

“80后”女孩钟倩身残志坚

# 开办励志热线 传递正能量

本报记者 赵丽

今年27岁的钟倩因病致残,多年来只能依靠轮椅出行,上肢活动也非常不便。即使如此,她却仍坚持帮助他人,积极关注城市发展。在2011、2012年度她的建议在“为济南市《政府工作报告》建言献策”活动中获得了优秀奖。



喜欢阅读和写作的钟倩家中堆满了书籍和报刊。 本报记者 赵丽 摄

## 自考心理师,开励志热线助他人

7日下午,记者在天桥区交校路一处二十多平米的房子里见到钟倩,她正左手颤巍巍地拿着笔,在吃力地记笔记。

16岁时,钟倩突然患上类风湿性关节炎,导致她的关节逐渐扭曲变形,不能走路,浑身疼痛。由于胳膊、手已经僵硬变形,每写一个字她都得腹部、胳膊、手腕齐用力,时间稍一长就累得不行。病魔面前,钟倩没有被击倒。十几年来,她一直坚持

阅读。通过自学,2010年,她通过了心理咨询师三级的考试,现在正在备考二级。

在网上,钟倩有两个网名,“雪樱”和“隐形的翅膀”。在她看来,雪代表纯洁,樱是樱花,这种花虽然生命短暂,但却在盛放的那一刻给他人带来无尽的美。在和命运抗争的同时,钟倩也在尽己之力帮助那些身处困境的人,给他人带去更多的正能量。

2008年8月,钟倩创办了“励志热线”,通过QQ、邮件

等方式帮助他人解决心理困惑。直到今日,这个热线依然在坚持运行。

在热线中,钟倩听到了许多的抱怨、怨恨与无奈,这个年轻的姑娘总是耐心地倾听。有一个18岁的男孩,一上线就告诉钟倩因为失恋要自杀,了解情况后,钟倩通过自己和周围人的事迹感化了他,让他从失恋的阴影中走了出来,并且找到了一份稳定的工作,两人也因此成了好朋友。

## 加入志愿者,为城市发展献计策

从2009年开始,钟倩关注的范围在逐渐变大,她读龙应台、柴静、刘瑜等人的文章,希望自己能有开阔的视野和建设性的思维,她开始练习写时评,对一些公共话题提出自己的见解。

几年来,钟倩针对大碗茶、泉水游、济南老街巷、噪音整治等问题提出过意见和建议。在2011、2012年度济南市政府工作报告建言献策活动中获得了优秀奖。

最近,钟倩又针对城市无障碍设施的现状写了评论。文章里,钟倩详细分析了

设施空缺、损坏的原因,并介绍了欧美国家的成熟经验。在文章最后,她写道:“多一些实地考察,多一些细节雕琢;少一些面子工程,少一些权力臃肿,唯有这样,残疾人才能有尊严地融入我们的城市中。”

因为浑身疼痛,体质虚弱,每次提建议的过程对钟倩来说不啻于一场“战役”,有时写完一篇稿子她累得几天都缓不过劲来。虽然如此,钟倩每次都格外认真,丝毫不敷衍。在一篇文章里,她曾这样抒发心曲,“我首先是一个公民,再是一个80后、时代

新青年,最后才是残疾人。”

发表意见之前,她习惯于先了解其他国家、城市的做法,把眼界放宽,总想让自己所说所写是理性的,有建设性的。

除了笔耕不辍,钟倩还坚持“走出去”做志愿者。她加入了爱心社团,为帮助三名聋哑儿童募集人工耳蜗的治疗费用而忙活。今年暑假,她还受济南市民生大街小学的邀请,为孩子们进行生命教育。“虽然力量微薄,但只要我活着,就想默默地做些事。”钟倩这样描述她的想法。

## 寻找“责任市民”,欢迎举荐或自荐

11月29日起,本报联合济南市委宣传部、市文明办、12345市民服务热线推出了“中国联通杯‘责任市民’评选”活动,几天来收到推荐人选几十位。活动正在持续,您可

以拨打本报热线96706或12345市民热线,也可以发送短信至106353112345告诉我们,还可以@齐鲁晚报官方微博。活动同时获得济南市政府官方微博的支持,您也可以@微博济南向

我们推荐,我们将对您推荐的人选进行核实、采访,并将刊登部分人选的事迹。这里特别提醒,通过微博举荐或自荐的读者,一定要留下联系方式,以便我们与您联系。(马云云 赵丽)

通便秘、防上火、瘦小腹,喝茶就喝御生堂肠清茶

# 御生堂肠清茶送

# “車”啦!

冬天寒冷干燥,喝水少,暖气热使人觉得鼻、咽部及皮肤干燥、容易便秘、上火,肠道内壁也更容易积存大量宿便。

对于爱美女性来说,宿便分解的毒素被人体重复吸收,极易造成颜面色斑、粗糙、小肚凸出,身体变形,加之外面天气干冷,使女性容颜在内外夹击下“花容失色”。

每天一杯御生堂肠清茶,清宿便、除便秘、防上火、祛口臭、减小肚、养容颜,让女人在冬季里依然“保持鲜活”。

## 别不信,大吃大喝不长胖

一到冬天,就爱吃火锅还有辛辣油油的东西,体重蹭蹭的长了7、8斤。

听姐妹们说喝肠清茶能减肥,效果特别好,我就赶紧买了几盒,还别说,肠子一通,浑身舒服,宿便一次次排下去,脂肪一点点缩下去,刚一个月鼓鼓的小肚子不见了,感觉整个身体都轻松了,即使穿上厚厚的冬装,我依然能炫出令人艳羡的平腹细腰……

## 每天一杯“茶” 爱美女人依然水灵灵

30岁的胡小姐长的端庄大方,可是,自从从事办公室工作以后,久坐少动,不爱喝水,便秘成了她的心病,还经常上火长痘,本来清秀的脸再也没有平静过,皮肤也变的粗糙干黄……

直到随单位的美女们一起喝起了肠清茶,令胡小姐心烦的便秘不见了,平时也不爱上火,不到20天,脸上的痘痘也不见了,皮肤变的光滑细嫩有弹性,水灵灵的感觉真好!



## 每天一杯御生堂肠清茶 女人惊喜不断

惊喜一：服用当天,大便通畅,排便不费力,一周后不便秘,口气清新,同事不躲!

惊喜二：不到一个月,鼓鼓的小肚子不见了,体重减轻,我又恢复了婚前的苗条曲线,朋友不再怀疑我“有了”!

惊喜三：一个周期后,脸上的干纹逐渐减少,难看的斑斑痘痘变淡、消失,气色好,精神爽,都说我年轻漂亮了!

惊喜四：两个周期毛孔变小,皮肤水润光滑有弹性,竟然像小姑娘一样靓丽如新,老公再也不晚回家了!

## 冬季老年人谨防便秘

专家介绍,冬季天干气燥,中老年人便秘频发,由于便秘用力大对血压、心率及心脏负荷的影响比正常排便大5倍,容易引发心绞痛、心律失常,甚至发生猝死。

老年人预防便秘,可多吃一些富含纤维素的食物,如芹菜、韭菜、水果等。也可以每天喝一杯御生堂肠清茶,不仅排便变的定时有规律,腹胀、腹痛、厌食、失眠等问题也消失了,就连血压也变的平稳了!

## 买肠清茶10盒送 赠品装5盒 再送 购物手拉车

北京御生堂是百年老字号,以“配方独特、选料上乘、工艺精湛、疗效显著”而闻名,御生堂肠清茶深受人们喜爱,持续畅销10年。

为答谢新老顾客的十年厚爱,12月05日-31日凡在指定药房购买御生堂肠清茶10盒者,均可免费获得赠品装5盒及价值98元的购物手拉车一个(外观时尚大方,材质结实耐用,节省空间,携带方便,非常适合老年出门购物使用。)

活动热线: 0531-85999948

市区:漱玉平民大药店及连锁、大观药店(经五纬二东北角)、天马医保连锁、平嘉大药店及连锁、立健大药房及连锁、神农大药房及连锁、海洲大药房及连锁、颐天和泉药

房及其连锁(八一银座夹层店、华联世购店、舜耕华联店、贵和商厦店、华联嘉华店、大润发市中店、人民商场店、贵和中心药店);银座红太阳及连锁(北园店银座超市

二楼收款台对面、玉函店、广场店、洪楼店、华信店、燕山店、领秀城店、马鞍山店、金牛店、东环店、济洛路店、无影山店、七里山店、鸿园店)、颐和堂连锁(大观园十

字路口东南角、北园店、高新店、济钢店、火车站店)

下县:章丘:建民大药房及其连锁;济阳:开元大药房及其连锁;