

桂林全城接力守护视障游客宝哥

他看不见风景 却“看见”了整座城市的温柔

“桂林山水甲天下，我要去寻找刻在DNA里的记忆——小学课本里的象鼻山。”

近日，抖音短视频创作者宝哥来到山水如画的桂林。对于一位依靠导盲犬“阿尔法”出行的视障人士来说，这趟没有做攻略的旅程，充满着未知的障碍。然而，在他发布的视频中，从他踏上这片土地的那一刻起，一场由普通市民自发组成的爱心接力，便悄然拉开了帷幕。宝哥虽然看不见风景，却真切地“触摸”到了比山水更动人的温情。

第一程：一场爱心接力的温暖起跑

在一个人来人往的路口，宝哥正用手机APP识别路况寻找公交站，一位骑电动车的蓝衫女孩停了下来。“你要去哪里？”得知目的地后，她没有一丝犹豫，停好车，上前搀扶指引，将宝哥小心地带到翠竹路公交站，又轻声提醒他注意穿行非机动车道。短短一段路，却是这场接力温暖的起跑。

没有人告诉她该这么做，她只是觉得自己应该停下来。

这时，一位骑电动车的粉衣大姐也热心地走上前来。她帮着规划路线，嘱咐宝哥到南门桥下车，又爽朗地说：“我也是要去象鼻山，可惜我的电动车没法搭你。那我们象鼻山见！”

88路公交车进站，粉衣大姐将宝哥送上车，特意大声交代司机到站提醒，还骄傲地向全车人介绍：“这是导盲犬‘阿尔法’！”然而宝哥不知道的是，车门关闭后，粉衣大姐并没有离去。她担心宝哥下错站，竟骑上电动车，一路默默跟在公交车后面。车窗外，那抹粉色身影紧紧相随，直到车上乘客提醒，宝哥才惊觉，两站路的车程里，有一份沉甸甸的牵挂始终未曾离开。

她本可以就此告别，却选择了用自己的车轮丈量这份牵挂。

车厢内，暖流同样在涌动。一位红衣阿姨最先起身，把靠门边的座位让给宝哥；怕他找不到方向，另一位黑衣大姐赶忙站起来伸手引导。事实上，许多乘客都已默默准备起身，大家的目光追随着宝哥，随时准备伸出援手——这一车的陌生人，此刻都成了他的守护者。

车到南门桥站，得知宝哥要去象鼻山，同路的绿衣大哥和黑衣大姐主动说道：“跟我们走吧。”下车时，好几双手同时伸向车门，一声声“慢点慢点”此起彼伏。粉衣大姐看着接力棒稳稳交到新人手中，又热情地介绍了几句桂林的风土人情，这才放心地转身离开。

善意的流动不需要任何语言，一个眼神、一个动作，便已足够。

第二程：一路守护与“蓄谋”的偶遇

前往景区的路上，善意从未断档。低矮的树枝横在面前，绿衣大姐提前伸手护住宝哥的额头，轻声提醒留心。穿越车流繁忙的文昌桥，绿衣大哥毫不犹豫地挡在宝哥身侧，伸手为他拦住穿行的非机动车。过斑马线时，一对情侣主动上前指路；景区门外，又有热心人接力引导。每一步路，都有人为他放慢脚步；每一处坎，都有人替他留神照看。

他们什么都没有说，却把“我在”两个字写在了每一个细节里。

临近景区门口，宝哥四下寻找漓江的方向，这时一位黑衣小姐姐热情地迎了上来，为宝哥介绍哪里是漓江，哪里是象鼻山，一路陪着逛景点、乘竹筏。漓江水静静流淌，竹筏悠悠荡荡，宝哥感受到一种久违的安宁。他还买到了心心念念的桂花糕，香味里满是这座城市的温度。

游览结束，黑衣小姐姐才道出真相：

“我刚才在过马路时就看见你了，当时已经有人在帮你，我就没说话。我把电动车停好，一路跟着，想着你需要的时候，我再接力一下。”原来，这段看似偶遇的陪伴，其实是一场“蓄谋”已久的温柔守候。

她什么也没说，却什么都做了。

温暖终点：山水有形 大爱无声

走完这一程，宝哥动情地感慨：“今天走了一天，虽然没做准备也没做攻略，但遇到了该遇到的人。”

这句话朴素至极，却重如千钧。人生最动人的相遇，往往不在计划的终点，而在那些毫无防备的途中。宝哥虽然看不见漓江的碧波、象鼻山的轮廓，但他“看见”了比任何风景都珍贵的东西——一座城市的温度。

视频发布后，无数网友被这场暖心接力深深打动。有桂林网友说：“开头这段我都看哭了。”更多留言涌动着感动与自豪——“平凡善举是城市流动的风景”“接力的广西人好自豪”“这也太热情了，年轻人还能理解，这个年纪的叔叔阿姨都能那么热情，桂林上大分！”而其中最让人共鸣的，莫过于那句：“他看不见风景，却‘看到’了桂林最真的温柔。”还有网友感叹：“像一路解锁不同的暖心NPC，一直有人接力帮忙。”

是的，从蓝衫女孩停车的第一句询问，到粉衣大姐电动车的一路尾随；从满车乘客纷纷让出的座位，到黑衣小姐姐“蓄谋”而来的全程陪伴——这群素不相识的普通人，用一场没有彩排、没有剧本的接力，告诉了我们什么是这座城市真正的底色。

好人好事养好人。桂林的山，奇峰罗列而不言；桂林的水，碧波千顷而不语。而桂林的人，正如同这山水一般——他们做善事时不张扬，帮完忙后不逗留，把付



视频截图。

出视为理所当然，把善良活成了本能。这场接力里，没有一个人问过宝哥的名字，没有一个人留下自己的联系方式，他们只是在自己该出现的时候出现，在该离开的时候离开，像漓江上的一阵清风，吹过便无痕，却在吹风者的心上留下了永恒的涟漪。

一座城市的高度，从来不在于楼有多高、路有多宽，而在于最普通的街巷里，陌生人如何对待陌生人。一个人需要帮助的时候，无数双手同时伸出来——这就是文明最朴素的样子，这就是人心最美好的模样。宝哥没有看见桂林的山水，却看见了山水之外更辽阔的风景——那是一座城市的灵魂，是人间最温柔的光。

今天，让我们以桂林的名义，谢谢你们——每一位伸出援手的桂林人！是你们，让这座山水之城有了最动人的温度；是你们，让每一条街巷都流淌着善意与温暖。这座城市因你们而美好，因你们而精彩！为你们点赞，为每一份不期而遇的善良点赞！

记者陈静

健康讲堂

别让“摔跤”偷走晚年幸福 ——老年人防跌倒，这些事越早知道越好

陈淑媛 何兰萍 梁玲（桂林医科大学第一附属医院）

很多人觉得“摔一跤”是小事，拍拍土就能站起来。但对60岁以上的老年人，尤其是患有高血压、糖尿病、脑卒中后遗症等慢性病的人群来说，跌倒可能不是“小磕小碰”。跌倒往往不是单纯意外，而是身体功能下降、慢性病影响、药物作用和家庭环境隐患共同造成的。防跌倒，越早重视越好。

一、跌倒不是小事，可能推倒健康“多米诺骨牌”

世界卫生组织资料显示，跌倒是全球意外伤害死亡的重要原因之一，也是老年人伤害就医的重要原因。

老年人跌倒后，容易出现骨折，尤其是髌部骨折。之后可能出现活动受限、长期卧床，进一步引发坠积性肺炎、下肢深静脉血栓、压疮、泌尿系统感染等并发症。多项研究显示，老年髌部骨折后1年死亡率可达20%~30%。

有些老人跌倒后会产生“跌倒恐惧”，因为怕再摔而减少外出和活动。可越不动，肌肉量和肌力越容易下降，平衡能力越差，反而更容易再次跌倒。

二、哪些老人更容易跌倒？

跌倒风险并非只属于“身体很差”的老

人。即使是健康状况良好的老人，年纪大后，可能因视力下降、反应变慢、腿部力量减弱而跌倒。遇到湿滑地面、台阶不平、鞋子不合脚，就可能来不及“刹车”。

有慢性病的老人更要警惕。高血压患者突然起身时可能头晕、眼前发黑；糖尿病患者脚底感觉会变迟钝，像隔着棉花走路；脑卒中后遗症、帕金森病、关节炎等都会影响步态和反应。骨质疏松患者更危险，同样摔一跤，别人可能只是淤青，自己却可能骨折。

多重用药也是重要风险。镇静催眠药、部分抗抑郁药、抗精神病药，以及可能导致头晕、低血压或低血糖的药物，都可能让身体反应“慢半拍”。但药物不能自行停用或减量，应由医生或药师评估调整。

三、防跌倒，不能只靠“小心点”

防跌倒不是让老人少走，而是让老人走得更稳。国内外相关指南和专家共识均建议，对存在跌倒风险的老人，应从运动、用药、慢病管理、居家环境等方面开展综合干预。

首先，要练力量和平衡。太极拳、坐

站训练、扶椅踮脚、弹力带蹬腿、慢走等，都有助于改善下肢力量和身体协调能力。训练要循序渐进、量力而行。若近期骨折、明显头晕、严重关节疼痛或步态很不稳，应先咨询医生或康复治疗师。

其次，要定期查药物。建议把处方药、非处方药、保健品都带到门诊，请医生或药师评估是否存在重复用药、高风险用药，或可能引起嗜睡、低血压、低血糖的药物。

第三，要管好慢性病。血压、血糖不是越低越好，而是要稳定、安全、适合个人情况。骨质疏松患者应遵医嘱补钙、补充维生素D或使用抗骨质疏松药物。

四、家里这些地方最容易摔倒

很多跌倒发生在家中，尤其是卧室、卫生间、客厅和楼梯。家庭防跌倒，重点是四个词：清障、防滑、照明、扶手。

过道杂物要清理，松动地毯和电线要移除；卫生间、淋浴区要放防滑垫，安装牢固扶手和洗澡椅；安装感应夜灯；鞋子应选择合脚、防滑、包跟款，尽量避免穿拖鞋或过软、过大的鞋。

容易头晕或有心血管疾病的老人，起床时记住“三个慢”：醒来先躺一会儿，

坐起后等一会儿，站起后扶稳再迈步。别小看这几十秒，它可能就是避免跌倒的“安全缓冲带”。

五、跌倒后别急着起身

跌倒后最忌马上爬起来，或被家属用力拉起。如果已经发生骨折、颅脑损伤或脊柱损伤，盲目移动可能造成二次伤害。

正确做法是先保持冷静，判断是否有头痛、呕吐、意识不清、胸痛、髌部或脊柱剧痛、肢体变形、麻木无力等情况。如有上述表现，应保持原位，立即呼救或拨打急救电话。

如果意识清楚、没有明显剧痛和肢体变形，可先轻轻活动四肢，确认无明显异常后，再慢慢翻身，爬到稳固家具，双手支撑，缓慢坐到椅子上休息，并联系家人或医生。若无法起身，应注意保暖，通过呼喊、敲击墙面、手机或呼叫器求助。

衰老无法避免，但跌倒不是老年生活必须接受的“宿命”。从今天起，查一查药单，练一练腿脚，装一个扶手，点亮一盏夜灯。防跌倒，不只是避免一次受伤，更是在帮助老人守住独立生活的能力和晚年的尊严。