

96678

郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博



朴实的“的哥”老王

# 老“的哥”文明安全驾驶100万公里 他开了个微博记录的哥的酸甜苦辣 欣慰的事,尴尬的事,无奈的事 尽在“的哥行车日志”

昨日新浪微博@搜索郑州发出一篇博文,郑州的哥行车日志第四篇:“郑州市出租车行业形象不良的根源”,出租车行业是体现一个城市社会风气的重要窗口,文明程度高低、服务质量好坏直接反映出城市的文明程度。

通过网上查找,记者发现,郑州的哥出行日志已经写了近半年。讲述了不少的哥的所见所闻、行车经验,还有对出租车文明行车的建议。这位出租车司机是谁?他为什么要写日志?记者通过郑州市客运管理处联系到了这位的哥,他叫王国顺,48岁,1994年开始开出租车。

晚报记者 廖谦 文/图

## 48岁老“的哥”人朴实,文更朴实

昨日下午,记者见到了这位的哥,穿着朴素的老王给人的感觉很和气、实在。老王说自己只有初中文化,开出租车已经17年了。开了个微博叫@搜索郑州,和微博里描述的一样:老王文明、安全驾驶100万公里左右,无一起责任事故无一起乘客投诉。

谈到“的哥行车日志”,老王说当初也没想那么多,感觉开出租车这么多年,有些经验和想法,就写出来发到网上和同行及市民分享。日志里写出来的都是他的亲身经历和真实感受。

老王的日志是今年6月份开始写的,“每天晚上收工后就开始写日志,也很辛苦,经常一写就是两个小时,凌晨三四点睡觉是常事儿。精神好了就多写点,太疲劳了就少写点,尽量每天坚持。”老王笑着说。

## 尴尬的事儿:差点被大蒜味熏倒

2011年6月19日 周日

上来一个胖子大哥,一上车就闻到了浓烈的火锅味道,一说话就闻出了他一定吃的是蒜蓉的调料。胖大哥从上车就开始了电话长谈,嘴里源源不断地喷出蒜气,把人给熏得恨不得跳下车去。

## 欣慰的事儿:自己的建议被有关部门关注

2011年8月17日 星期三

昨天我发的关于“对京广路与政通路通往航海路段解堵的建议”已得到“ZZIC”的回复。

“网友:您好!您所提出的建议我们已转交交管部门研究参考!再次感谢您的来信!”

我于8月8日发的“强烈呼吁交警部门开展网上查询照片和网上复议”的帖子也得到了交警支队的回复。

不管怎样吧,一个普通市民的帖子能得到有关部门的重视和回复,很值得广大市民欣慰!

## 无奈的事儿:被乘客“放羊”

2011年9月17日 星期六 白天小雨

我在京广南路拉了一个女孩。到了京广北路河医的一个小门口时,这个女孩下车说让我稍等两分钟,她到门口拿个东西就走。我看她是个挺老实的小女生,而且车费也只是起步费,也不好意思要押金。就这样,让我左等右等,等了有十分钟她也没再回来,我一看是被“放羊”了,就只好开车走了。

## 助人为乐的事儿:开车送乘客遗忘的手机

2011年8月6日 星期六 白天小雨

晚上,在东风路与纬五路拉了一对小情侣去花园路的刘庄,到了刘庄,表上显示22元。那个男孩就说我的表有问题,说他白天堵车才22元,晚上又没堵车也22元。我就对他说晚上十点后有两元的夜补,他还说我蒙他。

乘客下车后就顺花园路返回市区,快到三全路口时突然听到车后有音乐声,回头一看后座上有部手机,不用说一定是刚才那两位忘到车上了。于是我直接调头回去,到了刘庄,那个女孩都急得快哭了。我把车停在她们身边,对她们说:“别打了,手机还在座上,我连摸都没摸一下,拿走吧。”女孩开门去拿手机,男孩一个劲地说谢谢。女孩掏出20元钱要给我,说是算我送手机的油钱。我笑笑说“不用了,也没跑多远”。其实,有时出租车司机并不是只为要那一二十元钱,要的只是乘客的那份心意。

## 呼吁出租车司机文明行车

2011年12月20日 星期二

部分出租车司机为多拉快跑,为一己私利,不遵守交通法规,遮挡号牌、随意调头、随意停车上下乘客、强行超车、抢灯,根本不顾乘客的安全,给行业带来很坏的影响。

个别出租车司机不注重车容仪表,外表看上去脏乱不堪,有的是座套污渍斑斑;还有的司机载客时,尤其是载老人与妇女儿童时嘴上叼着香烟;还有一些司机大白天在路边随地小便。这些不文明行为也同样毁坏了出租车行业的形象。

**巴奴火锅 BANU HOT POT**  
本色味

文化路店-61005777  
经七路店-63615777  
东明路店-66353377  
欢迎读者向晚报提供新闻线索。

# 多国专家再论 n-3 脂肪酸对大脑健康的突出贡献 充足摄入 DHA+EPA 远离抑郁困扰,预防老年痴呆

富含符合美国药典 USP标准

深海鱼油

11月18日,“2011膳食脂肪酸国际学术研讨会”在北京国家会议中心盛大召开。会议将通过膳食摄入n-3脂肪酸让DHA+EPA强强联手这一健康饮食行为提到了更高也更迫切的地位。

近年来,随着中国居民饮食结构中胆固醇、油脂水平大幅度提高,心脑血管疾病等已成为困扰中国人的主要健康问题。与此同时,老年痴呆症、抑郁、焦虑等疾病也越来越多地开始困扰国人生活。据统计,我国老年痴呆症发病人数已逾600万,严重影响着人们的身心健康。与会专家指出,足量摄入DHA+EPA可以预防这些疾病,捍卫人类的健康。然而,中国卫生部关于中国居民营养与健康调查发现中国居民的DHA+EPA的平均摄入量仅为每天37.6mg。这与联合国粮农组织专家委员会最新的推荐量为成年人每天摄入量应为250毫克~2000毫克相差甚远。在中国民众中普及n-3脂肪酸对健康的重大意义,提高居民的DHA+EPA摄入量,已迫在眉睫。



中国营养学会理事长程义勇教授(中)、GOED执行董事Adam Ismail(右)、丰盛国际首席科学家蔡南海院士(左)携手共同开启n-3脂肪酸中国时间。

## 摄取途径少,国人DHA+EPA严重缺乏令人担忧

n-3脂肪酸历来为营养学家所推崇。n-3脂肪酸包括DHA、EPA和ALA,是人体的必需脂肪酸,人类自身无法合成,只能依靠膳食补给。从理论上来说,传统食用油中可能含有的不饱和脂肪酸ALA能够部分合成DHA和EPA,但这种合成的效率极其低下。中国营养学会副理事长苏宜香教授介绍说:“加拿大亚麻协会会刊的数据显示,据估计,ALA到EPA的转化率为0.2%~8%,ALA到DHA的转化在人体中更有限,多数研究表明其转化率大约只有0.05%。”换言之,按照联合国粮农组织提出的DHA+EPA最佳健康水平的最低摄入量250毫克计算,即使传统食用

油中ALA的含量超过50%,每个成年人一天也至少要摄取812.5克食用油,才能满足转化所需。而《中国居民膳食指南》推荐的日常食用油摄入量不超过30克,如此超量的食用油摄取,不仅不科学也完全不可行。所以符合健康标准的DHA和EPA摄取,只能依赖外来补充。

而严峻的现实是,中国人对DHA+EPA的摄取途径少,成年人日平均摄入量仅为37.6毫克,远远无法达到国际粮农组织所提出的最佳健康水平所需要的最低摄入量。

## 补充DHA+EPA,保持大脑最佳的健康状态

随着国内外专家对n-3脂肪酸研究的不断

深入,DHA和EPA的作用也不断被发掘,特别是在脑健康方面。

中国营养学会理事长程义勇教授表示,各国科学家在DHA+EPA对脑健康方面进行了重要研究。首先,对所有健康人群来说,摄入充足的DHA+EPA能够减少焦虑情绪,减轻抑郁症的发生。DHA+EPA还能减少青少年的攻击性行为,使人的心情更加愉快。

多摄入DHA+EPA,对预防帕金森综合征、老年痴呆症也具有显著效果。Framingham专门机构对899名受试者长达9.1年的追踪观察发现:每天DHA摄入量平均达到180毫克,可将老年痴呆症的发病概率降低47%。

## 有效补充,金龙鱼深海鱼油调和油开辟膳食新方法

怎样才能安全有效地补充DHA+EPA呢?以中国营养学会为代表,许多中国专家已经开始关注n-3脂肪酸的研究。益海嘉里与中国营养学会联合研制推出的金龙鱼添加深海鱼油调和油,将深海鱼油与传统的健康食用油合理配比,通过日常饮食就可以便捷地补充DHA和EPA,维护大脑健康。也基于此,金龙鱼深海鱼油调和油赢得了由全球EPA和DHA组织GOED颁发的“最佳创新应用奖”,以及全球深海鱼油供应组织(ONC)“人类健康杰出贡献”两项殊荣。

中国目前在众多专家的带领下,n-3脂肪酸的研究和应用上已经取得了一定的进步,个别的研究甚至走到国际前列。未来中国会出现更多的类似金龙鱼深海鱼油调和油增加DHA+EPA摄入的健康产品,也会不断涌现出许多像益海嘉里这样的优秀企业来关注国人脑健康,为家庭餐桌增添健康光彩。

转载自《生命时报》