

“无论做什么，人心要向善”

中牟老兵轮胎行李付元修车又修心



今年43岁的李付元1990年入伍，在部队是汽车修理工、电焊工，2002年复员，回乡后白手起家，在中牟县翠明湖对面租赁房屋，办起了“中牟老兵轮胎行”，一干就是10年。

中牟播报 李淑娟 文/图

补的是胎 修的是心

创业10年，李付元说，这一路都是坎坎坷坷走过来的。

10年前开店的时候，工具都不齐备，基本上都是靠借别人的工具为顾客修车。10年间，每天风里来雨里去，“只要接到求救司机的电话，无论早上还是夜晚，我开上流动服

务车二话不说就会在最短时间内赶过去，24小时随喊随到。”李付元说，“特别是那些跑长途的外地师傅们，碰到赖天气，车又坏在半路上，肯定很揪心。咱帮人家把车修好了，他们开着安全我才能放心来。”

免的是钱 留的是情

李付元的妻子谢改荣回忆说，2011年7月的一个中午，他们接到求助电话，说是中牟县城外25公里的狼城岗有辆铲车由于夏季温度太高，爆胎了，谢改荣抱着3个月大的女儿和李付元一起去补胎，骄阳似火的中午，四周连一片阴凉都没有，站在路上觉得地面似蒸笼一般，“看着李付元挥汗如雨地工作，全身像浇了水一样湿个透，感觉很心疼！”

李付元的“中牟老兵轮胎

行”两边都是居民小区，对面是公园，经常有老人骑着电动摩托车或电动三轮车带小孩出来散心游玩，车胎一旦出现故障找到李付元，他都一概免费帮助修补和充气，特别是徐庄村的一个残疾人，多少年来，他驾驶的电动四轮车无论是补胎还是充气，李付元全部免费。对此，李付元朴实地说：“不记得帮过多少人，也不记得免了多少单。但无论做什么，人心要向善。”

做人要诚 做事要拼

80后汽车美容业追梦人李瑞卿的创业路

俗话说，春雨贵如油，今年郑州的春雨却显得格外多。由于前几天强降雨，中牟县清阳街与万胜路交叉口的车爵士汽车美容店门前早早就排起了长队。“这里服务好，洗得仔细，我这几年一直在这里养车，每次来都得起个大早，不然晚了就得排队。”市民李先生说。

中牟播报 邢昊冉 文/图



创业源于梦想

今年29岁的李瑞卿是这家汽车美容店的老板，事业上的风生水起让他收获着创业成功的果实。其实，李瑞卿的创业，并没有那么一帆风顺。

2006年，李瑞卿还是一名大学生，为了实现自己的创业梦，他早早就完成了需要修读的课程，外出打工积累社会经验。

在积累了两年工作经验后，2008年底，李瑞卿在济源开了一家手机店，实现了自己创业梦的第一步。但是由于李瑞卿的父母不希望他长年在外，济源的手机店开张没多久，就在父母强烈的几次要求下回到中牟，并在父母的安排下在郑州日产干起了朝九晚五的工作。

但李瑞卿的创业热情并没有因此熄灭。利用闲暇之余，李瑞卿考察了郑州和中牟的市场，并前往北京察看品牌，最终决定在中牟开一家高端汽车美容店。

“当时父母非常反对我做汽车美容，但是为了圆我一直以来的梦想，就算失败了我也心甘情愿。”李瑞卿说。

兴隆因为诚信

开店之初，由于地处中牟县新县城的缘故，客源稀少，连员工也很难招来，基本上每天都是李瑞卿一个人在擦车洗车。“当时为了留住客源，同时也把我们店的名声打出去，我们保证如果客户在洗车后发现有任何不干净的地方，除了现

场重新洗一次外，下次洗车还可以免费。”李瑞卿回忆说。

合理的经营管理让李瑞卿慢慢积攒了许多稳定客源，然而，2014年，清阳街大面积道路维修，为了配合施工的进行，李瑞卿的店面被迫关门，时间长达10个月。

今年3月，清阳街道路维修完

工后，李瑞卿的汽车美容店改造升级，焕然一新，但他没有更换会员卡，原来的会员卡依旧可以充值使用。

“我们都以为车爵士肯定不干了，没想到这路修好以后店面整得比以前更好了，卡还是以前的卡，人还是以前的人，还好我这老会员卡没丢。”市民吴先生说。

坚持因为爱人

今年25岁的赵玲云是李瑞卿的妻子，两人2014年结婚，现在共同打理着这家汽车美容店。

李瑞卿介绍，自己和妻子是通过汽车美容行业认识的。

2014年为了配合道路维修，店面面临着关闭，此时的赵玲云不愿看到李瑞卿如此意志消沉，便积极地开导他，劝他不要放弃自己的事业，自己会一直陪着他

走下去，共同面对困难。“好多事情玲云总能想到我前边，她现在既是我的妻子，也是我的得力助手，要是没她帮我，这个店还真开不下去。”李瑞卿说。



中医之家

糖尿病的预防与治疗

在门诊，我们发现许多患者朋友对于糖尿病有许多错误认识，特做一汇总，并从专业的角度做一科学解释，希望对糖尿病患者有所帮助。

1.空腹血糖不高，便可排除糖尿病。空腹血糖、餐后2小时血糖、随机血糖，三者其中之一达标就可以诊断糖尿病。

2.由于糖尿病早期仅表现为血糖升高，没有任何不适症状，但若不及早发现、积极干预，其眼、肾、周围神经并发症将在8~10年后出现；肾衰、失明、足坏疽、心肌梗死、脑梗死等并发症将在15年后陆续出现。

3.一般水果所含的甜味主要是果糖，但果糖的代谢不需要胰岛素，对血糖的影响比同等热卡量的蔗糖或淀粉要小，而用果糖代替糖尿病饮食中的糖类，可以使餐后血糖降低。如果餐后血糖低于10。可以适当选择一些纤维素含量多又低糖分的水果为宜，如青梅、西瓜、甜瓜、椰子、橙、柠檬等。

4.糖尿病患者的饮食控制原则：总量减少、搭配均衡、拒绝甜食、少食多餐。

5.无糖食品不影响血糖可以随便吃，糖尿病食品也不能随意吃，应该有质和量的要求。

6.坚果类虽然含糖量低，但含脂肪高。而脂肪在体内可变成糖。如果吃要相应减少正餐中相对应的成分。

7.服药就不用控制饮食，如果暴饮暴食，会加重胰腺负担，因药物服用过量会增加药物副作用发生的概率。

8.到目前为止，胰岛素仍然是最好、最高效的降糖药。对于糖尿病患者，早期应该使用胰岛素，控制血糖，从而减少并发症。

9.较合理的服药方法是：根据血糖逐渐调整药物的剂量，服至该药的最大有效量时，血糖仍不下降或控制不理想，再改用其他药物或与其他药联合使用。

10.治疗糖尿病，必须血糖、血脂、血压、体重等均达标，才能最大程度地避免心脑血管疾病

等并发症的发生。

11.服用降糖药最好在餐前半小时服用，二甲双胍应该在餐后服用，而拜糖平应与第一口饭嚼碎同服，空腹服药无效。

12.糖尿病是因胰岛素抵抗、胰岛b细胞功能衰竭而起病，目前尚无根治方法，必须靠药物来控制血糖。虽然部分病情较轻、血糖控制较好的患者可在医生指导下尝试停药，但也必须密切监测血糖。一旦发现血糖升高，就需重新用药。

13.降糖药剂量只要在药典规定的范围内，都是安全的。副作用仅见于个别患者，且副作用在停药后即消失，不会带来严重的影响。

14.中药无论是单方还是复方制剂，其降糖作用都十分有限。中医中药对于糖尿病患者的作用，主要不是用它来降糖，而是通过滋阴、活血、补肾等方法来改善症状和防治慢性并发症。

15.对糖尿病患者而言，高血糖的危害是长期、逐渐发生的，

暂时不影响生命，而低血糖的危害是快速的，有时甚至是致命的。特别是老年糖尿病患者，仅一次严重低血糖发作就有可能诱发脑梗死、猝死。

16.血糖控制的标准是空腹血糖和餐后血糖都必须达标。有些患者空腹血糖虽然已得到控制，但餐后血糖仍很高。餐后高血糖可严重损害心脑血管，加速血管的动脉粥样硬化，导致心血管并发症死亡率明显增加。

17.平时只要感觉好，不必经常监测血糖，若出现药物继发性失效，实际上形同未治。

18.运动需要能量，早上空腹锻炼缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题，严重的可能会发生猝死。

其实，黄昏时心跳、血压最平稳，更适合健身。

孔令振



孔令振简介，中牟县中医院西医普内主任医师，兼任郑州市司法鉴定专家。擅长治疗糖尿病。曾荣获河南省医药科技进步二等奖。



中牟中医院
ZHONG MU ZHONG YI YUAN