

美团和饿了么上演“最美联动” 这六位热心小哥,你认识吗

本报记者 俞倩玮 俞刘东

奔波在大街小巷的外卖小哥,越来越成为现代生活中不可缺少的帮手。他们不仅会为大家送上美味餐食,也常常会在遇上“麻烦事”时毫不犹豫伸出援手,用一片热心肠温暖他人。

最近,杭州有一群外卖小哥组团救下一名想不开的小伙子,这一幕堪称美团和饿了么小哥的“最美联动”。

事情发生在几天前的一个下午,杭州秋石高架靠近天运花园的人行桥上,一位小伙子坐在大桥栏杆上,摇摇晃晃。

正当小伙子一只腿已经跨过栏杆,眼看他就要往河下跳的时候,一个路过的美团小哥一个健步冲上前去,将小伙子一把拉了回来。当时,小伙子情绪很激动,其他路过的外卖小哥和群众看到后,纷纷赶过来一起帮忙。众人合力拉住了挣扎的小伙子。

很快,接到警情的上城区闸弄口派出所民警朱元富,带领第二警队队员沈焱煊和张昌中,驱车赶到了现场。

几个小哥围坐在地上,将试图轻生的小伙子围在中间。第一个上前拉住小伙子的小哥告诉沈焱煊,自己当时正在送餐途中,看这个小伙子坐在大桥栏杆上,随时都有跳下去的可能,他就立刻将电瓶车停在路边并报了警,随后找到机会冲上前去隔着栏杆将小伙子拽了回来。随后,多名外卖小哥也陆续加入了救人的队伍。

朱元富告诉记者,这名被救下的小伙子是从安徽老家来杭州游玩的。因为平时花钱大手大脚,为家中增添了不少负担,一时想不开才有了轻生的念头。“他被救后情绪一度失控,不断挣扎。我们把他带回了派出所,反复劝说。”民警随后联系了相关部门,帮助小伙子返回老家。

救人的外卖小哥是谁?

民警说,当时,外卖小哥因为手上还有单



小哥救人后笑着挥手离开。

子,而且因为救人送餐时间已超时,眼看民警已经赶到,他们就立刻骑上电瓶车,挥挥手离开了现场。一位小哥临走时留下了一个联系方式。

但是,警方后续想联系小哥时发现他的手机关机了。

记者数了数,监控视频拍下的救人小哥共有六位。这六位热心小哥在哪里?你们救人的事情已经“曝光”了。

本报联合警方寻找这六位“最美骑手”。广大读者如有相关线索,可以扫码留言告诉我们,他们值得被更多人认识。



咖啡奶茶炸鸡披萨,都能送到眼前 外卖式露营,你试过了吗

本报讯 刚刚结束的“五一”假期,你露营了吗?近年来,随着户外露营活动的兴起,外卖式露营成为一种新的露营方式。不需要准备食材和烹饪工具,只需要带上帐篷和桌椅,到达露营地后即可通过点外卖来解决所有的饮食需求。

近日,钱江晚报记者来到钱江世纪公园,看看这个城市中的露营地,大家如何体验这种新型露营方式。

在钱江世纪公园内,许多搭起帐篷的露营者们正享受着户外的乐趣。他们有的扶老携幼一家亲,也有情侣或朋友热闹聚会,其中不少人直接在现场点起了外卖。

记者采访了几位外卖式露营者,他们表示,这种露营方式非常方便,可以省去购买、准备和烹饪食材的麻烦,同时也可以品尝更多样性的美食。

和三五好友一起来露营的小陆告诉记者,他们今天除了帐篷和桌椅,其他东西都是通过点外卖送来的。记者看到,在小陆的帐篷里,他们点了多个品牌的奶茶和咖啡,还有不同口味的披萨和炸鸡。

在外卖式露营中,垃圾的处理成为一个不可忽视的问题。记者在现场看到,露营地旁设置了五个有“节假日专用”字样的垃圾桶供大家处理垃圾。



选择点外卖的露营者

环卫工人张师傅介绍,露营地只在节假日设置“节假日专用”垃圾桶,从早上七点到下午五点,他们还会时不时地来查看垃圾的堆积情况,以便及时清运。平日里露营人数相对较少的时候,游客可以使用公园内的固定垃圾桶。

张师傅告诉记者,今年“五一”假期前来露营的游客数量相比以往有所下降,需要清运的垃圾数量也大幅减少。不过,上个月露营最火爆的时候,仅隔了十几分钟,刚替换上的空垃圾桶就又满了,因此需要及时清运垃圾,以免垃圾堆积到垃圾桶外。

除了垃圾的清运工作,露营地每隔一天,在上午七点到九点之间,会安排清洁人员对露营地草坪的遗留垃圾进行清理。

本报记者 梁千石 文/摄

“秦昊瘦身食谱” 登上热搜

医生提醒:普通人无法长期坚持
可能还会“越减越肥”

本报讯 随着电视剧《漫长的季节》热播,最近,演员秦昊的“瘦身食谱”也冲上热搜,5天的食谱基本从豆浆到玉米棒再到蔬菜、水果和虾蛋,基本没有碳水。

五天瘦了8斤,总共掉了20多斤……不少“减肥心切”的网友表示“打算试一下”。

“演员为了拍戏减重,短期内这样减重是可以的,但对普通人来说,想要长期控制体重,显然不合适。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科主任冯丽君说。

不推荐给普通人 还很容易快速反弹

秦昊的瘦身食谱简单描述是这样的:

第一天,豆浆、豆浆、豆浆,原味不加糖。

第二天,早中晚各一个玉米棒。

第三天,火龙果、苹果、蓝莓。

第四天,鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾。

第五天,西兰花、菠菜、生菜。

在冯丽君看来,这份食谱短期内应急减重是可以的,但对普通人来说无法长期坚持:“这样的减肥方法很容易快速反弹,也很难维持日常工作。减重不是节食,而是均衡膳食和合理运动相结合。”

压力、情绪和熬夜问题 才是中年发福的“催肥剂”

另外一个事实是,过去总认为,中年发福是由于基础代谢下降,无法消耗摄取的能量,从而导致在体内转换成了大把大把的脂肪。

但是,近年来的研究却打破了这个认知:20-50岁期间的能量消耗稳定,并没有在跨过某个坎之后就出现急转直下的降低。比较明显的代谢水平下降,其实是出现在60岁之后。

中年发福的原因包括:运动减少、激素改变,以及迈入中年后面临着压力、熬夜、情绪问题等“催肥剂”。

拿运动来说,在研究中,人们发现30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%左右。

虽然吃得不多,身体基础消耗也没变,但原本有的额外运动消耗没了,整体算下来能量还是能轻松累积下来。

科学的控制体重,在饮食上要考虑整体的营养素密度,像高糖甜品、饮料,以及酒类、油炸食品、饼干、泡面一类的食物最好少吃。

优质蛋白质、碳水化合物、脂类都要适量摄入,主食可以在白米饭里增加些粗粮的摄入,比如燕麦米、糙米、荞麦,甚至是杂豆也很不错。没必要为了减肥,单纯依靠不吃东西“饿”瘦,毕竟还需要充足的能量应对事务繁忙的每一天。另外,就是要多吃蔬菜,适当吃水果。

最重要的还包括迈开腿,选择适合自己的运动,并坚持下去,以及保证睡眠质量。

本报记者 吴朝香
通讯员 李文芳