

# 那“漫长的十四分钟”给我们的启示

兰德华

近日，盲人博主夏果拍摄的一段自己独自去食堂就餐的视频，获得2000多万次的播放量。通过镜头，他带大家沉浸式体验盲人出行的“实况”。网友们看到的这14分钟，是视频剪辑后的长度，却是这个夏季里无比漫长的14分钟。

在这14分钟里，网友们惊讶地发现，对一名视障人士而言，一次简单的外出就餐竟然走得如此惊心动魄：没有盲道的路段全凭记忆小步摸索，盲杖不小心绊到路人，下台阶不仅时刻担心踩空，还要警惕随处可能出现的各种障碍物……一不留神，夏果的额头还是结结实实撞到了门上。

有意无意间，这位博主为盲人群体、为残障人士发了声，而这其实正是一个好的开始。

视频下面，网友对他表示关心与担心的留言，瞬间刷了屏。之前，大家都知道盲人出趟门不易，却不知会如此惊心动魄。某种角度看，这位博主通过全景展现自身视角，把网友们请进了自己的生活，也凝聚了一次全社会关于无障碍环境建设的共识。

前两天，笔者在地铁口碰到一位拄着盲杖摸索前行的老人，当时只是报以同情地看了一眼便匆匆走开。如果现在碰到，笔者应该会看看他脚下的盲道是否畅通，有没有障碍物挡在他路上，如果顺路，就陪他走上一段。

这一视频其实也牵出了线下无障碍环境与线上无障碍环境建设的问题。

线下无障碍环境，关乎盲人、其他残障人士、老年人群等在各类场所中的安全与便捷。现实中，诸如盲道被各种车辆占道、公共场所的轮椅坡道缺失、过马路红绿灯没有提示音等，在不少地方都存在。此外，盲道能否用防滑材料、连接能否更顺畅？商场能否让无障碍卫生间成为标配？无障碍停车位能否有更明显的标识？无障碍电梯的按钮高度能否参照轮椅高度来设计？家里的无障碍设施能否与社区及城市的无障碍网格联通？这些细节问题，都有待尽快被考量和落实。

而线上无障碍环境，则关乎残障人士能否自在表达、与外界顺利沟通。看到14分钟的视频后，有人质疑这位博主不是盲人。因为难以想象盲人如何剪视频、配字幕。对此，在一期视频里，夏果解释说自己剪辑的每一步都异常艰难，要从读屏软件开始，记下剪辑软件各个功能和具体位置，一点一点地不断试错。而目前，国内几乎还没有专门为盲人开发的视频剪辑软件。

去年9月1日，无障碍环境建设法正式施行。保障残疾人和老年人安全出行、畅通享受信息与社会服务，被提升到了法律层面。一批批无障碍设施建了起来，无障碍上网也成了日常，衣食住行等社会服务的无障碍建设也在日渐完善。无障碍环境建设绝非仅是政府部门的事，它涉及经营主体、社会组织，也涉及你我。

感谢这位博主的分享，让我们凝聚这样的共识——无论是线上还是线下，不管是盲道的设计还是适用于残障人士的各类应用的开发，都应设身处地从他们的视角和实际需求出发。

同时，我们也需要更多这样的博主，他们真诚的交流与分享，哪怕只是简单展示自己生活日常，都可以开启一扇外界深入了解、理解他们的门。而了解与理解，正是形成共识、做出改变的开始。于个人而言，不妨先从停车不在盲道上做起。

撞疼盲人博主额头的那扇门，有待整个社会一起，为他推开。

# “学时造假”是给道路安全“埋雷”

陈广江

“学时都是刷的，科目三都是靠4个小时的练车时间速成的，这样学完上路不是增加道路隐患吗？”近日，据媒体报道，来自深圳的梁先生反映，他报了深圳某驾校的驾考服务，没想到科目二和科目三都被教练要求坐在空车上对着摄像头刷学时，考前教练只带他练习了4个小时的车，如果想增加练习时间，需要另外支付300元/小时的模拟费。社交平台上有不少消费者反映深圳驾校存在“虚假刷学时”的情况。

学时制度的设计初衷是确保学员有足够的实践机会，通过充分训练达到安全驾驶标准。然而，“上有政策，下有对策”，这一制度被某些驾校钻了空子，变成了“刷学时”的游戏，原本旨在保障公共安全的措施反而成了滋生风险的温床。从报道看，“学时造假”现象并非个案，甚至“人都不用过来”，通过“黑科技”就可以自动刷满学时。

这种“虚假刷学时”的行为背后，往往伴随着驾校对学员的二次收费。学

员在已经支付了报名费的情况下，被迫额外支付高额的模拟费，这不仅加重了学员的经济负担，而且由于担心成本过高，一些学员可能选择放弃必要的练习，而依靠考前短暂的突击训练来应付考试，从而进一步增加了驾驶风险。

更为严重的是，“学时造假”行为还直接威胁到了道路交通安全。驾驶是一项高风险的活动，需要驾驶员具备扎实的驾驶技能和良好的心理素质。而“虚假刷学时”的学员，由于实操训练不够，他们的驾驶技能往往停留在理论层面，无法应对复杂多变的道路情况。一旦他们上路，就可能因为操作不当、判断失误而引发交通事故——这就是坊间流传的“马路杀手”。

“学时造假”现象还暴露了驾培行业监管的缺失和乏力。尽管新版《机动车驾驶培训教学与考试大纲》已经明确规定了各个科目的学时要求，并加强了监管力度，但在利益驱使下，仍有部分驾校心存侥幸甚至置若罔闻，公然在驾培合同中设下陷阱，在学时上弄虚作假，侵犯学员权益，也给公共安全“埋

雷”。驾培乱象屡禁不止，也反映出驾培行业监管机制仍存在亟待弥补的漏洞和盲区。

面对“学时造假”，相关部门必须加大监管力度，严厉打击此类违规行为。一方面，对于发现的违规驾校，采取严厉的处罚措施，包括罚款、停业整顿乃至取消经营资格，以此形成强有力的震慑效应；另一方面，完善驾培行业的监管机制，建立健全学员反馈和投诉渠道，鼓励学员积极举报违规行为，形成全社会共同监督的良好氛围。

同时，公众也应提高警惕，选择正规驾校报名学习，避免掉入“学时造假”“服务缩水”等陷阱，一旦发现驾校存在违规行为，应及时向有关部门举报。驾校和教练也应认识到，“学时造假”这种短视行为，不仅损害学员切身利益和社会公共利益，还会严重损害自身形象和行业口碑，终会得不偿失。

说到底，驾校“学时造假”不仅是对法律法规的无视，更是对生命安全的漠视，全社会都要对此“零容忍”。



儿童青少年健康是全民健康的基石。近日，国家疾控局等4部门联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》，明确三级预防干预技术和相关标准，部署综合防控我国中小学生超重肥胖问题。

新华社 王琪

## 让外卖小份菜点单不再难

杨玉龙

一粥一饭，当思来处不易。为防止食品浪费，现在很多餐饮外卖平台都推出了“一人餐”“小份餐”。今年以来，餐饮外卖平台“小份餐”订单已超过60亿单。中国农业科学院农业信息研究所《“小份餐”食物减损减碳评估报告》显示，平均每单“小份餐”外卖，可减少食物浪费110.23克，由此带来的食物浪费减少比例达53.3%。

在“光盘行动”日益深入人心的当下，“小份餐”的普及，很受消费者欢迎。但在现实生活中，下单外卖小份菜却存在一些障碍。一些消费者本以为可以点小份菜避免浪费，结果因为达不到一些商家设定的起送标准，只好凑单，反而造成浪费。除了起送价外，“单点

不配送”是另一重阻碍。有的商家将价格较为便宜的小份菜设为“单点不配送”菜品，顾客必须额外加购常规分量的菜品方可下单。

聚焦外卖餐饮浪费问题，今年上半年市场监管部门强化监管执法，督促网络餐饮平台、外卖商家持续规范适量点餐提示、合理设置起送价格、优化餐食分量等餐饮外卖营销行为。不过，要想让外卖小份菜点单不再难，还需各方携手，持续发力。

网络餐饮平台应科学设置起送价格、满减促销规则，最大限度避免食品浪费。一些菜品售价低，单独配送，商家确实没什么利润，但消费者硬凑单，又可能造成浪费。有人建议，现在不少外卖靠减免配送费吸引消费者，对于这种低价单，不妨正常收取配送费。这样，小份菜也能为商

家带来实实在在的收益。

要强化行业自律，推动相关企业增强反浪费意识，积极履行法定义务。《关于发挥网络餐饮平台引领带动作用有效防范外卖食品浪费的指导意见》明确，网络餐饮平台要鼓励引导商户进一步优化餐品供给形式，丰富餐品规格，积极提供小份餐品。提升餐饮服务单位和从业人员的责任感，才能让下单外卖小份菜不再成为“老大难”。

压实平台企业和外卖商家主体责任，还要进一步强化监管。应督促平台和商家优化餐食分量、规格及消费人数建议信息，主动设计提供小份菜等，从供给源头减少超量点餐。此外，要强化监管执法，综合运用随机抽查等方式，查处违法违规行为，及时督促整改，让消费者放心消费、舒心消费。