

K3公交驾驶员捡到钱包 逐一拨打乘客登记电话寻到失主



本报讯 “我必须为达州公交车司机点赞!”近日,巴中来达的曹女士将钱包遗落在K3路公交车上,司机刘家春通过乘客实名登记本,最终将钱包归还曹女士。

事发当天下午5时许,曹女士在徐家坝公交首末站乘K3路公交车到亲戚家吃饭。由于下车匆忙,曹女士将钱包落在了车上。

“这里有个钱包!”K3路公交车停在五一花园站时,一名乘客发现曹女士遗落的钱包后,将钱包交给了司机刘家春。公交车驶达终点站火车站后,刘家春将钱

包交到公司,清点发现有2000余元人民币和一些外币,没有失主身份证,一时间无法联系上失主。

“您好!请问您今天乘过K3路公交车吗?是多久上车的?掉什么东西没有?”刘家春下班后,对照乘客实名登记本逐一询问乘客,除乘客曹女士没接听电话,其他乘客都说没丢东西。后来,曹女士的电话终于拨通,经确认钱包果然是她丢的。

提起钱包失而复得经过,曹女士对达州公交司机的素质竖起大拇指。

(本报记者 桂丹倪)

川ST0619 的哥捡到“肥皮包”归还失主

本报讯 近日,达城出租车司机毛强捡到乘客遗失的“肥皮包”后,迅速上交达州市泰昌安全服务有限公司(简称泰昌公司),并让公司工作人员通过钱包里的社保卡联系到失主。

据悉,4月29日晚7时26分,川ST0619出租车夜班司机毛强驾车至达一中老校区时,一名男子招手上车坐在副驾驶座上。乘客在西北达一中新校区后门下车时,不慎将装有现金、身份证、社保卡等证件的钱包落在了车上。在下一位乘客上车时,毛强发现座位前面有一个钱包,并立即向泰昌公司进行了报告。

4月30日,毛强将钱包送到泰昌公司,经公司工作人员清点,钱包里有现金3451元,以及身份证、社保卡等重要证件。随后,公司工作人员通过钱包里的社保卡查到失主相关信息,并将钱包归还。

(本报记者 肖礼山)

健身房撸铁、暴走夜跑、广场舞、打太极,低碳水、高蛋白,最近几年,一个关注健康全民健身的时代启幕。后疫情时期,科学抗疫,掌握营养和运动知识,养成健康生活方式,更成刚需。

2018年5月11日起,健康圈“扛把子”安利推出“5·11安利晒腰节”,谐音“我要腰”,用诙谐幽默的语言,提醒大众关注腰型,注重吃动平衡,掌握正确的健康塑形方法。

腰围的增长,不仅使身材走样,外形减分,对健康的影响也更加严重。腰围过粗的人,患心脏病、呼吸系统疾病的风险也随之升高。抗疫继续,夏日即至,又是一个晒腰节到来之际,脱掉厚衣,宅家太久吃得太好的你,敢不敢练出好身材,构筑免疫力第一防线,晒出小蛮腰,雕琢出属于自己的辨识度?



“5·11 安利晒腰节” 雕刻好腰线构筑免疫力

金瀚领衔塑形导师团 社交平台等你炫腹

管住嘴、迈开腿,七分吃、三分练,吃动平衡、规律作息,道理都懂,知易行难。经常有立志健身的小伙伴发出灵魂追问,有没有营养健康食谱的推荐,有没有小伙伴组团监督不争气的三分钟热度,健身房关门宅家太久如何操练。

今年的5·11晒腰节,安利邀请了青年演员金瀚出任健康塑形大使,并领衔明星导师团,5月4日起,在微信的“i挑战星球”小程序上,从营养、运动、心理不同维度,手把手教你科学饮食,减脂塑

形,开启为期28天的健康塑形打卡,帮你顺利度过适应期,让塑形小白可以穿衣显瘦,脱衣有肌肉,让健身达人雕刻出腰腹肌轮廓和马甲线。

就在4月,金瀚出海玩帆板时遭遇突发恶劣天气,奋力从大海游回沙滩,上演了一场真人版绝地求生。事后他在社交平台分享了这场惊险遭遇,庆幸“因为一直健身有氧,我觉得自己并没有力竭,不能放弃”。关键时刻,常年的自律习惯练就的好身体与强大的意志力,真的可

以救人一命。

“国民级”健身APP Keep,今年首次与5·11安利晒腰节携手,4.27-6.8期间,邀请网友参与#511安利晒腰节腰你好看#话题打卡,无论是宅家、五一小长假出行、还是复工复产,一起来在线炫腹。Keep为参与晒腰节的网友安排上了运动塑形期间的营养补充秘籍和多重健康好礼,以及腹肌训练入门、马甲线养成、腰腹初级燃脂、腹肌撕裂等专业课程,唤醒你的健身热情,让好身材来得更

容易更专业。

抖音平台上,5月7日发起#511安利晒腰节#挑战赛,过去两年,这一话题的累计播放量已达4.3亿,今年继续邀请网友拼舞技,晒腰线,秀出健康好身材。5月1日起,微博发起#我来安利晒腰节#互动话题,邀约网友关注合理膳食、科学运动;过去两年,微博这一话题累计阅读量达4亿,让更多网友养成营养+运动的健康生活方式。

营养+运动 雕刻好腰线构筑免疫力

“每天少吃一口肉,明年维密我走秀”,T台上的大长腿天使,为了保持身材在背后可没少流汗,从瑜伽到撸铁,从有氧到无氧,这才有了一个个窈窕健康的小腰精”。

国家卫健委颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确指出:男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米即为超标。“腰围越长,寿命越短”可不是吓唬人,以小腹便便为标志的中心型肥胖,表明内脏已经有严重的脂肪堆积,腰围过

粗的人,患心脏病、呼吸系统疾病的风险也随之升高。

在防疫抗疫将常态化的背景下,除了戴口罩、勤洗手、减少人员聚集、保持室内通风等防护措施,保持科学均衡的合理膳食和坚持运动,能有效改善健康状况,不仅雕刻好腰线,更可增强自身免疫力。安利纽崔莱健康塑形方案,倡导4个少,8杯水,半小时,即少摄入、少吸收、少合成、少囤积,每天8杯水,运动半小时。

膳食方面,第一,食物多样,每天至少摄入12种食物,应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等;第二,多吃蔬果、奶类、大豆,不以果汁代替鲜果;第三,保证鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质摄入,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,坚决杜绝食用野生动物;第四,少盐少油,控糖限酒,足量饮水,成年人每天8杯左右(1500-1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;第五,合理选用营养补充剂;第六,确有减脂减重需要,减少日均

卡路里摄入15-20%。

合理膳食的基础上,坚持每日运动30分钟:比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等,Keep上的“5·11安利晒腰节”腹部训练课程,就是居家锻炼选择;另外可在空旷人少或通风良好的户外,进行一些户外运动,如慢跑、快走、体操等,同时获得一定日光暴露的机会及时间。

□小张

广告