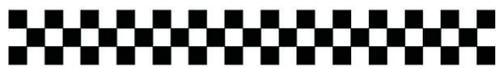




“文明的士之星”的车,您坐过吗?

荥阳市交通运输局为城市文明加分



为进一步深化“修身行善明礼守法”畅享交通主题活动、提升荥阳市出租车行业经营服务质量,荥阳市交通运输局特发起出租车行业“文明的士之星”评选活动。活动主要对出租汽车驾驶员的经营行为、安全行车、服务质量和履行社会责任等方面进行综合评定,以评选出行业优秀驾驶员,弘扬行业正能量,引领行业精神文明有序发展。

此次活动共包括企业推荐、市民投票、民主评选等环节,参评出的10名“文明的士之星”不仅是行业的领头者,也是精神文明创建的先进者。他们把出租车看做是乘客们一个流动的家,发扬着“三尺车厢一个家、亲情奉献为大家”的理念,为乘客提供满意服务的同时,也用自己的实际行动带动了更多出租车驾驶员的温暖行为。他们中,既有拾金不昧的“的哥”王晓东,还有在高考期间免费接送贫困考生的魏延辉等。他们视事业为生命、把乘客当亲人,用真诚优质的服务赢得了行业和社会的褒奖,为构建城市和谐、树立行业形象作出了贡献。

“文明的士之星”评选活动将长期开展下去,旨在用1~2年时间,通过出租汽车行业中的先进引领,号召全市出租汽车驾驶员以先进典型为榜样,不断提高道德修养和综合素质,为促进荥阳市出租汽车行业和谐稳定、科学发展作出积极的努力,为人民群众便捷出行和荥阳经济发展作出更大的贡献。

荥阳播报 王世端
通讯员 张哲 文/图



杨鹏飞
金土地出租汽车有限公司
车号:豫ATD813
服务用语:微笑服务每一天



张青伟
少林出租汽车有限公司
车号:豫ATD097
服务用语:诚信经营 用心服务



马俊杰
金土地出租汽车有限公司
车号:豫ATD175
服务用语:畅享交通 文明行车



王晓东
金土地出租汽车有限公司
车号:豫ATJ141
服务用语:诚信服务 礼貌待客



曹红超
少林出租汽车有限公司
车号:豫ATD389
服务用语:真诚服务每位乘客



李占辉
豫龙出租汽车有限公司
车牌号:豫ATD668
服务用语:微笑服务每位乘客



楚留军
少林出租汽车有限公司
车牌号:豫ATD086
服务用语:乘客的满意是我的快乐



冯超伟
豫龙出租汽车有限公司
车牌号:豫ATD332
服务用语:用心服务 诚信经营



李国锋
少林出租汽车有限公司
车牌号:豫ATD281
服务用语:热情服务 诚实待客



魏延辉
少林出租汽车有限公司
车牌号:豫ATD280
服务用语:真诚待客 真情服务



不良生活习惯,加快血管堵塞



现代人生活不规律,吃得越来越不健康,运动得越来越少,不知不觉中会加速血管的衰老和损坏。脑出血、脑血栓、心肌梗死,这些由动脉粥样硬化引起的心血管疾病,不再是老年人的专利,越来越多地发生在中青年人身上。专家指出,除了高油、高盐、高糖的菜肴以外,不良的生活方式也是导致血管脂肪增多、堵塞血管的重要因素。冯超 王清

昼夜颠倒,打乱血管生物钟

从养生角度来说,晚上11时到凌晨四五点钟,是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时,心脑血管的生物钟会被打乱,体内会过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢,血液黏稠度增加。所以长期黑白颠倒的人,患心脏病的风险会比正常人增加一倍。

餐餐大鱼大肉,血管容易堵

常食用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来的菜,会导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

大量吸烟,血管易“中毒”

吸烟是导致血管发生故障

的元凶之一。每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2~3倍。熬夜时吸烟,血液的黏稠度比正常升高8倍以上。

身体肥胖,加速血管老化

肥胖易与糖尿病、血脂异常、高血压结缘,从而使血管的老化程度大大提高。无论男女,不要将减肥只定位在求美的层次,而应从保护血管健康的高度来认识。

运动少,血管“垃圾”多

下肢血管很重要,但常被大家忽视。如果脑血管有问题,出现心脏病的概率是正常人的2~3倍;如果下肢血管有问题,概率就会变成4倍。多运动,可让更

多毛细血管开放。而长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块,被称为“不定时炸弹”,随时可能引爆。

高血压、糖尿病,拖累心脑血管

没有症状或不加控制的高血压,是引发诸多血管病的导火索。高血压患者发生脑梗死的概率是正常人的4~7倍。而高血糖不仅累及微血管,还会导致大血管病变。血糖高的人,脑卒中的发生率比正常人高2~3倍。

坏心情,伤血管

精神压力可引起血管内膜收缩,加速血管老化。悲伤的情绪,可使得心跳加速、动脉收缩,出现某些心脏病的症状(如胸

痛、气促和休克等)。抑郁和焦虑,会提高血压,改变血液凝结状况,增加患心血管病的风险。而愤怒和敌意对心脏健康的威胁,不亚于吸烟和高胆固醇血症等传统因素,而且更容易诱发急性心梗。

综上所述,保护心脑血管,除了日常生活中要养成良好的生活和饮食习惯,一周有2~3次有氧运动以减慢血管堵塞速度外,还要尽量保持愉悦、热情、满足等积极的情绪,以延缓甚至逆转血管病变的发展,降低血管疾病导致的器官功能损害、截肢、中风甚至死亡。

咨询电话:64622071