

外卖小哥的“逆行人生”①

# 外卖小哥杨永福的一天

## 几个柿子 吃出了胃肠梗阻! 医生:少吃并避免空腹食用

台传媒记者杨梦倩

俗话说,“寒露柿子红了皮”。眼下正是柿子大量上市时节,其甜甜的味道让很多人一吃就停不下来。殊不知,柿子虽好,却也容易“惹祸”。

“每年这个季节,我们都会遇到一些肠梗阻患者,大多由柿子引起。”台州恩泽医疗中心(集团)恩泽医院消化内科副主任医师刘治智说。

她收治过一位患者,很喜欢吃柿子香甜软糯的口感,将其当零食大量食用,每天都吃10来个柿子。结果没过几天,就感到腹胀胃痛,到医院检查发现,他的胃里竟有一个直径约5.9厘米、如同拳头般大小的结石!

多吃了几个柿子,咋就会在体内形成“石头”?刘治智表示,柿子或柿饼中含有大量的鞣酸及果胶,它们遇到酸性物质尤其是胃酸时,会形成粘稠胶状物,再与其他食物残渣凝结成块,越积越大形成大小不一的“柿石”。

吃进去的柿子少,形成的胃石较小,一般可以通过胃肠排出,可能没有症状。但是如果过量进食柿子,部分人就会形成很大的胃石,无法从胃内排出,堵塞在胃幽门口,引起腹胀、食欲不振、恶心、呕吐、胃痛等症状。部分柿石就算勉强从胃幽门口排出,也很难通过小肠,便会引起肠梗阻。

“我们会让患者饮用碳酸饮料辅助溶解胃内‘柿石’,再通过胃镜碎石、取石。然而,肠道内的大块坚硬的‘柿石’通常会引发肠梗阻,如果内科治疗无效,只能通过手术治疗予以解决。”刘治智提醒,如果出现明显不适,不要胡乱服用碳酸饮料尝试溶解“柿石”,容易造成电解质紊乱或者病情延误引发肠坏死、肠穿孔等严重后果,而是尽快到医院消化内科就诊,必要时挂急诊。

那么,大家在吃柿子时,应注意些什么呢?刘治智介绍,避免发生柿石症,最有效的办法就是少吃柿子,避免空腹食用,尤其是在短时间内进食大量的柿子。老年人更要避免贪嘴吃柿子,因为其肠功能低下,多有便秘,更容易引起肠梗阻。

值得注意的是,除了柿子,很多人爱吃的山楂、黑枣也都富含鞣酸,大量进食同样会导致柿石症的发生。此外,在吃了高蛋白食物(如肉类、海鲜、牛奶、鸡蛋等)前后也要避免吃柿子、山楂等,否则容易引起胃结石。“熟透的柿子鞣酸很少,不过没有成熟时,鞣酸含量较高,特别是靠近柿子皮的地方,鞣酸分布较多。”刘治智说,判断柿子鞣酸含量是不是高,可以用最简单的方法——舌头,如果味道很涩,就说明鞣酸含量高。

编者按:在城市的每一个角落,都有那么一群人,他们身穿各色战袍,穿梭于车流之中。他们就是外卖小哥,做的是普通平凡的工作,承载的是无数人的期待。今日起,本报推出《外卖小哥的“逆行人生”》系列报道,聚焦这些默默无闻的英雄,展现他们“逆行人生”中的酸甜苦辣,见证平凡岗位上的不平凡。

台传媒记者罗家辉/摄

“小杨,上早班的骑手临时有事,你顶一下。”10月24日早上7点,站长打来电话,外卖小哥杨永福揉了揉惺忪的睡眼,二话没说拿出手机上线接单。

忙碌的一天,提前开始。原本,他与记者约定的时间是8点,一上班就带着记者体验外卖小哥的日常。

记者依约抵达椒江商务区时,杨永福已经取走了当天的第二份订单。

### 为他人送餐,自己极少吃早餐

“走吧,到超市取货。”杨永福说,他的工作不仅限于送餐,也为顾客提供超市百货的配送服务。

走进世纪联华市府大道店的外卖提货点,杨永福却是空手而归。这是一个预订单,原本预定在上午9点半送达,由于顾客急需,已于头晚自行提前取走。

“运气不错啊,顾客自提让你不费吹灰之力赚上一笔跑腿费。”记者打趣道。

然而,实际情况并非如此。“哪怕顾客自提了,我们也不能直接点击已送达,仍然需要亲自跑一趟。”他说。

抵达顾客楼下时,距离预定时间还有半个小时,但杨永福依然不能点击“送达”按钮。“根据几个月前平台出台的新规定,预订单必须准点送达,提前送达是不允许的。”

杨永福说,骑手们通常不太喜欢接到这类预订单,因为它们带来了一种特殊的压力,不同于担心其他订单超时,预订单

让人焦虑的是不能提前送达。在等待预定时间的到来期间,骑手们也很难接到其他的订单,这无疑增加了工作的难度和不确定性。

在顾客楼下白白等待几乎近半个小时,杨永福终于完成了这笔严守时间的预订单。

上午10点,杨永福依旧空腹,手头没有新的订单催促,他也没有打算停下脚步享用早餐。

他说,尽管他的工作是为他人送餐,但他自己鲜有用早餐的习惯。

### 晚上7点半,才跑完一天的活

临近中午饭点,杨永福的工作节奏也快了,闲聊的时间被紧凑的送餐任务取代。

一路上风驰电掣,不知不觉已经1点多钟,此时已经送了20多单,他才感觉到肚子有些饿。走进一家熟悉的凉面店,他点了1份凉面和1份臭豆腐。这顿简单的午餐,花费仅20元。

杨永福说,选择餐厅时,会倾向于那些出餐快且价格公道的店家。大约20分钟的用餐时间过后,他没有继续休息,而是抓起手机,再次投入到接单的行列中。

他坦言,要想在配送单数上超越他人,没有什么特别的技巧,关键在于延长接单的时间。当其他骑手在这个时间段选择休息时,他在午餐后会继续投入工作,这份坚持和勤奋,正是他能够在同行中脱颖而出秘诀。

一直到晚上7点半,杨永福才完成当天最后一单的配送。

记者与他找了家小餐馆,终于能好好坐下来吃顿饭。吃饭间,他翻了翻手机上当日的“战报”,一共跑了47单,73.2km,是当天的站点“探花”。不过,他平均每单仅用时22.7分钟,这一速度在商务区站点骑手中独占鳌头,而他的准时率更是达到了100%。

但是,杨永福对当天的单量并不完全满意,因为他给自己设定了一日至少50单的目标。“目前站点分配的订单量有限,而骑手数量多,想要达到这一目标颇具挑战。”



杨永福在送餐途中。

他说,以每单5元的收入来计算,他当天的总收入为235元,但这并未包括他一天中必要的餐饮开销、电动车电池租赁费、保险等支出。

### 收入未达预期,年后想换份工作

现年29岁的杨永福是云南人,已在台州10余年。成为骑手之前,他和父母、哥哥一起,在玉环一家汽配厂里上班。

在工厂的流水线干了10多年,他渐渐对那种机械式的工作感到厌倦。3年前,杨永福来到椒江,开始了作为一名外卖骑手的新生活。

从当初兼职的众包骑手,杨永福如今已成为美团椒江商务区站点的专送骑手。他介绍,专送骑手每天有固定的上班时间和主要职责是为站点周边签约的商家提供送餐服务,这意味着在完成每一单后,他

们需要返回站点附近才能接到新的订单,这与众包骑手不同,后者可以在送餐地点附近直接接单继续配送。

专送骑手通常在返程时手中并无新单,因此,他们一天中大约有一半的时间都消耗在返回站点的路上,能接到单子的时间有限,返程也要抓紧。

从工人变为外卖小哥,他说,这几年的收入并没有达到预期,这和他从一些电视节目和新闻上了解到的有些出入。

“前两年每天还能跑60单,今年越来越不行了。”他说,点外卖的人少了,他能接到的单子也少了,单价下降,配送距离却在变远,越来越难送了。

已近而立之年的杨永福,心中也不免时常涌起一丝迷茫与不安。他说,年后想换份工作。

这时,手机屏幕上弹出一条站长发来的消息。“明天有雨,记得带好雨具。”

## 朱溪:“丰收村晚”真热闹

本报讯(通讯员李玲玲)金秋十月好“丰”景,欢歌热舞齐登场。10月22日至24日,仙居县朱溪镇举办2024“丰收村晚”文艺汇演系列活动,当地群众以精彩的节目演出,共同庆祝又一个丰收年。

此次文艺汇演,以“大气仙居 文化共富”为主题,朱溪镇28个行政村均精心准备了节目,包括文艺展演节目26个,广场舞比赛节目24个。

活动现场气氛热烈,欢声笑语不断。其中的文艺展演节目分武术、语言、歌曲、越剧四大类,如张山村的功夫扇表演《中国功夫》、南塘村的三句半《到朱溪“嘻嘻”》、沙头村的越剧《碧玉簪》选段等等,很接地气,备受欢迎。

扇子舞《吉祥中国年》、花球舞《爱我中华》、大秧歌《过河》……广场舞比赛同样精彩纷呈,各村文艺队伍大展身手,尽情展示才艺,表达丰收喜悦,吸引了众多观众前来呐喊助威。

24日晚上,朱溪镇还对表现优异的表演团队进行了颁奖,此次文艺汇演活动圆满结束。

据了解,近年来,朱溪镇注重挖掘本土深厚的文化底蕴,充分发挥“文化特派员”优势,加强镇村文艺队伍建设,打造出一批接地气的文艺精品,用歌曲、原创快板、原创小品等多种表现形式,解码朱溪文化基因,唤醒美丽乡村建设新活力,构建特色鲜明的“人文乡村”。



### 义诊服务暖人心

近年来,天台县白鹤镇组建“红管家”服务队,引导党员志愿者为群众办好事、解难题。图为10月28日,该镇联合杭州903医院、台州恩泽医院及天台县人民医院,在上联新村党群服务中心为村民提供义诊服务。

台传媒通讯员费文彬 谢安娜摄

## 提供语音帮人诈骗 女子构成共同犯罪

本报讯(记者颜敏丹 通讯员黄璐珊)近日,温岭市人民法院审结了一起提供语音帮助好友网恋诈骗案件,被告人王某因犯诈骗罪判处有期徒刑11个月,缓刑2年,并处罚金1万元。

去年的一天,王某接到微信好友张某(另案处理)来电,对方希望她帮忙录几句语音。语音的用途,王某并没有明说。碍于朋友情面,又觉得发几句语音没什么,王某便按照张某的要求录制语音并发送给他。

当晚,张某又向王某借用了银行卡账号。没过多久,王某就收到一笔2000元的转账。她将这笔钱转给张某后,张某要求王某将转账记录删除。这时,直觉告诉王某,张某在冒充女性诈骗。

该不会是在搞网恋诈骗吧?尽管意识到事情有点不对劲,但她并没有对张某的行为进行干预,陆续又提供了几次“帮助”。

直至案发,王某使用王某提供的语音冒充女性,以恋爱交友的名义与被害人微信聊天,并虚构看病、还债等理由骗取被害人8.9万余元。

今年1月,温岭警方抓获王某后,王某如实供述其涉案事实,且赔偿了被害人经济损失1.5万元并取得后者谅解。

法院经审理后认为,被告人王某与人结伙诈骗他人财物,数额较大,其行为已构成诈骗罪,系共同犯罪。



### 平安宣传进村居

近日,市公安局黄岩分局路桥派出所民警会同村居网格员,走进浦口东村开展反诈、扫黑除恶、平安三率等知识宣传,引导群众自觉参与平安建设。

台传媒通讯员王仁杰摄

### 自建房是消防安全的薄弱环节

## 日常生活中,“三清三关”很要紧

台传媒记者张梦祥

前不久,安徽淮南市潘集区架河镇王圩村一自建房发生火灾致9人遇难,引起广泛关注。对此,消防部门提醒,自建房一旦起火,往往蔓延迅速,且因疏散通道不规范,容易造成重大人员伤亡,消防安全管理和居民的消防安全意识都亟需加强。

据介绍,一直以来,自建房都是消防安全的薄弱环节,尤其是城乡接合部、城中村、学校医院周边、工业园区周边等区域,居民自建房(出租屋)数量高,更是衍生出了大量集住宿与生产、储存、经营于一体的

“三合一”场所,一旦发生火灾,极易造成人员伤亡。

据悉,部分自建房在投入使用前,往往会使用聚氨酯泡沫夹芯钢板作为顶棚或墙面材料。室内采用可燃材料分隔,达不到防火分隔要求,一旦发生火灾,火势和高温有毒烟气会迅速蔓延。另外,大多自建房只有一个楼梯,发生火灾难以逃生,加上建筑窗户大多安装防盗网或铁栅栏,没有开设逃生窗口,极易影响火灾疏散逃生和消防救援。

另外,自建房缺乏专业的消防管理以及灭火器等消防器材,同时也缺少定期清理易燃杂物的机制。因此,自建房发生火灾

的风险相对较高,自救比较困难。尽管部分地区已设置了电动自行车集中充电设施,但部分居民因经济考虑和消防安全意识不足,可能还是会私自拉线充电,从而增加了线路负荷并易引发火灾。

消防人员指出,从起火原因看,多为日常用火用电不规范或电气线路老化短路等引起。时间上,多于夜间发生,人在熟睡中反应迟缓,火灾初期逗留火场,容易错失逃离最佳时机。

如何防范?消防人员坦言以下几点很重要,即严格做好防火分隔、规范用火用电、畅通逃生通道、规范物品存放、规范电动自行车充电、配备相应消防设施等。

台州消防部门曾做过这样一个实验,分别在堆满杂物的房间及仅放置一个茶几的房间内模拟火灾。实验开始后,堆满杂物的房间内的可燃物很快碳化灰烬,且房屋受损严重。而另一个房间内待茶几烧完火焰自动熄灭,房屋受损有限。

生命经不起“烤”验,眼泪熄不灭火焰。消防部门再次提醒,日常生活中,要做到“三清三关”,即清走道、清阳台、清厨房,关火源、关电源、关气源。一旦发生火灾,应尽快撤离逃生,并第一时间拨打119报警,千万不可贪恋财物。

## 美食半价 ~ 9元观影 ~ 免费洗车 ~ 农行信用卡活动多多!

**心中有梦, 奋力攀登!**

农行燃梦信用卡 助您梦想成真

**金穗时尚生活**

中国农业银行  
Agricultural Bank of China  
台州分行

客服电话: 40066-95599  
网址: www.abchina.com

**美食半价**

领券后7天内逢周四、周六在各活动门店以掌银扫码方式消费可享半价优惠,单笔最高优惠30元,每人每月限享1次优惠,每月优惠总量2500次。

**9元观影**

每人每月可购1张9元观影券,购券后3天内可在各活动影院兑换普通电影票,每月限量5000张。

**免费洗车**

每月信用卡消费额达到6000元以上,次日赠送免费洗车权益1次,可在掌银-【城市专区】-【台州专区-车主服务】-【洗车-我的

**如何查找活动:**

方式1:掌银进入首页【信用卡】,在【浓情相伴】、【热门活动】等专题页可查看附近的的活动及活动商家。

方式2:掌银进入首页【城市专区】-【信用卡专区】

方式3:掌银扫码活动直达【台州信用卡专区】

请使用农行掌银扫码  
活动详情请咨询台州农行各网点