很差的人生剧本，但只要不服输，也可以把人生大戏演绎得足够精彩！”何宁说。江北区恰如家养老助残爱心服务中心，是全国脊髓损伤者的“希望之家”，也是一个非常有爱的康复机构，被众多脊髓病友视为“第二个家”。2015年，何宁在“恰如家”举办婚礼，接受病友们的祝福。2017年，他开始在“恰如家”担任同侪志愿者，2018年，入职做同侪康复治疗师。何宁和同事主要为脊髓病友提供“同伴支持”康复服务，为新来的脊髓损伤者提供陪伴式康复训练指导，激励其重树生活信心，重新融入社会。



何宁在打轮椅旱地冰壶。

(受访者供图)

在他们的陪伴下走出家门，来到康复机构训练。

“脊髓病友一定要勇敢地‘走出去’！要加强康复训练，提高生活自理能力，努力掌握一定的职业技能，这样既可以减轻家人的负担，又可以拓宽自己的人生道路。”何宁说。

作为海曙区人大代表，何宁尽心履职，积极为残疾人鼓与呼。

“我希望社会各界能够进一步关注无障碍环境建设工作。现在，地铁站内的盲道、轮椅坡道、车厢内的语音报站方便了残疾人的日常生活，也彰显了社会文明。但是，后续无障碍环境维护和管理还有提升的空间。”何宁说。

作为人大代表，何宁针对当前无障碍环境建设中存在的问题，提出了关于残疾人无障碍停车位管理的建议，呼吁社会各界树立无障碍理念，增强责任意识，做到规范停车、文明出行，给予残障人士更多的关爱和支持，让社会“有爱无碍”。“作为人大代表，我深感重任在肩。”何宁说，“今后我将积极履职，更好地倾听和反映残疾人的心声和诉求。”

## 在宁波，看见文明中国

我们的家园

### 找准“领头雁” 这个老小区自治有新解

见习记者 王婧霞  
通讯员 张雯琴

在北仑区柴桥街道芦北社区的华峰公寓，一张红纸黑字的捐款名单张贴在小区门口，格外醒目。几个月前，通过华峰公寓居民自筹，这个30年历史的无物业老小区安装了智慧停车道闸系统，居民“停车难”得以解决。这也是该小区在熟人“领头雁”的带领下进行自我管理办成的又一件大事。

随着城市的快速更新，老旧小区因管理缺失面临诸多问题。借老旧小区改造、小城镇环境综合整治的契机，2020年，华峰公寓成立了“峰巢红管家”志愿服务队，有40多年党龄的华峰公寓网格支部书记虞国光，凭借深厚的群众基础、丰富的企业工作经验和管理能力，被推选为“峰巢红管家”志愿服务队的“领头雁”。

这支队伍树立“自我管理、自我服务、自我教育、自我监督”的理念，积极参与小区治理。他们带头认领、养护小区内的绿地，督导垃圾分类，

巡查不文明现象，同时开展免费磨剪刀、裁剪衣服等志愿服务，赢得了居民的称赞。

居民有难事、烦心事，都可以在“居民说事点”畅谈。天然气入户、停车不便等问题，在“居民说事点”的推动下解决了。

今年年初，虞国光多次召集党员和居民代表在“居民说事点”开会讨论，大家最终决定安装智慧停车道闸。“峰巢红管家”的“车管会”挨家挨户走访，发动居民捐款，3天时间就筹集到了3.7万余元资金。在社区的支持下，智慧停车道闸顺利安装。

“社区赋予我这份责任，我就尽力做好表率，让大家少一些争吵，多一分和谐。”虞国光说，在志愿服务中，他感受到了家园的改善给居民生活带来的便捷，自己也颇有成就感。

在柴桥芦江边长大的社区党委书记刘佳告诉记者：“社区的工作主要是做‘人’的工作，共建共治共享并非一朝一夕之功，小区自治的核心在于居民的广泛参与，所以激发居民的内生动力是关键。”

### 宁大附属第一医院外滩院区 门诊楼换新颜

本报讯（记者陈敏 通讯员庞斐）挑高几十米的玻璃顶门诊大厅，取药最快只要十几秒的智能一体化药房，宽敞明亮的候诊区……昨日，升级改造后的宁波大学附属第一医院外滩院区门诊楼以全新面貌开放。当天上午，2100多名患者到门诊楼就医。

新门诊楼一楼大厅左侧综合服务中心有多个“潮汐式”服务窗口，能提供就医咨询、病历复印等服务。“潮汐式”服务窗口可以根据门诊的人流量及时调整开放数量，有效缩短咨询求助的患者排队等候时间。

整个门诊楼布局合理，每一层诊室都和急诊楼连接。一楼诊区和急诊区域相连，二楼和影像科、B

超检查区域相连，三楼和检查区域相通，方便患者就医。

为患者提供更舒适、便捷、高效的就医体验，门诊楼以疾病中心化为主，科学规划各科室位置，设立消化病中心、骨科中心、泌尿肾病中心等，专科专病化的布局让患者看病更有的放矢。此外，集中设置影像科、检验科、超声科等检查及治疗科室，形成诊疗闭环，减少患者就医过程中来回奔波。

外滩院区门诊大厅智能化水平明显提升。在一楼门诊大厅有全新的智能一体化药房，病人取药最快仅需十几秒。一楼大厅还有十几台全新的一体化就医自助机，方便患者自助预约挂号、结算等。



甬派App订报



微信订报

# 太忙？ 无暇思考

## 挖掘有深度的新闻

### 让阅读“深”入人心



# 宁波日报

## 2025年订阅正在进行

《宁波日报》全年定价：420元