

本版新闻您想参与或爆料,请进入互动专区

网址 <http://sxdsb.voc.com.cn> (三湘都市报)

手机参与短信请发至10658007846(短信平台)

# 他徒步走遍了全国300多个城市:先看污染后搞讲座 “环保狂人”长征3万里 只做两件事

两年时间里,他只身徒步走过全国300多个城市,步行了3万多里路程,比25000里长征还多了5000里。

走了那么多城市,他去干什么?四个字:宣传环保。

他叫陈通湘,人称“环保狂人”。他的理想是,在全国的学校和社区做满1000场演讲。

■记者 李琪

【行动】  
宣传环保 只身徒步3万里

长沙是陈通湘的“环保”始发站。2008年,在一家宾馆当保安的陈通湘带着1.2万元上路,沿着中国的海岸线徒步到北京,目睹了十几个城市海岸污染,陈通湘痛心疾首,这坚定了他做环保公益事业的决心。

第二次徒步,陈通湘改走长江流域,经过了64个城市。之后他又走完了黄河流域,经过了100多个城市。每经过一个城市,陈通湘做的事情有两件,先是看看这个城市有没有遭遇污染,然后再联系学校,为学生做免费环保讲座。

两年时间里,长达3万余里的路上,最快的一天走了80公里,一共磨烂了26双鞋,有16天睡在马路上,曾经3天没吃上饭。但他发放了环保宣传单、宣传册130000余份,在全国大中院校进行环保演讲155场,听众达10万余人。

【故事】  
3天不吃饭 与狼群对视20分钟

在出发前,陈通湘做了大量知识和身体上的准备。他阅读了很多关于徒步生存和环保的书籍,并坚

信自己强壮的身体可以承受住任何磨练。但3万余里的路程,仍给了他异常残酷的考验。他将这些经历都写进了近40万字的日记。

40万字,记录着数不清的徒步故事。除了创下3天不吃饭的纪录,与群狼对视,也是陈通湘难以磨灭的记忆。那天,天刚擦黑,迎面走来了七八只狼,站在他面前几步远的地方,和他对视着。陈通湘几乎不敢呼吸,以为自己葬身狼口了。可对视相持了20分钟,狼群不知什么原因突然散开了。“一身冷汗的我,拔腿就往回跑”。

【背后】  
最对不起老婆 多人给了他力量

37岁的陈通湘,最近才结婚,老婆小杨是被他的执着感动的。“最对不起的人,就是我老婆,她一直支持我做环保演讲。”她还先后拿出了8000多元的积蓄,印制宣传单和宣传册。现在小杨怀孕了,陈通湘仍奔波在环保事业中,她继续默默地在背后支持。

“我不会放弃的,环保永远是我的事业。”陈通湘说,太多的人给了他力量。一位环保局长看到他破烂的旅游鞋,特意为他送上了新鞋;



6月28日上午,长沙市车站北路,“环保狂人”陈通湘在自己租住的小店内给记者介绍他的环保之旅。 记者 田超 摄

一个教育局长听说他的事迹,特意赶来见他,拿出2000元钱作为鼓励。陈通湘说,那是他在这一路上最大的一笔资助。

长沙市雨花区左家塘街道办事处主任程维,被他的执着感动,一直资助他。“每当我没钱了,他就会说,兄弟,你到我这里打个转咯。”陈通湘说,自己没有上班,就是这些情谊,支撑他走完了3万里的“环保长征”。

7月1日,他将在长沙市雨花区左家塘街道举行演讲。如果你想来听他的演讲,或想邀请他去演讲,可以拨打本报热线 0731-84326110 联系。

遭遇美女



她比花漂亮

6月28日下午,解放路,阵雨过后闲来无事出来透透气,路过都市花乡,花香飘来吸引了我的注意,没想到走来一位如花艳丽的美女,感觉花儿都垂下枝叶,就连后面男士的视线都被其所吸引。

读者 妖妖摄

本栏目投稿邮箱:sxdsbjp@163.com



【一力社区】小手牵大手打造“零暴力社区”

本报6月28日讯以“小手”影响“大手”,尽力将家庭暴力消灭在萌芽状态。天心区一力社区日前开展“小手牵大手·齐心促和谐”活动,全力打造“零暴力社区”,进一步增强了社区家庭对暴力的防范意识。

一力社区居委会书记贺

纯雅告诉记者,该活动以青少年为对象,结合家庭暴力案例,联合学校,由广大青少年向自己的父母、身边的亲人进行陈述,用小手教育大手的方式,转变“打老婆是家事、私事”的观念,发动自己的父母参与到反家庭暴力活动中来。 ■记者 何志华



## 40岁患糖尿病,早治早停降糖药

很多糖尿病人在40岁左右患病的时候,都以为一辈子要背上“药罐子”的负担。其实这是一个误区:在糖尿病早期只要通过及早的预防和正确的治疗,40岁左右的糖尿病人是完全可以停用降糖药的。

■要想停用降糖药,认准病根再治疗

40岁左右患糖尿病的人大多属于糖耐量异常,但因自身身体机能较好,很大一部分患者早期症状不明显,很多并发症在身上都没体现。不过这并不表示我们可以掉以轻心,随着病情年限增长,身体机能逐渐下降,糖耐量异常及降糖药对身体各个系统组织开始损伤;还有人到中年正处于事业的颠峰时期,忙碌的工作、大量的应酬使糖尿病人饮食、运动无法得到很好的控制。四五年后,我们的身体会越来越差,并发症会越来越多,药吃得不计其数,生活质量也大打折扣……所以40岁左右的糖尿病人,要想赢得幸福晚年,就得早治早停降糖药。

■修复胰岛功能,停药机率高达50%

其实40岁左右的糖尿病患者大多属于早期糖尿病患者,胰岛功能都没完全损坏,身体机能也较好,所以只要通过及早的预防和正确的治疗,保护好胰岛功能,持久平稳血糖,糖尿病是可逆转的。但单一的服用降糖药,却维持不了血糖的持久平稳。因为血糖的波动受多种因素影响,像药物、饮食、运动、情绪等。我们不是糖尿病专家,根本不可能做到面面俱到。既然血糖难平稳,胰岛功能更谈不上保护;胰岛保护不好,糖尿病又会越来越严重。

知蜂堂蜂胶中的萜烯类物质可双向调节血糖,促进外源性葡萄糖合成肝糖原,使其双向调节胰岛素分泌,从而保护胰岛,恢复胰岛功能,并弥补糖尿病人在药物、饮食、运动、情绪上控制的不足。配合降糖药,使血糖持久平稳不反弹。很多知蜂堂的老顾客,40岁左右的糖尿病人有超过90%的都可把空腹血糖控制在3.9-6.1,餐后血糖5.6-7.8;即使在药物、饮食、运动、情绪上控制不到位,也能把空腹血糖控制在4.0-7.0,餐后血糖6.0-8.0。只要血糖持久平稳不反弹,胰岛功能就能保护好,糖

尿病就可逆转。目前在知蜂堂,40岁左右的糖尿病患者,只要长期坚持服用知蜂堂蜂胶,停用降糖药的机率高达50%;就算没停药,降糖药也能逐步减少。

【典型案例】  
经过一年的坚持,我终于停了降糖药:

刘正 42岁 家住长沙市桔园小区 患糖尿病3年半。

»病情表现:

厂里搞大体检,查出患有II型糖尿病,当时体检检查出血糖有21.9。去附二医院就诊后,医生给我开了二甲双胍,每天早中晚各吃2粒,出院后空腹血糖一般控制在6.5-8.0,餐后血糖在9.2-12.7,血糖波动有时较大,非常不平稳;身上患有三多一少、便秘、乏力、失眠、皮肤瘙痒等并发症。

»服用知蜂堂蜂胶后:

每天早中晚仍吃2粒二甲双胍,外加早中晚各吃3粒知蜂堂蜂胶胶囊;半个月后检测空腹血糖只有6.7,餐后血糖8.3;晚上睡觉、乏力的症状略有改善,皮肤也没以前那么痒,大便也通畅了,三多一少的症状也稍有改善。一个

月后,空腹血糖一般维持在3.9-6.1,餐后血糖5.6-7.8,三多一少、皮肤瘙痒、乏力症状完全改善,睡觉一般睡到自然醒,便秘也没发生过了,人也长胖了一点。

半年后,二甲双胍开始减至早中晚各一粒,知蜂堂蜂胶仍保持每天9粒不变,血糖仍维持平稳;2个月,我结合饮食、运动治疗,开始将二甲双胍减至一天一粒,血糖仍维持平稳,无波动迹象,并发症也再没出现过。一年后,我尝试将二甲双胍彻底停掉,只服用知蜂堂蜂胶,发现一直到现在血糖都平稳、身体一切正常。

长沙市各知蜂堂专卖店

- <曙光路店> 电话:0731-84166695
- <左家塘店> 电话:0731-8553267
- <德雅路店> 电话:0731-84531360
- <侯家塘店> 电话:0731-85522855
- <溁湾镇店> 电话:0731-88866955

【<左家塘店> 属医保定点,可刷医保卡。】

VIP-0731 服务热线 85488866

公告:“知蜂堂糖尿病健康专题”在金鹰纪实频道每日12:30-13:00档播出,新闻频道每日14:00档播出,敬请关注!

专利产品 知蜂堂蜂胶国家知识产权局审核专利号:ZL200610078650.3 知蜂堂蜂胶是“糖尿病人家庭十大用药”中唯一指定的蜂产品