



张刚

大篷车

新闻服务社区 第83站

电话: 68738122 邮编: 250014

今日济南

社区

# 徒步入南山, 倡导低碳出行

## 80多名市民参加深夜暴走, 用实际行动宣传低碳环保



徒步入南山, 队员们满是激情。 本报记者 陈文进 摄

本报9月26日讯 9月24日, 本报“张刚大篷车”联合济南三人行户外俱乐部, 组织了一次“黑夜毅行军”活动。当晚9点, 80多名市民从泉城广场出发, 徒步前往南部山区, 大家用实际行动宣传了本次活动的主题——“低碳出行, 全民健身”。

“这次活动的目的就是倡导大家低碳出行, 多多锻炼身体。”三人行户外俱乐部的负责人东方说, 9月22日是世界无车日, 而这次活动也是作为无车日的一种延续而进行的, “我们都生活在同一个城市里, 大家少开一次车就能少排一点

汽车尾气, 城市里的空气就会好一点。”

在某省直机关工作的刘女士说, 自己平时工作节奏比较快, 很少有机会锻炼, 所以她一听说这次活动后就立刻报了名。“我现在有个打算, 想步行去上班, 实在实现不了, 我就买辆自行车骑着去, 既能锻炼身体, 也可以释放工作压力。”

此次活动从泉城广场出发一路向南, 穿过仲官镇和柳埠镇, 最终到达位于南部山区的九顶塔景区, 总行程约40公里, 历时近9个小时。由于暴走强度较大, 不少市民因身体原因不得不中途退

出, 不过最终仍有28名市民坚持到了终点。

在暴走过程中, 有的市民携带了外放随身听, 美妙的歌声回荡在夜空中, 既鼓舞了士气, 又减轻了困乏。还有的市民边走边讲起了笑话, 一阵阵欢笑抹去了大家徒步时的艰辛。当队伍到达终点时, 每个人的脸上都写满了胜利的喜悦。不少市民表示, 这样的活动非常有意义, 既锻炼了身体, 又倡导了低碳出行, 大家希望今后能多举办一些这样的活动, 同时希望更多人能加入进来。

### 10岁“男子汉”, 暴走20公里

在参加此次活动的市民中, 金子琛是年龄最小的一个, 几天前才刚刚过完10岁生日, 这次是跟着爸爸一起来参加活动的。

在队伍刚开始行进时, 不少人都对金子琛有些担心, “这么小的年纪, 能跟得上吗?” 不过, 事实证明, 金子琛不仅跟得上, 而且还跑在了队伍的前头。虽然金子琛的步子小, 但是频率快, 不仅没有落下反而成为队伍中的第一梯队。金子琛的

爸爸说, 带他出来没有别的目的, 就是想锻炼一下他的身体, 磨练一下他的意志。

尽管金子琛的意志很坚强, 但是步行40公里对一个10岁的孩子来说, 还是有些困难。队伍在仲官镇休息的时候, 金子琛有些困乏了, 他的爸爸决定不让他再走下去了, 他觉得儿子走了近20公里已经很不错了, “能走到这里已经磨练了儿子的意志, 再走下去对他的身体未必是好事。”

### 脚上磨起泡, 依然到终点

暴走40公里, 对于很多没有类似经历的人来说, 绝对不是一件轻松的事情。所以, 在24日晚的活动中, 坚持到达终点的市民还不到参加者的一半, 有的中途改道回家, 有的则留在沿途镇上的旅馆休息。

郭晓彤是28名坚持到达终点的市民之一, 他今年刚刚大学毕业, 现在在济钢工作。他说自己参加这个活动是被朋友拉来的, “到了泉城广场以后, 我才知道竟然要走40公里。”

当晚暴走队伍的第二次

休息, 是在南绕城高速的北边大桥, 也就是在这里, 小郭发现自己的脚磨起了水泡。随队医务人员给他贴了几个创可贴, 小郭说还能继续前进, “既然来了, 我就要坚持到最后。”

尽管一路上小郭都在“埋怨”拉他来的朋友, 但是他始终都不愿放弃。有趣的是, 小郭的朋友最终没能坚持到终点, 停在了柳埠镇大桥附近, 而小郭却走完了全程。“如果我不去走, 就始终不知道自己走多远, 坚持就是胜利。”到达终点后, 小郭的脸上满是兴奋。

本版采写 见习记者 修从涛

# 血糖稳在空腹6.1餐后7.8 非药物控制 只需30天

## ——糖尿病“非药物控制自然疗法”学习班免费报名参加

针对当前糖尿病保健养生市场鱼龙混杂, 糖尿病产品及保健方法满天飞, 由华人健康(香港)慢性病宣教基地与华康益寿托管中心联合举办的糖尿病“非药物控制自然疗法”学习班, 正本清源, 去伪存真, 更权威; 更专业; 更实用; 更科学!

经过北京、上海、广州、天津等城市为期半年多的“非药物控制自然疗法”学习班试点, 已让近万名糖尿病患者朋友走出了单纯降血糖的治疗误区, 采用全方位非药物控制血糖的多种疗法, 在摆脱了西药和胰岛素的前提下, 血糖还可以稳定在空腹6.1 mmol/L餐后7.8 mmol/L, 所有参加者都由衷的感慨: 一次参与, 终身受益! 应济南地区广大患者朋友的呼吁, 现决定在济南地区举办第一期“非药物控制自然疗法”学习班。

■血糖稳在空腹6.1 mmol/L餐后7.8 mmol/L 非药物控制 我们做得到!

我们认为: 糖尿病要想得到真正意义上的康复, 必须恢复我们身体本身的自愈能力, 而非使用药物对抗, 对抗的结果只能是两败俱伤, 药越吃越多, 病情越来越重, 而要恢复自身的自愈能力就必须做好两个基础: 第一, 就是要使体内三大营养物质(糖、脂肪、蛋白质)相互转化顺畅; 第二, 就是调节胰腺内的四种细胞( $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\phi$ 、PP细胞)之间信号传递的准确性, 找到各个细胞可以发挥自身最佳作用的一个平衡点, 做好恢复自愈功能的基础, 让胰腺内的三大激素(胰岛素、胰高血糖素、胰多肽)能够正常分泌, 从而达到摆脱药物稳定餐前餐后血糖的目的!

为了做好这两个基础, 华人健康(香港)慢性病宣教基地经过为期半年多的国内试点, 实践证明, 只要严格按照“非药物控制自然疗法”学习班的课程执行的患者朋友, 大部分人30天左右即可摆脱药物, 稳定餐前餐后血糖!

■本期糖尿病“非药物控制自然疗法”将按以下两个阶段进行:

第一阶段: 水果测试。通过水果测试除了能测试出哪种水果不能吃, 哪种水果可以吃; 如何吃之外, 最主要的是可以测试出您现在体内三大营养物质转换所存在的问题, 并给每个患者朋友免费搭配五套饮食方案, 以期尽快达到三大营养物质之间的转化顺畅和平衡状态。

第二阶段: 胰腺自愈功能测试。通过测试找到胰腺内四种细胞( $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\phi$ 、PP细胞)当前的工作状态所存在的问题, 并测试出胰腺自愈能力受损的程度, 是轻度、中度, 还是重度; 教给患者朋友一套非常有效的方法, 把胰腺内的四种细胞尽快调整到胰腺需要的正常工作状态, 同时让胰腺内的三大激素(胰岛素、胰高血糖素、胰多肽)能够正常分泌, 从而激发和恢复胰腺的自愈能力! 达到摆脱药物和胰岛素, 稳定餐前餐后血糖, 远离并发症的效果!

■本期特别提醒:

- 1、本次学习班不允许向患者收取任何费用;
- 2、报名时务必带上您平常喜欢吃的水果, 我们将为患者朋友做糖尿病人专业水果测试。
- 3、所有报名人员必须本人前往, 并携带本人身份证复印件和糖尿病病历证明;
- 4、统一报名时间为: 9月27日-9月29日

济南地区报名电话: 86405877 联系人: 程主任



国科国际会议中心

# 喜迎国庆 相约国科

活动时间: 10月1日-9日

**客房** A款: 酒店标准房320元(含双人自助早餐、射箭场门票、球类中心门票)  
B款: 超豪华套房1500元/晚(6-14人)(含单人自助早餐、射箭场门票、球类中心门票、棋牌室、烧烤用具)

**餐饮** 餐饮: 特推出济南地方特色鲁菜宫廷烤全羊, 使您品尝到纯天然食品的美味与营养。

**休闲娱乐** 温泉: 自地下1700米天然温泉水, 配以小可丽尔温泉疗法, 为您带来一份关爱与健康(温泉+理疗=38元/人),  
射箭: 正场比赛+休闲射箭, 力量与技巧的完美体验(30元/人, 每人20支箭)  
球类中心: 省内最大室内可丽尔网球、台球、羽球场地, 在专业教练指导下尽情享受球类运动(球类+教练+球拍=128元/人)

体验自然与休闲, 感受运动与健康, 国科国际会议中心欢迎您!

预定专线: 0531-85816222 / 85501508

公司地址: 山东黄河经济开发区 国科国际会议中心