

消化不良?  
喝杯茶解腻

大鱼大肉吃太多,出现了消化不良的症状,这个时候,不妨试一下这款“四陈茶”,快速消食解腻,恢复精力。

**原料:**橘红 10g, 香橼 10g, 枳壳 10g, 茉莉花茶 10g, 蜂蜜适量。

**做法:**将橘红、香橼、枳壳、茉莉花茶置于杯中;注入沸水,静置 30 分钟。根据个人口味,加入适量蜂蜜,即可饮用。

**功效:**橘红具有散寒理气、燥湿化痰的作用;香橼可以理气止呕、健脾和胃;枳壳能理气宽中、行滞消胀;茉莉花茶中的茉莉花可以理气开郁、辟秽和中,茉莉花茶可对肠黏膜起收敛及保护作用,并减轻肠道炎症,使肠功能恢复正常;蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的作用。

需要注意,该茶饮不适用于脾胃虚弱、气虚、便溏者及孕妇。**刘洋**

## 72岁王建民手语公益教学20年 指尖力量,温暖无声世界

记者 臧硕

在青岛市市南区金门路街道仙游路社区,每周六下午都会有一场特别的手语公益课,授课者是72岁的王建民。自2007年起,他便踏上了这条充满爱心与责任的手语公益之路。从最初条件简陋的教学,到如今规范有序的课程;从自己摸索手语,到带动众多大学生和志愿者参与,王建民用行动诠释着对听障群体的关爱与支持,成为连接健听世界与无声世界的温暖桥梁。

### 2 多元助力:就医法律护航,搭建沟通桥梁

王建民的手语教学不仅局限于课堂,还延伸到了社会的多个领域。“主要是就医和法律援助翻译。”2015年,青岛市市立医院成立手语工作室。“定期为窗口人员培训,推广基础手语知识;志愿者陪伴就诊以及举办手语健康讲座,现在医院手语志愿者能够独立、顺畅地与听障患者完成就医,

这也是市立医院独具特色的无障碍医疗服务。”

王建民不仅自己做公益手语翻译,他教授的学生也可以独当一面,这是令他高兴的事情,“前段时间,一位听障朋友在医院就医联系我,需要我的帮助,可当时我抽不开身。我就想到了我的学生张心培,她是青岛大学大三的学生,跟着我学习手

语都三年啦,我鼓励她去试一试,结果她告诉我很顺利。”

在法律援助方面,王建民为听障者提供免费手语翻译,“我们有一个微信群,这里有大量听障人士,还有律师、手语翻译以及不同领域的人物,听障人士遇到法律问题可以在群里沟通,还能通过视频方式进行更深入交流。”

### 3 初心不改:见证变化,持续传递温暖

王建民的手语公益课不仅吸引了大学生,还有许多志愿团队参与。2008年奥运会和残奥会在青岛举办,成为课程人气上升的转折点,大学生参与人数增多,课程常常一座难求。

“关注听障群体,我们要根据他们的实际需求提供帮助,而不是盲目行动。”多年来,王建民目睹了听障群体的困境与

变化。过去,他们多从事印刷、服装加工等行业,如今有了电脑设计等新选择,但仍有四五成人面临“就业难”问题。“他们在日常生活中会经历一些难处,曾经我在聋校的一位学生找到我想做财产公证,我辗转多次最后青岛市公证处特批办理。”这让王建民深感听障群体在生活中面临诸多不便,更加坚定了他帮

助他们的决心。

如今,72岁的王建民依然坚守在手语公益的岗位上。“面对听障群体,我们需真切感知他们的实际需求,提供切实有效的支持与协助。同时,也希望社会各界给予这个群体更多关注与关怀,共同营造包容友好的社会环境,助力他们更好地融入社会,共享社会发展成果。”王建民说。



公益课堂:

### 1 20年坚守,从无到有蜕变

1972年,18岁的王建民进入青岛市中心聋校任教。由于职业的特殊要求,手语都是必备的教学工具,因此他开始自学手语。

提及如何想要开设手语课堂,王建民说:“在我50岁那年,恰逢国家推行双休制,我有了更多空闲时间。一次上网时看到一个帖子,询问青岛哪里能学手语,便萌生了免费教手语这件事。”起初,他把课堂设在自己家里,然而爬楼不便等问题让不少听障朋友望而却步。随后,课堂辗转至青岛大学教室,但寒暑假又受限。最终,在社区和街

道办的大力支持下,课堂落脚仙游路社区,2014年以王建民名义成立的手语工作室在仙游路社区揭牌,成为青岛市首个以个人命名的手语工作室。这里成了他坚守近20年的公益讲台。

起初,教学没有课件和统一教材,王建民凭借自己的经验摸索着授课。2018年,他引入国家通用手语术语,按照标准模式教学,还有大学生协助制作课件,让课程更加规范、系统。如今,来学习手语的人通过考核后,由青岛市志愿服务学院颁发手语专业技能资质证书。

## 83岁赵丽卿:朗诵传情 公益润心

在青岛市李沧区沧口街道党群服务中心,每周五下午2点至4点,一场文化盛宴准时开启。83岁的赵丽卿,自2019年起便在这里义务开设朗诵课,用她的热情与专业,为20余名学员打开了一扇通往诗歌艺术的大门。

“作者写在纸上的文字是死的,朗诵者要通过语言进行二次创作,把文字背后的情感和意义展现给观众,这就必须了解诗歌的出处和创作环境。”近日,记者走进赵丽卿的课堂,发现这里远不止是简单的朗诵训练。赵丽卿告诉学员,要真正

读懂一首诗,仅停留在字面朗读远远不够。从古诗词到现代诗,无一例外。“以朱自清的散文诗《春》为例,我会给学员讲述在军阀混战年代,作者以‘春’为喻,寄托的是对祖国美好未来的深切向往。”

朗诵技巧的学习也是课堂的重点。赵丽卿会细致讲解抑扬顿挫、语气语调、语速气息以及重音停连等方面的运用。为了让学员们更好地学习,赵丽卿备课极其认真。记者看到她的备课本上,详细记录着日期、节次和学习内容。

“我祖籍浙江,毕业于山东艺术学院舞台戏剧表演系,曾在山东电视台担任播音员。”赵丽卿告诉记者,因家庭原因来到青岛,担任青岛国棉九厂工会副主席。退休后,她一边照顾父母和孙辈,一边在2013年走进老年大学,继续追逐自己的文化梦想。如今,她将这份热爱传递给了社区的学员们。

在课堂上,赵丽卿常嘱咐学员们一定要多读书,她自己的行动诠释着对知识的渴望和对文化的尊重。赵丽卿用坚持



和热爱,为社区营造了浓厚的文化氛围,让更多的人感受到了诗歌的魅力和朗诵的乐趣。

记者 臧硕

更正

自2026年起,本报零售价:1元/期,年订价:126元。4月1日-10日报底价格有误,特此更正。