



# 我是你的眼，带你听游北京

本报联合三单位发起“盲人公益游”，20位报名者今出发

本报济南3月31日讯(记者 乔显佳 许亚薇) “没想到我还有机会到天安门广场感受升国旗、听国歌，感觉和做梦一样！”3月31日，从烟台莱州市沙河镇后邱家村赶到济南参加“盲人公益游”的邱晓坤说。4月1日，“我是你的眼”公益游活动从济南出发，来自全省各地的20位盲人朋友将经历一次难忘的“首都听游之旅”。

为了帮盲人朋友感受祖国大好河山，齐鲁晚报联合省旅游行业协会、嘉华旅游、银座旅游组织了这次公益之旅。3月31日，参加公益游的20位盲人朋友及20位志愿者来到济南集合。

3月18日，组织方启动“我是你的眼”公益游活动，并接受盲人朋友报名。工作人员共接听了上百个咨询电话，他们急切地询问旅游的时间、地点、行程，对感受外面的世界充满向往。

报名者中，有夫妻、兄弟、同事，还有特教学校的老师。“我想给学生报名，即使无法看见，也希望他们去触摸、感受这个五彩缤纷的世界。”一位特教老师说。

为协助组织方照顾盲人朋友，本次活动还征集志愿者进行“一对一”服务。志愿者报名同样火爆。从潍坊赶来的志愿者、大学生刘竹君说：“盲人公益游的特殊性和不一般的意义，吸引我参与进来。”

据介绍，“我是你的眼”公益游内容丰富，盲人朋友将去天安门广场感受升国旗、听国歌，去长城感受中国千年古风。此外，组织方还将安排参观中国最大的盲人图书馆，到德云社听相声、喝大碗茶等。

据旅游业业内人士介绍，“我是你的眼”公益游是全国首个盲人跨省旅游团。



家住济南吴家堡的沈建名(左二)是第一次自己出远门，父母、弟弟和小侄子都来送行。

本报记者 张中 摄

## “北京的样子都是揣摩出来的”

本报记者 许亚薇 乔显佳

因盲人朋友行动受限，在这次公益活动开始前，组织方曾担心“成团难”，没想到，盲人朋友热情高涨。“正因为看不见，所以我们更迫切地想去感受这个世界。”莱州的盲人朋友邱晓坤说。

3月31日下午2点，邱晓坤第一个到达济南。为参加这次公益游，双目失明的他早晨9点就坐上了莱州开往

济南的长途汽车。

与邱晓坤一样，每一个前来报到的盲人朋友心中都充满着对出游的期待。

参加本次活动的最年长者叫周广君，64岁，知道自己能随团去北京，他高兴了一晚上。“工作人员说到北京后要搞个联谊会，让我准备个节目，太兴奋，结果半夜醒来就睡不着了。”

先天性视力残疾人、济南市特殊教育中心按摩诊所

的邱静在母亲和弟弟陪伴下曾去青岛“一日游”，“海风潮的，带着咸味儿，沙滩软软的，踩上去非常舒服。”邱静说，她从未看过这个世界，却渴望去感受和触摸。

因为出行难，加上经济条件受限，对于不少盲人来说，去北京旅游是一个遥远的梦。“都是通过电视和广播里传出的声音揣摩北京的样子，这次终于能够亲自游览一回了。”邱晓坤说。

记者手记

## 他们的微笑感染着我们

采访莱州视力障碍小伙邱晓坤，我刚报上姓名，他就会意地笑了：“我知道。”“你辨声能力这么强？”我诧异地问小邱，他很自信地笑笑：“是啊，你一开口，我就知道是下午和我聊过的记者，再说你的声音这么有个性。”

邱晓坤爱笑，几乎每说一句话脸上都会不由得带出笑容，特别感染人。下午报到时，他最早到达酒店，安静地坐在大厅一角等待。记者上前问他是不是参加活动的朋友，他说是，一开口脸上就带着笑。性格开朗、随和的他，不一会儿就和工作人员聊得热络。

志愿者和盲人朋友的“融合”，是此行不能忽视的工作。吃晚饭时，一位大学生志愿者帮身边的“一对一”帮助对象夹菜。起初，志愿者下意识地像对待普通人一样，将盛满饭菜的碗放到盲人朋友面前，但对方却没有任何反应，一些志愿者不知所措。短暂停顿后，他们才反应过来，需要用手“示意”一下。盲人朋友这才准确地端住了碗。

彼此熟悉一些后，大家有什么想法都直接说出来，气氛立马热闹起来，大家都对未来三天的行程充满期待。

本报记者 乔显佳

## 图说便秘，世界各地都是怎么调理便秘的

据调查，大多数便秘患者不知道人体自主排便功能由肠道动力、肠道水分和肠道益生菌三方面组成。他们大多采用泻药，通过外力让肠道被动蠕动，导致便秘越来越重。

即便在世界范围内，恢复人体自主排便功能仍然是一件非常困难的事情。

### 呼吁

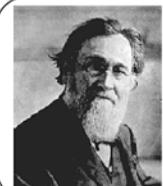
泰国：不久前，一位泰国老人，将一桶大便浇在自己身上，呼吁人们关注日益频发的便秘问题。



### 便秘关键 1：肠道水分

肠道水分缺少是造成大便干硬的主要原因。

台湾地区：台湾肠道专家为了解决肠道水分问题，建议大家在吃饭时补充水分。因为他们研究发现平时的饮水根本到达不了肠道，解决不了大便干燥的问题。



### 便秘关键 3：肠道益生菌

1907年，诺贝尔奖获得者梅契尼科夫发现益生菌对肠道的好处，人们就试图补充肠道益生菌来解决便秘，最常见的方法就是喝酸奶。但是由于补充的益生菌经过胃酸时大部分被杀死，所以酸奶对便秘问题的缓解微乎其微。

### 惊人的调查数据



我国卫生部门在针对便秘患者的调查中得到一个十分惊人的数据：

★不到10%的便秘患者接受正规治疗

★高达72.9%的患者对目前便秘治疗效果不满意

★超过94%便秘患者滥用泻药来解决便秘问题

★每年都有上万例便秘患者因滥用泻药导致排便能力丧失

★服用泻药2年以上的患者，肠道壁变黑，患肠癌的几率增加10倍。

### 便秘关键 1：肠道动力

所谓肠道动力，是说肠道蠕动的能力。健康人结肠内容物向前运送速度每小时约5cm，进食后每小时10cm。肠道动力减弱之后，食物残渣囤积在体内长期排不出去，造成排便无力，长期会形成排便反射消失，没有便意。

日本：近年来，针对肠道动力减弱造成的便秘，日本采用一种气球治疗方案，将气球进入直肠，通过气球的伸缩，恢复已经受损的肠道动力。



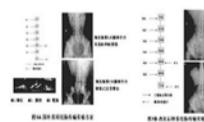
保加利亚：梅契尼科夫就是从保加利亚饮用酸奶的习惯中发现了益生菌对身体的好处。保加利亚人至今仍然保持着喝酸奶的习惯。



### 如何恢复人体自主排便功能

肠道动力、肠道水分和肠道益生菌组成了人体的自主排便功能，自主排便功能降低是便秘的主要原因。但是如何恢复人体自主排便功能却是一个世界难题，目前临床证明有效的仅有被称作肠道软黄金的低聚木糖。

该物质于1979年由日本著名生物学家日下部功教授首次研发成功，由于对肠道作用明显，日下部功教授称之为“肠道软黄金”(也称肠道活力因子)。



结肠推进实验显示，肠道软黄金让结肠内容物的推进速度提升了30%。



中国农业大学李里特教授做客央视介绍肠道软黄金：服用1-2周，益生菌增殖29万亿。增加益生菌的效果是普通酸奶的4000多倍。

### 便秘患者免费试用

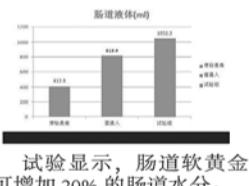
针对所有人群、所有类型便秘有效率能做到88.2%，肠道软黄金成为目前为止恢复自主排便功能的最佳方案。

据悉，目前承担肠道软黄金生产的龙力生物已经是国内知名的上市公司，并且已经超越日本成为世界最大的肠道软黄金生产基地。目前为止，山东龙力80%以上的肠道软黄金出口欧美日韩等发达国家，给约3000万人的肠道带去了健康。与之相对的，目前国内肠道软黄金的普及率却非常低。

为了在国内更好地推广肠道软黄金，让便秘患者恢复自主排便功能，在国内外多位肠道专家的倡议之下，龙力生物拿出部分肠道软黄金给便秘患者免费体验。便秘患者仅需拨打以下免费电话，就可免费领取体验装，恢复自主排便，轻松告别便秘：

400-187-9866 400-188-9866

【声明：该免费赠送仅限便秘患者享用】



试验显示，肠道软黄金可增加20%的肠道水分。



上海6家三甲医院106位患者参加了肠道软黄金的临床试验，试验证明对便秘有效率88.2%。