

## 75岁大爷自驾房车环游世界

◎马达

不会英语,就找个会英语的;一个人旅途无聊,就找几个志同道合的“驴友”;跟团费用贵,就全程自驾,每天住在房车里……3月28日,今年75岁的李万福,在去年完成从南通出发开着房车前往欧洲的自驾之旅后,又开启了美国和加拿大自驾之旅。“旅行,就是去不同的地方,感受大自然的魅力,认识不同的人。”李万福说。



李万福自驾游欧洲途中的留影。

### 氢氧仪是智商税 还是养生神器?

◎晓燕

近期,“氢疗”养生话题在社交媒体上引起了广泛关注。部分生产厂家、经销商声称“吸氢气、喝氢水”能治疗包括癌症、糖尿病、高血压等多种疾病,能改善失眠、提高免疫力等。

毛奶奶坐在一家氢氧健康体验中心内,服务人员一刻不停地在介绍氢气控癌的神奇疗效。店内被前来吸氢气的人挤得满满当当,20台氢氧仪一刻不停地运转着。毛奶奶前两年被查出了肺癌,经过两次手术,失去了一半的肺,癌细胞仍有扩散的趋势。

体验中心内,销售人员以销售氢氧仪为目的,推荐她看看《氢气控癌》这本书。毛奶奶抱着“试试看”的想法,花几天时间看完了这本25万字的“奇迹疗法”,字里行间无懈可击,甚至后悔为什么不让她早些遇见。于是,她花29800元买了一台氢氧仪。但是下单当日,销售人员以货源紧张为由,称稍后会快递寄送给毛奶奶。但是几个月过去了,毛奶奶仍旧没有收到重金购买的仪器,店家早已人去楼空,仅凭一本书就被骗了上万元。

氢气,无色无味、极易燃烧且难溶于水,是世界上已知密度最小的气体。我们最为熟知的用途就是街边贩卖的五颜六色的氢气球。氢气控癌疗法主要是利用氢气选择性抗氧化作用以及抗炎作用,抑制身体产生过剩“自由基”。同时它也是一把“双刃剑”,清除自由基是一个动态平衡的过程,如果体内游离的自由基过多,会从别的氧原子上抢夺电子,从而形成新的自由基,如此往复会导致恶性循环,造成氧化应激反应。国内外对该疗法的研究论述有上千篇,《氢气控癌》一书的作者本人也强调吸氢不能代替主要的癌症“治疗”,而是“康复”,完成癌症主要治疗后用吸氢来帮助恢复,减少化疗带来的副作用。但是从氢气疗法实验层面来看,由于氢气无法标记,其实实验对象大多为动物,关于人的临床研究还是少数。书中提到的82个“吸氢控癌有效”的案例,背后也许有着成百上千个没有明显效果的案例。因此,对氢氧仪器的生产制造和治疗使用也提出了更高的要求。

近期互联网资料显示,2023年6月6日,《搜狐网》报道称,中日友好医院一名60多岁的间质性肺炎男性患者自述在“吸氢体验馆”连续吸氢一周后,出现呼吸困难、干咳等症状。2023年6月5日,《北京日报》报道称,四川秦先生的父亲长期受失眠困扰,曾花3万元购买吸氢机,使用了一段时间后,失眠并没有丝毫改善。

警方提示:氢气控癌疗法目前还有待进一步研究,广大老年朋友应当保持理性,切勿被不良商家以此为噱头“忽悠式”营销,高价购买假冒伪劣机器或花大价钱进店长期消费。

### 网络征集, 来一场志同道合的旅行

“从3月28日起前往美国和加拿大旅游,主要方式就是坐飞机前往美国,然后租房车自驾游,预计美国旅游时间为两个月左右,加拿大为一个月左右,6月底回国,有希望一起前行的‘驴友’可以找我报名。”2024年元旦刚过,李万福就在他的社交媒体里发出了征集令。

李万福家住崇川区学田街道千禧园,自己开着一家水电安装公司。一直以来,他就热衷于旅游,30年前,他的旅游不是出差就是跟着旅行团,自2010年起,他就开始了自己的旅行。这些年来,他跑遍了祖国的大江南北后,将旅行的目的地扩大到国外。“大概是在七八年前,我第一次出国去了趟澳大利亚的墨尔本,但那次是为了办事,真正开始旅游,是接下来去的挪威。”李万福说,2019年,他在网上看到了极光的图片,内心深感震撼,当即决定要去现场体验一趟。

秉持着“该省省、该花花”的原则,在打听到当时旅行团的报价是3.1万元起之后,李万福决定自由行。飞机降落在奥斯陆之后,他又辗转到了特罗姆瑟,在别人的帮助下找到了当地接待游客统一乘车去看极光的旅行社。“我跟他们语言完全不通,那时候实时翻译软件也不流行,主要是靠肢体语言来交流。”李万福说,在挪威逗留了一周后,因为签证时间还没到,他又临时起意去了一趟相邻的冰岛,体验了著名的蓝湖温泉。

今年的征集令发出后,李万福选中了3个“驴友”:一个是今年60岁旅居加拿大的新西兰华人,一个是西安旅游局刚刚退休的,还有一个是南通本地人,今年58岁。“我和他们并没有见过面,在发出了征集令后,我经过认真筛选和沟通,才确定了他们三个人。”李万福说。

### 说走就走, 享受沿途的风景和故事

对于很多人来说,旅行需要提前做很多准备。查攻略、规划路线、买机票、订酒店……有些细心的人,甚至会将每天各个时间段的行程都安排好。但李万福并不会提前做太过细致的攻略,对于他来说,更重要的是享受旅行时自由的时光以及抵达目的地时的成就感。“来一场说走就走的旅行”,这句话与他非常契合。

去年开房车去欧洲旅行,也是源自几年前的一次“临时起意”。“我当时看到有人开房车去外国玩,就感觉很心动,想试试自己开车去欧洲。”李万福说,他在前几年购买了一辆房车,并加装了太阳能、锂电池等,前后花费了33万元左右。这辆房车能蓄水100升,配备了满足两三天使用需求的10度电,“硬件”上完全可以满足长途旅行的需求。去年的欧洲行,他经由霍尔果斯顺利通过边境,抵达了国外首站哈萨克斯坦。借助携带的纸质地图和手机卫星地图,开始在各个国家城市漫游打卡。

让李万福印象最深刻的是,有一次前往挪威的奇迹石打卡。光是往返,他们就用了8个小时。奇迹石被列为“世界十大惊险景点之一”。这块石头位于谢拉格山顶部,有5立方米左右,被卡在两侧的悬崖峭壁之间,以一种看似危险的姿态保持着微妙的平衡。“光是去的山路就很难走,几乎是纯原始的状态。上山,需要徒手在光滑的石头上进行攀爬,一不小心就会掉下去。”李万福告诉笔者,当时和他一起挑战的旅行者有很多,大部分都是年轻人,很少见他这个年纪的挑战者。在攀爬的途中,就有不少人选择了放弃,但李万福坚持到了最后,顺利爬上奇迹石,伸展双臂,留下了一张难忘的照片。这次挑战成功,让他格外有成就感。

### 有心之举, 让外国友人更了解中国

李万福完全不会英语,去年征集的旅伴也只会一些简单的英语词句,在长达83天的欧洲自驾旅行途中,他们是如何顺利完成的呢?李万福说,他沿路遇到了许多好心人的帮助,有的是在国外生活或者旅游的中国人,也有许多热情的外国友人。“他们知道我们是从遥远的中国自驾来的,都感觉很惊讶,也觉得我们‘很酷’。”李万福说。

有一次在服务区,他们遇到了一对荷兰夫妻。其中女主人是一名教授,男主人经商,已经去世的婆婆是一名画家,还曾在北京开过3次画展,对中国有着非常美好的印象。得知李万福他们来自中国,夫妻俩立刻邀请他们去家里做客,还赠送了一幅老人生前的画作。“当时感觉特别温暖,虽然只是萍水相逢,但留下了美好的回忆。”李万福说。

路遇外国友人结婚、景点偶遇外国友人、国外小朋友拉他合影……像这样奇妙的旅途“碰撞”,在两个多月里时有发生。一路上,他们认识了上百个陌生人。2.3万公里的旅途,他们看到了无数异国他乡的风景,感受到了不同的风土人情。

去年自驾游欧洲,李万福特地购买了许多有中国特色的小礼物,沿途送给遇到的有缘人。有传统样式的中国结,也有带有卡通样式的“可爱版”中国结,用来送给小朋友。“在自驾游欧洲的两个多月里,我们带去的小礼物基本都送完了,最后只留下了一个。今年这次旅行,我想通过交流、赠送小礼物等多种方式让更多的外国友人了解美丽的中国,也希望通过我的宣传,让更多外国友人来中国旅游。”李万福说,6月底回国后,他计划再征集一些“驴友”去肯尼亚旅行两到三个月,以不同的形式继续开展新的旅程,让未来的生活更加绚丽多彩。