

糖尿病食疗名家孙树侠莅临岛城讲座 送免费门票还赠送全年订报卡

联合国糖尿病日 关爱糖友健康



□半岛全媒体记者 王爱科

标志性的银发，爽朗亲和的笑容，她被称为中国最美的老太太。她用切身对抗红斑狼疮不治之症的经验，走上健康教育讲台，用1400余场讲座告诉广大糖尿病患者，营养治疗是糖尿病治疗的重中之重。年近七旬的她，与国际医学营养接轨，把来自美国等发达国家的营养保健治疗方法，在中国的黄土地上发扬光大，12年来已累计培养营养师多达17万人。她就是现任中国保健协会食物与营养安全专业委员会会长孙树侠。

11月14日是第11个联合国糖尿病日，主题是“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”，呼吁社会关注糖尿病群体，关爱女性糖友。11月27日，本报特邀孙树侠前来青岛，开展“食疗巧控糖，快乐生活少吃药”大型糖尿病公益健康讲座。“好药”就在菜市场，孙树侠会长将

讲授如何通过饮食平稳血糖与控制并发症，让糖友们在吃饱吃好、吃出健康的前提下，血糖还不会增高。

彻底颠覆传统理念 糖友也能吃饱吃好

“糖尿病给患者带来的痛苦是不言而喻的，如果连吃都不能放开，一日三餐斤斤计较，哪能有好的身体，又如何能对抗疾病？生活还有什么乐趣而言！”对糖尿病患者普遍存在的生活理念，孙树侠如此反驳说。

孙树侠的疾病防治理念，可以说是完全不按常规“出牌”，甚至称得上是对传统糖尿病防治观念的完全颠覆。但仔细想想，她的这个观点又不是没有道理。

据了解，年轻时孙树侠曾患上一种可怕的红斑狼疮，经过多年的自我营养养生治疗，不仅走出了鬼门关，实现了长寿，还彻底停服了治疗这种疾病需终生服用的激素药物——波尼松片！如今，70岁的她，到医院检查，各项指标都正常，身体竟然比年轻时还好。

“患者认为一日三餐中吃多了血糖会高，吃少点血糖就能降下来，归根结底还是不懂得吃、不会吃。”孙树侠说，很多糖尿病患者吃不敢吃、喝不敢喝，每天吃大把的药片，这是一个极大的

错误。恰恰相反，只要吃对了，完全可以享受美食、吃喝自由，血糖也完全可以控制得很好。

她提到，和红斑狼疮比起来，糖尿病根本就不算是什么大病，也没有想象中那么难治，只要通过科学的养生与食疗手段，患者完全能实现健康长寿，甚至比健康人还要长寿！

药疗不如食疗 好药在菜市场不在医院

在古代，糖尿病叫消渴症，那时也没有什么降糖药，靠的就是养生手段来治病。孙树侠认为，源远流长的华夏养生文化运用好了，其实“威力”巨大。

正是基于此，她不仅治好了自己的病，还成为了当代知名的营养学大师，获得专利8项。目前已撰写了近400万字的著述，仅专注就有11本，还有3本即将出版。

“降糖西药能快速控制血糖，挽救了很多患者的性命，但是没有人愿意一辈子吃药，我不反对西药，但我更主张用食疗这样的养生手段，几十年来自我治病经验告诉我，如果能用按摩、食疗、运动等生活方式调理好的疾病，有时连中药也可以不吃。”孙树侠说。

孙树侠指出，糖尿病是一种慢性的

营养失衡的代谢疾病，食疗是治疗的重中之重。“好药就在菜市场，而不是医院，在治疗糖尿病方面，最好的医生其实是患者自己。”孙树侠说。这次来青岛举办论坛，就是想把她的成功治病经验传授给青岛的市民，让更多的“糖友”能够摆脱疾病困扰，快乐地享受生活。

食疗巧控血糖 人人能做到

——跟孙树侠学养生，快乐生活不吃药

如果你正在被高血糖、并发症所困扰，如果你长期服用药物，肝肾受损，肠胃难挨，想少吃药，如果你想了解一代食疗营养大师的治病防病的宝贵经验，现在就赶快报名吧！

报名成功者，即可获得活动组委会提供的以下健康礼包：

1. 每天前20名拨打报名热线的市民，可获赠价值216元的全年《半岛都市报》订报卡一张，并可免费领取价值498元孙树侠讲座门票一张。

2. 免费领取价值198元智能血糖仪一台，300元全年试纸用量。

3. 免费领取价值38元的海南出版社出版发行的《发现与探索》书籍一本。 报名电话：400-6969-931。

高铁技师当选全国道德模范

第六届全国道德模范评选揭晓，中车四方技师宁允展榜上有名，逢秋香获提名奖

□半岛全媒体记者 徐杰 报道

本报11月9日讯 9日，经中央文明委审定，中国文明网公布了第六届全国道德模范及提名奖获得者名单。本届全国道德模范是按照《关于评选表彰第六届全国道德模范的通知》及《实施办法》，经过群众举荐、组织审核、逐级上报、全国公示以及“万名公众代表”投票、评委会投票等规范程序，并报中央文明委领导审定产生。其中，中车青岛四方机车车辆股份有限公司高级技师宁允展当选第六届全国道德模范，青岛西海岸新区育新幼儿园园长逢秋香获第六届全国道德模范提名奖。

据介绍，为充分展示思想道德建设的丰硕成果，激励各地区各部门认真贯彻落实党的十九大精神，今年，根据中央文明委工作安排，中央宣传部、中央文明办、中央军委政治工作部、全国总工会、共青团中央、全国妇联评选表彰第六届全国道德模范。

评选按照《关于评选表彰第六届全国道德模范的通知》及《实施办法》进行，坚持从严把关、确保质量的原则，经过群众举荐、组织审核、逐级上报、全国公示以及“万名公众代表”投票、评委会投票等规范程序，并报中央文明委领导审定，由此提出并产生了第六届全国道德模范及提名奖获得者名单。

据悉，第六届全国道德模范共58人、全国道德模范提名奖共265人。其中，中车青岛四方机车车辆股份有限公司高级技师宁允展入选第六届全国道德模范敬业奉献类；青岛西海岸新区育新幼儿园园长逢秋香获得第六届全国道德模范提名奖。

毫厘之间，匠心护航高铁驰骋



宁允展，男，汉族，1972年3月出生，中共党员，中车青岛四方机车车辆股份有限公司高级技师。(本人供图)

1991年，19岁的宁允展从铁路技校毕业，进入当时的四方机车车辆厂（中车四方股份有限公司前身），从事自己喜爱的车辆钳工工作。2004年，中车四方股份公司引进时速200公里的高速动车组，产品进入试制阶段时，转向架上的“定位臂”成了困扰转向架制造的拦路虎。如果把高铁列车比作一位长跑运动员，转向架就是它的“腿脚”，而“定位臂”作为转向架上构架与车轮之间的接触部位，高速动车组在运行时时速达200多公里的情况下，定位臂的接触面要承受相当于二三十吨的冲击力，定

位臂和轮对节点必须有75%以上的接触面间隙小于0.05毫米，否则会直接影响行车安全。

在国内并没有可供借鉴的成熟操作技术经验的情况下，宁允展主动请缨，挑战这项难度极高的研磨技术。扎实的基本功加上夜以继日的潜心琢磨，宁允展仅用了一周时间，便掌握了外方熟练工人需用数月才能掌握的技术，成为中国高铁转向架“定位臂”研磨第一人，推动中国高铁成为“一带一路”“中国制造2025”“走出去”等国家战略的先锋军。

微言大义，公益呵护幼儿成长



逢秋香，女，汉族，1982年10月出生，青岛西海岸新区育新幼儿园园长。(本人供图)

在青岛西海岸新区的山前村，有一所私立市一类幼儿园，这所看起来普通的幼儿园，有着一颗让人感动的大家庭的爱心。记者了解到，自2010年起，逢秋香和她的家人办起了不收保教费的公益幼儿园，累计对困难家庭孩子免除保教费、餐点费等660多万元，惠及2000余人次。为补贴办学所需，逢秋香和家人不仅花掉了70万元的房屋拆迁补偿款，还通过搞海参养殖等方式多方筹集资金，不遗余力投身公益事业。 据了解，2010年10月，父母把70

万元拆迁补偿款给了陈亮和逢秋香，要他们投资项目多赚些钱。正因无力免除孩子学费而苦恼的陈亮和逢秋香高兴极了，当即决定用这70万元维持幼儿园日常开支，同时免除幼儿园所有孩子的学费。夫妻俩还认真地算了一笔账：幼儿园的房子是自家的，只用支付6名老师的工资；6名老师一年的工资也就10万多，这70万起码也能撑上7年。时光荏苒，从夫妻俩宣布免收学费到现在，已有2000余名幼儿受益，他们的爱心还在继续。