



不断突破职业边界的全盲女孩

周彤,这位先天全盲的90后女孩,从留长发、学美妆开始,不断挑战自我,做过盲文校对、广播主持,再成为坐拥近20万粉丝的视频博主,不断突破视障群体的职业边界。“生活不是等来的,而是用勇气和能力重新定义出来的。”周彤说。

看不见光,依然热爱美好

周彤的眼睛是在她八个月的时候去医院看感冒,被发现有一些异常的。“医生告诉我妈妈,我跟别的孩子不一样,我眼睛不转、头也不动。”到了7岁,周彤被确诊先天性眼底发育不良,专家诊断称“没有办法治疗了”。

虽然看不见,但小小的周彤性格要强。当被告知“留长发不好打理”时,她偏留起长发,并自己学会了打理各种发型;当被提醒“穿高跟鞋不方便”时,她又开始尝试,找到了适合自己的高度与鞋型;当被断言“化妆会画成大花脸”时,她经朋友指导和反复练习,掌握了美妆技巧。

生活中的周彤是一个爱美的女孩,每天出门前会给自己化一个精致的妆容,再让AI“检查”一下化得好不好。

有人问她:“为什么喜欢化妆?”

“我想把自己打扮得美美的,让自己更自信一点。”对她

而言,化妆不仅是美丽的权利,更是重拾生活、重建信心的一种方式。

抓住新机遇,突破盲人职业边界

2012年,周彤从长春大学毕业。她拒绝让推拿成为视障群体就业的唯一选项,怀揣梦想,毅然来到北京,开始了长达十余年的北漂生活。

无数次面试都因视力问题而被拒绝。最让周彤崩溃的一次,是带着导盲犬刚到公司电梯间,就被一位极度怕狗的人力资源负责人直接拒绝,连公司的大门都没能踏入。

转机出现在自媒体浪潮兴起之时。凭借对音乐的敏锐感知和对新媒体的浓厚兴趣,周彤注意到一家音乐教育公司正在招聘新媒体运营。

她立刻投递简历,并附上推介自己的视频资料,以增加求职成功率。功夫不负有心人,这家公司录用了她。

如今,周彤在北京心智互动科技有限公司担任品牌运

营。“其实我也跟健全人一样,可以使用电脑。只是电脑上要安装辅助读屏软件,我听着语音的辅导来操作。”在这家游戏公司,和周彤一样的视障同事遍布在程序员、产品经理、主播、测试等各种岗位上,他们通过语音提示、振动反馈、无障碍UI设计,让视障者与明眼玩家在同一个游戏里无障碍互动。

2023年,周彤把自己的上班路剪成了8分钟的视频在微

博上发布。随后“90后盲人女孩独自上班通勤”登上热搜,同事们这才知道,身边的这个女孩是一位坐拥近20万粉丝、作品获赞千万的视频博主。

打破刻板印象,拥抱希望

看不见如何拍视频?周彤解释,可以借助手机相机的语音提示功能进行对焦,也可以根据声音传来的方位进行拍摄。而在剪辑时,读屏软件和无障碍的制作工具让她可以像健全人一样自由地剪辑、添加字幕和特效。



周彤将自己的账号打造成展现视障群体真实生活的窗口。她用镜头记录自己坐公交、逛超市和朋友聚餐的点滴日常,打破了人们对“盲人生活不能自理”的刻板印象。她专门制作系列视频,普及盲犬知识,讲解导盲犬出行注意事项,用亲切、有趣的内容,消解大家的误解与偏见,为整个视障群体发声。

这些日常拍摄也让周彤收获了来自陌生人的暖意。“虽然我看不到画面,但有一次一位网友告诉我,我在地铁上录Vlog时,一位男士全程把脚护在我的导盲犬边上。”周彤说,这样的感动时常发生。

“视觉之外,仍是希望、仍是美好。”周彤用行动证明,“每一位视障者,都有无限的可能。只要心中有光,黑暗也无法阻挡我们前行的脚步。”(综合《北京日报》、学习强国)

用蜷曲的手指叩开电商大门

想到的是,首月竟卖出400个榨汁杯,极大鼓舞了他创业的信心。

2020年7月,刘星雨创办丹江口市润东商贸有限公司,在网络平台、线下门店等渠道销售家乡的柑橘、香菇等特色农产品。

起初,作为初创者的他也遭受过许多老板的质疑与冷眼,但当他带着质检报告,清晰地介绍产品优势与前景时,许多人被他的真诚与专业折服,纷纷下订单。如今,公司

累计销售额突破1500万元、纳税超50万元,不仅创造就业岗位12个,更让家乡农产品有了更多销路,成为当地重点扶贫产品供应商。

不负赤子心 助残帮困传递大爱

电商事业渐入佳境,刘星雨却不愿止步于此,他向自己更沉地发问:那些和我一样坐在轮椅上的伙伴,该如何书写自己的人生?

2020年10月,他成立“星雨助残工作室”,成为许多残疾人心灵的港湾。

家住丹江口市三官殿镇农村的张照生,因小儿麻痹症导致二级肢残,一直靠养蜂维持生计,却因销路不畅,生活陷入困境。刘星雨得知后,利用自身渠道每年帮他销售蜂蜜超1000斤,让他重拾希望和信心。

2023年初,刘星雨创建丹江口市臻青年职业技能培训学校,开展专业的残疾人职业技能培训,让200多名残疾人掌握一技之长,自食其力。2024年4月,他当选十堰市肢残协会副主席兼秘书长,积极推动康复中心、辅具租赁站、“希望之家”等一个又一个助残项目落地。

这些年,他通过社工机构,先后为丹江口市特殊教育学校残疾儿童捐赠鞋子,为竹山县得胜镇复兴小学困难学生捐赠粮油,为石鼓镇的困难户捐赠生活用品……累计捐赠善款30多万元,以拳拳赤子心回馈社会。

不辍护水志 以声传情守护绿水青山

在丹江口市,有16.2万名

“小水滴”志愿者为“一泓清水永续北上”贡献着自己的力量,刘星雨也是其中“一滴水”。

他的力量很小,小到没办法弯腰捡起河边的垃圾,也无力打捞库区的漂浮物,但他的意志却很坚定,熬无数个日夜,制作十几种课件,带着他组建的益友社工小水滴助残志愿服务队,走进学校、社区和乡村,一遍又一遍地向大家讲述守水护水的意义。

2024年8月13日习近平总书记给湖北十堰丹江口库区的环保志愿者回信,让他有了更强烈的政治责任感和使命感。

这些年,在刘星雨的带动下,已有百余名残疾人加入他的志愿服务队,开展守水护水主题活动超50场,覆盖群众超万人次。他也先后获得丹江口市第五届“水都创业之星”、丹江口市“五一劳动奖章”、第七次“全国自强模范”等荣誉。

“身困方寸间,志在云天外”,这副自撰联正是刘星雨的人生写照。

(摘自《湖北日报》)

精准杀伤癌细胞,国产“治疗利器”实现量产

近日,位于广东东莞松山湖科学城的大科学装置中国散裂中子源,首次成功实现医用级阿尔法同位素居里级量产,这一重要突破将大大加速我国自主化阿尔法核药,从实验室走向临床应用。在国内,钶-225、镭-223等核心治疗用阿尔法同位素完全依赖进口,且货源稀缺,其批量化生产因涉及“器靶研发”“高效分离”等多重技术壁垒,成为全球公认的行业难题,也制约了我国阿尔法核药产业的发展。

癌症“治疗利器”阿尔法同位素首次实现量产

散裂中子源科学中心主任、阿尔法同位素产业化项目负责人王生介绍,作为肿瘤靶向治疗的新手段,阿尔法同位素凭借“高能短程”的独特优

势,能精准杀伤癌细胞且对周围健康组织损伤极小,被誉为肿瘤治疗的“生物制导核弹”,对中晚期肿瘤靶向治疗具有重要临床价值。

然而长期以来,钶-225、镭-223等核心治疗用阿尔法同位素完全依赖进口,且货源稀缺,其批量化生产因涉及“器靶研发”“高效分离”等多重技术壁垒,成为全球公认的行业难题,也制约了我国阿尔法核药产业的发展。

依托建在广东东莞松山湖科学城的我国首个脉冲型散裂中子源,我国科研团队取得了突破性进展。

阿尔法同位素研发团队

通过利用高能强流直线加速器的额外束流辐照叠层钽靶,结合自主开发的联合分离纯化工艺,2025年7月在国际首次实现高纯度钶-225、镭-223及铅-212/铋-212三种医用阿尔法同位素单批次毫居里级的同时提取,放射性核纯度达99%以上,经医药企业标记验证,质量与进口产品一致。

这一成果不仅打破了我

未来有望满足近百万剂人次核药的原料供应

为满足临床规模化应用需求,散裂中子源科学中心正推进300MeV、100kW专用阿尔法同位素生产线建设,建成后

将实现百居里级年产能能力,可满足近百万剂人次核药的原料供应。据了解,镭-223已获批用于骨转移性去势抵抗性前列腺癌的临床治疗,钶-225、铅-212/铋-212在中晚期前列腺癌、神经内分泌瘤等的靶向治疗研究也展示了显著疗效,我国自主化同位素的量产将为相关临床研究与应用提供稳定支撑。(摘自《现代保健》)



近日,国家自然科学基金委员会发布了2025年度“中国科学十大进展”,“炎性衰老机制解析与多维靶向干预”入选。

50岁是衰老关键转折点

中国科学院动物研究所刘光慧团队联合多家单位,围绕光慧团队联合多家单位,围绕法弯腰捡起河边的垃圾,也无力打捞库区的漂浮物,但他的意志却很坚定,熬无数个日夜,制作十几种课件,带着他组建的益友社工小水滴助残志愿服务队,走进学校、社区和乡村,一遍又一遍地向大家讲述守水护水的意义。

2024年8月13日习近平总书记给湖北十堰丹江口库区的环保志愿者回信,让他有了更强烈的政治责任感和使命感。

值得注意的,研究团队首次绘制出跨越人类50年生

口服甜菜碱、输注干细胞可抗衰老

命周期的多器官衰老全景蛋白质组图谱,结合人工智能与超高灵敏度质谱,精准锁定约50岁是人体衰老的关键转折点。

研究证实,蛋白质稳态失衡、淀粉样蛋白异常沉积、慢性炎症应激,是驱动器官衰老与功能衰退的核心机制。团队还首次提出“血管衰老中枢”新框架,揭示血管通过分泌促衰蛋白,成为系统性衰老与慢性炎症的关键驱动枢纽。

开辟精准干预衰老新范式

刘光慧介绍,在干预靶点研究上,团队取得突破性发现:肾脏产生的内源代谢物甜菜碱,能够直接抑制促炎激酶TBK1,在分子层面精准模拟运动的抗炎、抗衰老效果,堪称天然“运动模拟分子”。

因此,口服甜菜碱可显著改善老年机体代谢、肾功能、运动能力与认知功能,为行动不便、无法充分运动的人群,提供了安全可行的抗衰老新方案。

针对衰老过程中干细胞

耗竭、微环境恶化这一核心难题,团队运用合成生物学技术,对长寿基因FOXO3进行精准编辑,成功构建抗衰、抗应激、安全可控的工程化人源干细胞。

该干细胞具备异体通用、不易引发免疫排斥的“现货型”优势,突破传统细胞疗法瓶颈。在老年灵长类动物实验中,干细胞输注显著逆转多组织衰老指标,未成熟神经元年龄逆转约6至7岁,卵母细胞年龄逆转近5岁,为实现系统性、协同性抗衰老提供了直接科学证据。

业内专家评价,此项研究实现了从基础发现到临床转化的全链条创新,不仅深化了人类对炎性衰老本质的科学理解,更建立起AI衰老评估、小分子药物、工程化干细胞三位一体的干预体系,开辟衰老精准干预新范式,对延缓器官衰老、防治慢性病、提高健康寿命具有重大应用价值。

(据新华社讯)

基因对寿命的影响可能占一半

美国《科学》杂志近日发表的一项研究显示,在人类寿命方面,遗传因素的影响约占50%,这是以前认为的两倍以上。

瑞典卡罗林斯卡学院、中国西湖大学、荷兰莱顿大学与以色列魏茨曼科学研究所等机构联合,利用数学模型深入分析了来自瑞典和丹麦三项大型双胞胎研究的相关信息,时间跨度超过一个世纪。数据显示,早期研究

中,遗传在寿命因素中占比偏低的一大关键原因是存在外部死亡因素(因事故、感染、暴力和环境危害导致的死亡)的干扰。为弥补这一缺陷,研究人员开发了一个创新框架,利用虚拟双胞胎数学模拟,区分生物衰老导致的死亡和外在因素导致的死亡。综合分析发现,遗传因素在人类寿命因素中的占比约为50%;而之前大多数相关研究得出的结论是,遗传在人

类寿命因素中的占比为20%至25%;还有一些大型研究中,这一比例甚至低至6%。

研究人员表示,新结论对衰老研究和公共卫生政策的调整具有深远影响。遗传基因在人类寿命因素占比更高,可激励研究人员寻找影响延年益寿的基因变异,更深入理解衰老的生物学机理,进而有望研发出更有针对性的抗衰老新疗法。

(摘自《家庭医生》)



上午喝咖啡显著降低死亡风险

美国近日一项卫健研究结果称,中午12点前喝咖啡,或许更能显著降低心血管疾病死亡风险。研究人员利用美国国家健康与营养调查(NHANES)队列,收集了超过40万名参与者的资料,经过平均10年的随访,分析结果显示,与不喝咖啡的人相比,上午饮用咖啡者全因死亡风险降低16%,心血管疾病死亡风险降低31%;相比之下,全天型饮用者并未表现出类似的保护作用,其死亡风险与不喝咖啡者没有明显差异。

研究人员进一步分析了咖啡摄入量与饮用时间的联合效应,发现只要集中在上午饮用咖啡,均能显著降低全因及心血管疾病死亡风险。但若将相同摄入量分散至全天多个时段,这种健康益处则完全消失。

研究认为,咖啡的多种益处与其抗炎特性密切相关,而人体内的炎症标志物通常在清晨达到峰值。因此上午饮用咖啡恰好与体内炎症标志物水平高峰同步,可能更有效地发挥其抗炎作用,从而带来更强的心血管保护和长寿效应。

这项研究首次表明,喝咖啡的时间与健康影响密切相关。

(摘自《中老年保健》)