“他的课没有声音，我却听得特认真！”



据央视新闻报道 近日，安徽安庆宿松县特殊教育学校里，听障教师张瑞瑞配合着手语讲解和表情动作，为听障孩子们上美术课。

黑板上，一只兔子抬头望月，他再添几笔，金桂纷纷落下，画技精妙，仿佛让人嗅到桂花香。网友留言感慨：“此处无声胜有声”“他的课没有声音，我却听得特认真！”

一堂无声的美术课 让更多人“听见”

对于听障孩子而言，诗意是抽象的，不容易读懂。张瑞瑞的美术课，不只要求画得像，还讲究诗画相融。在他的教学中，画面是桥梁，手语是解释，两者合在一起，意境就不再是抽象的文字。

讲“望月闻桂香”这一课时，他会先引导孩子们观察画面：月亮是暖黄色的，桂花小小的、一簇一簇的，小兔子安安静静的，让他们先看懂画面里安静、温柔的氛围，再对应上诗句。

孩子们在创作时，也会主动在画里添上小兔子、飘落的桂花，还会用手语告诉张瑞瑞，觉得月亮香香的。他能感受到，孩子们接住了这份诗意。

2023年起，张瑞瑞开始在短视频账号发布课堂视频，在家人的协助下记录板书与上课日常。这些真实的教学片段，让无数人在无声的画面里，接住温柔的诗意。

儿时药物致聋 他把画画当成自己的语言

这堂课被更多人看见，也让张瑞瑞走进更多人的视野。很多人不知道，他的人生也曾走过一段无声的迷茫路。

婴儿时期，张瑞瑞因药物中毒失去听力，语言能力也受到影响。看着别的小朋友开口说话，他意识到自己和别人不一样，也曾羡慕他们。后来他慢慢觉得，自己有双手和眼睛，有做事的能力就够了。

最初，张瑞瑞在普通小学就读，随着年龄增长，听力障碍带来的不便越来越明显。后来，父母把他送入安庆市特殊教育学校进行学习。很多时候，他习惯把想说的话直接写在纸上。从小自学书法的他，写得一手好字，粉笔板书行云流水，学校不少老师请他帮忙画黑板报。

高中时，张瑞瑞开始接触美术，初衷很朴素：有一门特长，可以考大学。起初他画得并不好，后来在画室老师的鼓励下，他定下目标——考取专业全国第一。每个月坚持画100张画，在这个过程中渐渐爱上了画画。在他看来，画画就像他的语言。

2007年，张瑞瑞考入长春大学特殊教育学院油画专业，接受系统的专业训练。2018年，他成为宿松县特殊教育学校的一名美术教师。

“我听不见声音，但能看见色彩；美术不需要语言，我想用绘画搭建和孩子们沟通的桥梁，这也是我选择做美术老师的原因。”张瑞瑞接受采访时，在手机上写下这段话。

“每一个认真创作的孩子都闪闪发光！”

作为听障人士，张瑞瑞能敏锐捕捉孩子们藏在安静背后的小心思，也能读懂他们画面里藏起来的情绪：有的孩子线条拘谨，是内心紧张不安；有的孩子色彩大胆浓烈，是在热烈地表达欢喜。正因为这样，他认为绘画没有标准答案，孩子们每一幅真诚的作品，都是他们在勇敢表达自己。

张瑞瑞经常通过手语和文字告诉学生，不用害怕画得不够好看，要大胆拿起画笔，坚持画画、坚持记录；绘画没有标准答案，每一个认真创作的孩子都闪闪发光。

在与记者的文字交流中，张瑞瑞反复提到“坚持”，他最想告诉热爱画画的小朋友：坚持画画、坚持记录，只要持续付出，一定会有属于自己的收获。

这份坚持，也是他从高中课堂一路记到今天的话。从特教学校的学生成长为特教学校的教师，张瑞瑞还会想起高中课堂上的情景：老师教他们知识，也讲做人做事的道理。老师曾告诉他们，要先苦后甜。现在，他想把这些“过来人”的经验教给自己的学生。

原来最好的教育，从来都是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。哪怕身处无声之境，只要心怀热爱与温柔，笔下自有千言万语，眼中自有万里星光。

“修补牙洞、抗幽门螺杆菌”宣传别轻信

买牙膏认准这8类

据央视新闻报道 补牙洞、抗幽门螺杆菌、治牙龈出血，这些牙膏宣传，你信过几个？10月15日，国家药监局发布《牙膏分类目录》，把牙膏能宣称的功效分为8个类别。哪些是牙膏的真本事？哪些属于白花冤枉钱？不妨详细了解一下，帮你把钱花在刀刃上。

牙膏不是药 这3种宣传最好别信

宣称能“修补牙洞、收拢牙缝、固定松牙”——没有科学依据

龋齿早期，牙釉质只是开始脱矿，含氟牙膏能帮助再矿化，增强抗龋能力。但一旦形成实实在在的牙洞，牙体组织就不能再生，需要到口腔医疗机构检查治疗。

长期牙周病导致牙龈萎缩、牙缝变大、牙齿松动，是牙槽骨和支持组织已经受损，同样不是刷牙能“刷回去”的。所谓“修补牙洞、收拢牙缝、固定松牙”，均无科学依据。

宣称能“对抗幽门螺杆菌”——可能导致口腔菌群紊乱

幽门螺杆菌主要存在于人体胃部，刷牙时牙膏在口腔停留时间短，随漱口排出，无法作用于胃部病灶。即使口腔检出幽门螺杆菌，大多停留在唾液、牙菌斑中，牙膏难以清除。口腔幽门螺杆菌携带与胃部感染的关联性，目前尚无充分的循证医学证据。

这类“抗幽牙膏”常添加广谱抑菌成分，长期大量使用，可能无差别杀灭口腔细菌，导致口腔菌群紊乱、有益菌受损，反而不利于口腔健康。

宣称“一刷就能止住牙龈出血”——出血止住了，不等于牙龈问题好了

刷牙时出血，大多是牙菌斑和牙结石长期刺激牙龈造成的，往往说明牙龈炎或牙周病已经出现。有些牙膏能暂时止住出血，但真正的病根没有清除，牙周组织的破坏还在继续。

所以不出血不等于治好了，如果因此放松警惕，拖到牙齿松动才就医，往往会错过最佳治疗时机。

以后选牙膏认准这8类

国家药监局发布的《牙膏分类目录》，将牙膏功效划分为8个类别，自2027年5月1日起施行。施行后新备案的牙膏须符合目录要求。此前已备案产品需在2028年1月1日前完成信息变更，变更前已生产或进口的牙膏，如无质量问题，可依法销售至保质期结束。

1、基础清洁类 通过摩擦去除牙面软垢、牙菌斑和食物残渣，通过芳香成分清新口气。这是所有牙膏都应具备的基础功能。



2、防龋类 通过氟化物或非氟成分抑制牙齿脱矿，促进再矿化，起到防龋效果。对大多数人来说，日常优先选含氟牙膏，儿童使用含氟牙膏应遵照产品说明和成人指导。

3、抑牙菌斑类 通过抗菌作用，或分解牙菌斑黏性多糖，减少细菌黏附定植，抑制牙菌斑形成。

4、抗牙本质敏感类 通过阻断神经传导、封闭牙本质小管、阻断阳离子迁移等方式，缓解牙本质敏感。

5、减轻牙龈问题类 通过抑制牙菌斑等途径减轻牙龈不适。这类牙膏不能治疗牙龈炎、牙周病，也不能替代洗牙和牙周治疗。

6、去渍美白类 通过机械、化学、生物方式，减少或预防牙齿外源性着色，也可通过漂白、氧化还原、光学效应实现牙齿增白。对外源性着色有改善作用，对内源性着色基本无效。

7、抗牙石类 通过抑制牙菌斑钙化，减少牙石形成，已经形成的牙石需通过洁牙等专业方式清除。

8、减轻口臭类 通过抑制致臭细菌，减少或转化挥发性硫化物的生成，减轻口臭。若长期口臭，还需排查口腔或全身病因。

选购时注意看这3点

1、看标签 正规牙膏标签应完整标注产品名称、备案人、生产企业、全成分表、执行标准编号等信息，信息不全的不买。宣称能“消炎、治疗”口腔疾病，或暗示“再生、固齿、根治”的牙膏，不建议购买。

2、看需求 遇冷热酸痛，可选抗牙本质敏感类；想去外源性色渍，可选去渍美白类；大多数人日常优先含氟牙膏。

3、看身份 12岁以下（含12岁）儿童牙膏，仅可宣称“基础清洁类、防龋类”两类功效，包装应有“小金盾”标志。小金盾只是儿童产品识别标志，不是质量认证。

视频号 抖音号
生活报
权威资讯 匠心出品
2026.10.28 星期三 丙午年 九月十九
主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017 总第13260期 今日8版

@冰城中小学生
10万个免费滑雪名额等你来
02

深圳小学生致信戍边卫士 龙江边检回赠北国风物
跨越3000公里的南北奔赴
03



哈市钢铁小区居民反映：
旧改铁架占居民楼顶
旧改办：将全部搬走
04

门把手“穿棉衣”、座椅“披红毯”
冰城物企开启“暖冬模式”
07

哈尔滨天气预报

28日	日	多云	3℃	偏东风3-4级
	夜	多云	-3℃	西南风2-3级
29日	日	多云	8℃	西南风3-4级
	夜	多云	-2℃	西南风2-3级
30日	日	多云	5℃	偏西风3-4级
	夜	晴	-5℃	偏西风2-3级

龙头新闻 LONGTOU NEWS
更亲 更近 更懂你
龙头新闻客户端
报料热线
4种/报料方式/
本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网
生活报官方微信