

圈子

徒步，用双脚丈量人生

株洲晚报融媒体记者/刘芳

再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

一个背包，一群素昧平生的“好友”，是牛哥和丽朵每次徒步出行的必备，也是他们人生的一笔财富。对于徒步群里的人来说，“徒步途中不仅可以欣赏美景，还能在路途结交好友，扩大朋友圈，开阔视野，让自己在旅行中获得智慧。”



►牛哥登上八面山，用手机记录山顶的美景。受访者供图

登武功山达百余次

年轻时，牛哥热爱运动，经常跑步。但是接触徒步的时间不算早。

那一年牛哥54岁，被老婆“种草”户外运动，一起报名参加了一次徒步，目的地是郴州的高椅岭。

“5月的高椅岭，红岩碧水，独特的丹霞地貌美得让人心醉。”对徒步还不是很了解的牛哥，穿上运动鞋，跟着队伍就出发了。当时的高椅岭还没有开发，牛哥行走在平缓的山脊小路上，脚下是倾斜陡峭的赤壁丹霞，“感觉还是有点危险的。”

因为这次经历，牛哥爱上了徒步。2016年，牛哥跟着徒步“大佬”们走出了

湖南，开始爬武功山。“20多公里的路程，爬了一整天。”牛哥回忆说，秋天的武功山，是由一条条多彩的山脊，一座座金黄的山峦组成的。他爬上一个接一个山头，当他站上云云的顶端时，倍感震撼。

从此，牛哥迷上这浪漫的武功山。武功山地理地貌十分复杂，山径众多，是众多徒步爱好者的向往、挑战之地。“武功山不仅范围广，线路多，而且景美，不同线路看不同景色，不同季节，景色也不一样。”牛哥说。

5年多时间，牛哥累计登武功山达百余次，看遍了武功山的春夏秋冬。

徒步“小白”成长为“大神”

“4月12日，石峰公园9.53公里，两个半小时。”这是丽朵的一次日常徒步记录。

从2013年10月起，丽朵从一名喜欢跳舞、穿裙子的窈窕淑女，变成了一个只穿运动休闲服、热爱户外运动的“徒步达人”。

那年，丽朵退休在家闲来无事，翻看朋友圈时，看到朋友发了一则徒步的消息，便询问是怎么回事。

在朋友的带领下，丽朵参加了第一次徒步——夜爬石峰山。“平常熟知的石峰山，居然让我有了挑战的感觉。”丽朵根本跟不上“驴友们”的爬山速度。

朋友建议，至少要坚持爬一个星期，才能跟上他们的步伐。后来的一个星期里，丽朵

每天晚上7点和群友夜爬石峰山。

第二周，群友们组织徒步到龙门寺，单程约10公里。“当时说好回来有车坐，我就想挑战一下。”意外的是，回来的车临时取消，丽朵不得不咬紧牙关走了回来，“走完，我人都是飘的，脚已不是我的脚。”

第三周，丽朵又挑战徒步梅溪湖公园旁的一座山。还有一点“偶像包袱”的丽朵，穿着一双合脚的精致平底鞋，单程走了30多公里，回来脚打出了血泡。“群里的前辈才告诉我，徒步的鞋子一定要选择大一到两码的。”她说。

逐渐的，徒步“小白”丽朵也变得专业起来。她组建了属于自己的“小背包徒步群”，背上小包，和群友们说走就走。

每走一步都是热爱

在株洲徒步圈里，还有很多“大神”。

72岁的虎哥，最远一次一天走了近50公里；67岁的李哥经常组织爬山；梧桐坚持徒步已有22年时间，还有玲玲姐、吉普、习哥、老方等。

对于他们来说，每走一步都是热爱。

2019年，牛哥、虎哥等8名株洲代表，参加了深圳木房百公里徒步活动。“我们持续走了26个小时，完全靠毅力坚持走下去。”牛哥认为在人生的旅途中，你会遇到许多荆棘和困难，同时你会获得更多的快乐和感动，“征服一座山是特别值得的。”

“徒步会上瘾，征服一座山，又想挑战另一座山。”丽朵说。

2014年起，丽朵开始重装徒步；2018年，她挑战贡嘎雪山，还穿越了“整太线”；2019年，她参加了江西十峰连穿活动，8天走了7座山。

“现在我们有了自己的圈子，不过我们的圈子和一般的圈子不同的是，我们都不知道对方的具体信息，只知道他或她是你徒步旅行时的一位队友。”牛哥很喜欢这种朋友间的关系，大家因爱好聚到一起，日常生活中若谁有困难，也会力所能及地去帮助。

荐书



书名：《胡蝶口述自传》
作者：胡蝶（口述）刘慧琴（整理）
出版社：作家出版社
出版时间：2022年2月
内容简介：

20世纪中国电影史上，“电影皇后”胡蝶无疑是最富传奇色彩的人物。其成名之早、声誉之高、享誉时间之长，在同时期电影明星中鲜有人可比肩，堪称明星中的明星。她从影40年，主演了90余部电影。胡蝶不仅是一个电影明星，还代表着一个时代和文化。她经历了中国从默片到有声电影的迭代，对电影表演艺术规律有着超越于时代的早慧和自觉；兼具传统与现代女性的美德，褪去明星光环依然可以过上平凡笃定的家庭生活；有着坚定的独立人格，不屈从权钱和虚荣，抛弃教条和偏见……自乱世中走来，胡蝶的几次重要人生节点均与历史大事件紧密相连。从她一人身上，可窥时代气象。

微言

大一入学当天我满28岁

和同学相差十岁真的是很奇妙的一件事情。好多同学都是18岁甚至还没有满18周岁的，但是我入学当天就满28周岁了。

我过去27年的人生，可以说从没有为自己活过。因为原生家庭的关系，我从小就是讨好型人格，拼命地讨好别人，想要别人喜欢自己。虽然自己过得并不开心，但是想让别人喜欢自己这件事情，远比让自己开心重要。从小到大，不管是友情、亲情还是爱情，我都拼命地讨好朋友，讨好同学，讨好父母，讨好恋人。从来没有问过自己想要什么。

临近高考的时候，父母离婚了，等我拿到大学录取通知书跟他们拿学费的时候，他们说的都是一样的话：“去跟他拿呀！”结果就是两个人都不肯给，我也就被迫成为一个打工人。

我从小就很喜欢英语，所以哪怕是成了打工人，也是继续追美剧，听英文歌，偶尔练练英语。这也为我以后申请学校打下了好基础。

广州深圳我都飘了几年，随后申请来到香港，一个人从头开始努力。偶然得知我有可能申请副学士之后，在香港高强度的全职工作情况下我苦熬了三个月考雅思，拿下6.5分，然后在报名截止前申请了四间大学。回去校园生活对我来说，不仅仅只是为了以后能有一份更好的工作，更是弥补心里的遗憾。人这一辈子，或多或少都会带着遗憾走，但是我希望在我的人生里面，遗憾能够越少越好。所以现在有这个机会，我想要好好地抓住。

四间大学有两间录取了，我开开心心地辞职，看着银行里面的存款，还不够这两年的学费。但是我知道，不能再拖了，就是现在，我要掌握自己的命运，要做想做的事情，去吃想吃的东西，去想去的地方，去爱想爱的人。就是突然间有一股很强烈的感觉，我想要让自己开心。

有这么强烈的感觉，应该也是跟我今年年初的时候，差点得忧郁症有关吧。自己独身一人在陌生的环境，什么都要从头开始，自己去找房，自己摸索着当地的习俗，当地的土人情，自己去申请学校，工作的压力巨大，时长也比较长，完全没有喘息的机会。那段时间在公寓里不知道崩溃得号啕大哭了多少次。那段时间过后，我强烈地意识到，这辈子，我要做自己想做的事情，而上大学，就是我最想做的那事！

那些杀不死你的，都会让你更坚强。我现在和以前相比，整个人都不同了。不再在意别人的眼光，别人的评价和看法，我不会再让别人告诉我，我长得漂不漂亮，这套衣服适不适合我，这件事我应不应该去做，我这个年纪该做些什么……过去27年的人生，我已经过够了这种生活了，从现在开始，我要为了自己而活！

是的，我28岁，是大一新生。我没有考虑过读完出来后什么时候结婚，什么时候要孩子这些狗屁事情。事实上，这些问题，每个朋友都问过我，但是我的人生不是一张时间表，我只是做我想做的事情，不管我当下多少岁！年龄不该是我考虑做不做一件事情的标准！

姐妹们，因为做自己想做的事情真的很爽！我28岁了，但是我感觉人生才刚刚开始。（@艾玛爱学习）

东方红娘

2022 幸福吉祥年，愿单身朋友虎年脱单，成对成双！步入美好的婚姻殿堂。

- 男：丧偶，65岁，1.71米，本科，有房有车，事业单位退休，现已成家另住。
- 男：离异，52岁，1.8米，本科，有房有车，公务员，无孩。
- 男：离异，43岁，1.76米，本科，有房有车，机关干部，女随母。
- 男：离异，40岁，1.8米，研究生，有房有车，央企干部，女随母。
- 未婚：45岁，1.78米，大专，高档房两套，有车，大公司股东，帅气。
- 男：未婚，34岁，1.73米，博士，有房有车，大学科研，拿年薪，儒雅，家境优。
- 男：未婚，30岁，1.75米，本科，有房有车，央企技术，父母退休另住。
- 女：离异，60岁，1.57米，大专，别墅，有车，经商，大气，现已婚有房有车。
- 女：丧偶，48岁，1.63米，大专，有房，铁路职员，随随父。
- 女：离异，40岁，1.65米，高中，有高档房有车，经商，貌美气质佳。
- 女：未婚，30岁，1.62米，本科，有房有车，银行干部，靓丽。
- 女：未婚，26岁，1.6米，本科，机关正编，漂亮可爱，有房有单位。

诚邀爱心人士加盟
地址：株洲市中心广场（株百旁）福鑫大厦16楼1618号
电话：22175288
22957018
微信：18932126168

广告接待热线 200815109

你见过会“呼吸”的房子吗？

文/株洲晚报融媒体记者 刘春华 图/伟大集团



▲“青龙湾”“春天里”样板间实景图。



▲“青龙湾”第五代建筑生态住房”样板间实景图。

株洲模式 “低碳小镇”青龙湾

在株洲，提到绿色低碳，就不得不提“低碳小镇”青龙湾。

近年来，为满足人们的居住需求和响应国家政策，青龙湾的开发商伟大集团与德国能源署、国家住建部通力合作，全力投入节能建筑的研发和建设，成为了低碳路上践行者和开创者。

目前伟大集团已拥有节能建筑设计、核心材料设备制造、建设、投资、经营全能力，是中国第一个被动房设计施工一体化总承包公司。除此之外，它还是中国被动式建筑产业战略联盟副理事长单位、中国节能协会被动式超低能耗建筑分会副主任单位和中国被动式建筑专委会常务理事单位。

青龙湾的建设秉承嵌入式的开发理念，最大程度地保留原生态青山绿水，高标准打造3000亩生态农庄、2000亩果岭体育公园、百亩花海、3.5公里湘江风光带、惠天湖湿地公园等，并采用科技手段，将绿色低碳体现在日常生活里。

在青龙湾，被动式科技节能技术不仅运用于住房产品，同时也广泛运用于公共建筑中。现已投入运营的小镇生活馆、被动房国际会议中心、绿色发展俱乐部、伟大集团总部等公共建筑均已采用被动式节能技术建造，真正做到普及绿色建筑，践行低碳小镇理念。

青龙湾成为伟大集团践行绿色建筑、低碳生活理念的理想实践基地，是名副其实的“低碳小镇”，彰显了伟大集团在前往“双碳”目标路上的责任与担当。

硬核技术 被动式节能房技术

上世纪80年代，被动式科技节能房概念在德国低能耗建筑的基础上建立起来，如今，在国内被伟大集团发扬光大。

被动式科技节能房指的是适应气候特征和自然条件，通过保温隔热性能和气密性更高的围护结构，采用高效新风热回收技术，最大程度地降低建筑供暖供冷需求，并充分利用可再生能源，以更少的能源消耗提供舒适室内环境并能满足绿色建筑基本要求的建筑。

简单来说，就是不用空调地暖，通过科技手段，使房间内四季如春。一百平米节能房相比传统建筑，全生命周期减少的碳排放量相当于给地球贡献了10亩森林。

近些年来，伟大集团先后在湖南长沙、株洲、北京、上海、浙江、河南等地建设多个节能房项目。其中，在株洲开发建设的“德国之家”，是国内第一个夏热冬冷地区的被动式低能耗住宅项目，先后列入国家建设部节能建筑示范项目、全国被动式节能房三大示范项目之一；设计施工一体化承建的株洲市民中心，是目前世界上最大的单体被动式低能耗建筑；株洲炎陵神农谷国家森林公园神农湾酒店，是国内首家采用被动房技术建设的被动房度假酒店。在上海，建设的金汇伟大生态商务区是国内首个采用被动房技术建设的国际总部小镇。在浙江湖州，建设的湖州伟大开元度假酒店是长三角地区首座被动房度假酒店。在河南洛阳，建设的洛阳城市书屋，是全国首家采用被动房技术建设的被动式书屋。

如今，“青龙湾”“春天里”也是伟大集团被动式科技节能房的又一经典力作！“春天里”是青龙湾推出的第五代建筑生态住房2#-3#栋、滨江科技节能房1#、4#-11#栋和江山公馆1#、3#栋被动式节能房产品，产品配备了被动式节能房技术，全面提高建筑室内环境的健康性和舒适性，让室内环境实现“恒温、恒湿、恒氧、恒静、恒洁”。青龙湾野奢公馆组团也有16栋节能野奢别墅采用了被动式节能房技术。

值得一提的是，青龙湾被动式科技节能房1.0版本“德国之家”组团早已全部售罄，目前入住率已达95%以上，是青龙湾入住率最高的组团，足以证明节能房业主对产品的高度认可。

会“呼吸”的房子 让阳光和清风住进家里

“之前曾居住的小区，总是到处飘散着加工厂废弃的烟气，家里两三天就要搞一次卫生，到处是灰尘。”黄焕驰是伟大德国之家的业主，谈起为何青睐被动式科技节能房，她表示，自己入住节能房后，生活质量得到了很大的提升，“不装空调，不设暖气，也能让室内环境保持24小时舒适的温度和清新的空气，家里也很干净，和老伴一个月才会搞一次卫生，轻松多了。之前因为出了一次事故，拖延了入住时间。自从住进来之后，我感觉身体各方面都好得多了。”

黄焕驰这些业主如此享受，正是被动式超低能耗建筑的优势所在，“被动房”通过地面、墙体、门窗的保温隔热、新风系统以及太阳能、地热能等可再生能源，满足制冷和采暖的需求。

家住“春天里”，五恒系统于“细微”处知冷暖，均匀供热，让室温保持在23℃左右，从此远离空调病、风湿病、关节炎等“变天老毛病”，一年四季如同住在春天里。

株洲这座南方城市，春天害怕花粉飞，梅雨季节，湿漉漉的墙壁、黏糊糊的地板也让人头疼，还有干燥的秋冬季节，处处静电惹人烦。家住春天里，五恒系统将室内相对湿度维持在40%-60%，从此告别干燥潮湿，家里干净又舒适。

冬夏开空调的时候，都会紧闭门窗，导致空气不流通，容易滋生细菌病毒，引起呼吸道感染、胸闷气喘、头晕头疼等病症，对老年人或者鼻炎患者很不好。家住春天里，负氧离子丰富，新鲜空气循环，让你和家人每日置身天然氧吧，尽情呼吸新鲜空气，如沐春风，神清气爽。

此外，被动式科技节能房技术搭配多重隔音降噪设计，隔绝室外的尘埃喧嚣，可尽情享受室内的静谧时光。老人和孩子也可以安然入眠，拥有甜美梦乡。

地址：株洲市青龙湾田园国际小镇第五代建筑营销会所
电话：0731-22109999/8888

