刮掉小广告，论语贴上墙

南全福小区23号楼实行楼道整治，将楼道变成“文化长廊”

文/片　本报记者　尹明亮　实习生　王爽

一提起楼道环境，不管是在旧小区还是新小区，都有不少人甚为头痛。可是，在南全福小区23号楼，居民们则为楼道最近的变化感到欣喜，原来墙上花花绿绿的小广告没了，脏乱的垃圾也不见了，取而代之的是洁白的墙壁和名言警句以及优美的图画。

楼道变整洁，论语也被贴上墙。

论语、“名泉”贴上楼道墙壁

洁白的墙面，上面还挂着优美的图画，也许很少有人会把这些和小区的楼道画上等号。但近日，在南全福小区23号楼，居民出门便是“名泉”，下楼就是“孝子”，墙上还有论语，整栋楼的楼道里洋溢着浓浓的文化味。

楼长韩世庆说，为了搞这个楼道文化长廊，大家可费了好一番功夫，“楼上五个单元，30个楼层，每层都得做个设计，还得想想墙上挂什么画，光制作各种画板就花了4000多元，多亏社区出资支持。”

走在小区里，普普通通一栋楼，看不出有啥区别，但是走进楼道，喷涌若轮的趵突泉、芦衣顺母的闵子骞，还有配了图画的论语，每个楼层都挂着形态各异的画板，每转一个弯，都能看到一幅精彩的图画。“楼上5个单元，每个单元6层楼，30个楼层不带一个重样的。”韩世庆说起来，透出一股得意劲。

“最主要的是墙面洁白，楼道里也亮堂了，这么白的墙，上楼也不舍得扶，上楼下楼还能看看画。”住在顶层的李老太太说起楼道的变化，也是赞不绝口。

就连电表盒也“穿”上花外套

在23号楼3单元，记者看到，每层的电表盒居然也都“穿”上了花外套。“楼道文化提升的时候，社区工作人员一个角一个角地抠，不仅要美观好看，还得方便大家生活。”韩世庆说，以前楼道电表盒往往是广告重灾区，后来把野广告清理了，一个个穿上了花外套，不仅看着漂亮，广告也没有了，“除了电表盒，即使楼道里的电灯开关也都包装过，没留一个死角。”

记者注意到，与电表盒花外套在一块儿的还有每层一句的文明提示标语。“其实这也是有讲究的。”韩世庆说，较低楼层的一般是提醒大家上下楼尽量安静些，其他的就提示些注意卫生啥的，“这也是为了方便大家生活，让邻里之间能和睦相处。”

全面推广有难度 资金是个大问题

在23号楼每个单元门口，记者还注意到，奶报箱也都是统一用不锈钢制作的。而走在小区里，每栋楼头上一个个论语画板，也让小区流露出一股文化气息。

南全福社区居委会办公室主任赵吉萍说，小区的文化建设，是全福街道建设文化社区的一个举措，奶报箱也是居委会统一为居民定做的，“从网上挑了好几家，全是不锈钢的。”

楼道文化走廊能否在小区里全推广？赵吉萍对此面露难色，“本想做这个花不了太多钱，先试点了一下，不料一栋楼做下来2万还打不住，要是全都这么弄，资金可是个大问题。”

“虽然不可能每个楼都做文化长廊，但小区里花花绿绿的奶报箱实在不雅观，社区会筹措资金，争取为小区每个单元都统一安上奶报箱。”赵吉萍说。

泉 社区记者团

历下区：林媛媛
市中区：穆　静
天桥区：董从哲
槐荫区：陈　伟
历城区：尹明亮
高新区：修从涛

社区热线：96706126
社区QQ群：60918759
社区邮箱：qlwbsq@163.com

社区>> 黑板报

欣园社区为困难家庭发放过冬款

为了让困难家庭温暖过冬，日前，南辛庄街道欣园社区为4个低保边缘困难户，每户发放了300元过冬款。据了解，此次收到过冬款的4个困难家庭，收入不算高，但又达不到最低生活保障的标准。　(郭玉凤　陈伟)

青年公园街道编写《安全智汇》

为了让广大老年人安全过冬，近日，槐荫区青年公园街道老龄干部与社区干部一起，向辖区200名老人发放了200余册《安全智汇》。据悉，该书由街道全体人员集体编写，涉及居家安全、公共场所安全和工作场所安全等方面。(陈伟　王继峰)

关注糖尿病焦点专题之二

一场科学的误会：让降糖药害惨了的糖尿病人

高血糖是一个众所周知的糖尿病临床表现，然而正是这个表现，让人类几百年的糖尿病治疗，一直徘徊在降糖的过程中。那么，糖尿病人真的多糖吗?降了血糖就能治愈糖尿病吗?今天，来自国际上的三位著名科学家，为我们找到了所有问题的答案，让糖尿病的治愈不再是梦想……

“血糖真相”揭露糖尿病缺糖事实

早在10年前，美国著名营养学家、诺贝尔医学奖获得者——马里兰大学客座·何兰教授，曾用大量的医学实验充分地证明：患有糖尿病的人，对糖的摄取量和需要量高于正常人。血糖不能被细胞合理利用堆积在细胞外，是形成高血糖的根本原因。

医学最新探索发现：糖尿病人细胞不能正常用糖是造成糖尿病的根本原因，其中的糖代谢紊乱是引起眼、肾、末梢神经等所有并发症产生和加重的“罪魁祸首”。客座·何兰教授在他的论文中不无担忧地写道：“如果单纯地认为糖尿病人血糖高而去降糖，这将是一场科学上最致命的误会。”

细胞缺糖是糖尿病“致命元凶”

旧金山大学医学院维斯特·凯勒教授做过一个著名实验——降糖药的真相。他随机抽取使用各类降糖药物的糖尿病高血糖患者，检查皮肤上的脂肪细胞进行观察。发现他们的脂肪细胞均为过早死亡的上皮细胞，并伴有严重的营养不良和多种维生素缺乏。试验结论：1.所有的糖尿病患者都存在细胞缺糖现象，它是糖尿病的根本原因；2.传统降糖，无论效果如何，都会加重细胞缺糖，并造成机体细胞的营养和能量严重匮乏，最终导致细胞的过早衰老与死亡。降糖药物所造成的细胞损害，与高血糖所形成的细胞损害程度几乎相近，所以，用降糖药的患者尽管血糖不高，也会产生严重并发症。

事实证明：降糖治疗“雪上加霜”

调查统计显示：我国糖尿病人在传统降糖药物的治疗下，97%的人病情逐步加重，他们普遍都有血糖居高不降、反复波动、并发症增多且加重、体质下降，以及严重营养不良。

传统的降糖、排糖、控糖、阻止糖吸收等药物，各种名目，如出一辙，它们都是把血糖像垃圾一样扔掉。所以，糖尿病人的各种细胞都处在能量缺乏的“饿死”状态，就会浑身无力、手脚冰凉、腰膝酸软、上楼气短出汗，免疫力低下、易感冒。

即使这样，也没有谁能把血糖控制住，它还是忽高忽低，很快就出现了心脑肾的损害：眼底出血了，看东西模糊了；小便有沫子了，尿里有蛋白，全身浮肿了；冠心病、脑血栓找上门了，手麻了，脚烂了，生活不能自理了!

降糖药的危害，不仅仅是这些。科学证实，目前国际上已有的降糖药，均对胃、肝、肾具有不同程度的危害，长期服用危害更大。糖尿病人吃上降糖药，细胞饿死了，全身受损害。更加可怕的是年年服用的降糖药越吃越多，用量越加越大，在身体里堆积成毒素，肝肾细胞被毒死，胃肠功能更受损!

最新科学发现奖：用糖疗法有望攻克糖尿病

2007年，国际上最著名的耶鲁大学医学院洛克教授，用含有碳14的一种“显影糖”，跟踪糖尿病人的血糖流向时发现，在人体的每一个细胞上都有葡萄糖转运体(GLUT)。葡萄糖转运体是一种蛋白质，就像细胞上的血糖“运载机”，它负责从细胞外运送血糖，转化成能量。健康人的这个“运载机”总是在工作着，血糖就能够进入细胞变成能量。而糖尿病人的这个“运载机”却总是处于关闭状态，血糖堆积在血液中不能进入细胞，就形成了高血糖，产生糖尿病。

各项研究表明：人体细胞的“运载机”一打开，血糖就进入细胞变成能量，血糖就不会升高，糖尿病就得到了彻底的解决，攻克糖尿病也就成了事实。细胞用糖后就可以放宽饮食，摆脱吃药和打针治疗，血糖一旦正常就切断了并发症的“发病源”，各种并发症开始好转。人体的能量会因血糖的利用而增加，身体就有力，不疲劳，精力充沛，眼睛清晰，手脚不麻，肾好了，腰不酸腿不疼，小便顺畅了，没有夜尿眼睛，大便通畅不干燥。使用用糖疗法的人，最终会停服所有降糖药物，真正地走向健康。

第67届ADA大会主席R.Paul Robertson教授指出：洛克教授的用糖疗法是真正从糖尿病发病原因上治疗糖尿病的，它解决现代医学治疗糖尿病的所有难题：1、各种原因性高血糖居高不下者，无论是吃降糖药还是打胰岛素都无效者；2、降糖药物阶段性失效并希望药物越用越少，想尽快停服降糖药物及胰岛素者，并最终停用所有药物；3、各种并发症多发并且吃多种药物效果不明显者；4、渴望糖尿病彻底治愈的人；5、长时间控制饮食，害怕血糖升高波动，并造成了营养严重缺乏者；6、长时间吃降糖药副作用大的人，如有：四肢酸软乏力、易饥饿、体虚、免疫力低下、易感染、易患病等缺糖症现象。

洛克教授因用糖疗法的发现，获得了国际最高奖：最新科学发现奖。

糖转运体激活剂——活糖素(QTJ)在我国研制成功……

重要通知

为响应国家科技知识普及工程的开展，国际糖尿病研究会联合向我市免费发放用糖疗法的普及资料——“走出糖尿病治疗误区”。20余名糖尿病专家与学者，结合用糖实践中的心得与体会，科学详实地记录了用糖疗法是如何从根本上解决糖尿病人高血糖难降、不能摆脱长期打针、吃药、糖尿病越治越重、药物毒副作用损害大、不敢吃水果甜食、身体虚弱无力、体内缺糖、各种并发症损害的所有问题。很多患者都在对照各项标准，来自我判断病情的轻重，更有很多人按照其中的说法，自行调理并收到了意想不到的效果。每个读者都深感受益匪浅，对糖尿病患者免费发放。

免费领书电话：0531-81274666　87934666