

长沙这位公交司机爱说“你好”，冬天把旧空调被做成坐垫温暖乘客，收藏了40余本留言本句句暖心

# 这辆2路公交车，车暖人更暖



驾驶员肖壬根热情地向前来乘车的每一位乘客打招呼“你好，欢迎乘车”。长沙晚报全媒体记者何乐摄

在这台公交车的车厢内，每一个空间都被肖壬根巧妙利用，营造出一种既温馨又舒适的乘车环境。长沙晚报全媒体记者何乐摄

## 暖心留言

### 6年写满了40余本留言本

在靠近车窗的位置，一前一后分别挂着两摞留言本，格外引人注目。记者打开留言本，里面有乘客写下的各种留言，还有肖师傅的回复。

“也许这就是缘分，上一秒还在为错过上一趟车而烦恼，上了车才发现，这一趟车没有让我白等。绿植、玩偶、五星红旗、医药箱、雨伞、免洗消毒液，还有哺乳专座，每一处都让我感受到了温暖。最近，家里人相继生病住院，我每天奔波于医院和家之间，还要辅导孩子作业，感到十分焦虑和压抑。看到留言本上的留言以及师傅暖心的回复，我忍不住掉下了眼泪，但相信一切都会过去的。”在同一页，肖师傅给予了暖心回复，“亲爱的乘客，请相信，生活中的每一份不易都会化作前行的力量，请不要担心泪水被嘲笑，因为那是您坚强面对生活的见证。一切都会慢慢好起来的，我们一起加油！”

在肖壬根看来，留言本不仅是都市人的情感记录本，也是他与乘客们无声沟通的桥梁。

“每次坐2路公交车就像开盲盒，最期待的就是坐上肖师傅的车，最爱长沙的市井人情味，而长沙最有这个韵味的就是这辆车。”“今天遇到了一些烦心事，本来心情很糟糕。看到师傅的车，突然心情变好了。”“我是一位白发苍苍的老人，每次乘坐肖师傅开的二路公交。车门一开，他总是温柔地说，欢迎您老人家慢一点，不要摔了，我的心感到前所未有的温暖。”……记者翻开留言本，上面写满了密密麻麻的字，也收纳着美好的祝福。闲暇时，肖壬根会仔细阅读留言本上的每一句话，并写上自己的感触与回答。这些留言本也积累得越来越多。

“本想放个留言本让借伞的乘客留个联系方式方便归还。但慢慢地，留言本上写满了乘客对我的肯定和鼓励。还有乘客在留言本上倾诉心里话，或者点赞城市的美好。我会在一些留言后面回复。就这样，6年收藏了40多本留言本。”小小留言本感染到了很多乘客，肖壬根也在其中收获到了快乐。

“迎着阳光，温暖前行，保持好心态，每天充满活力，生活会很甜，人生会更美，陌生人，加油！”作为一名普通的公交车司机，肖壬根感到很高兴，自己的一点努力，能让乘客乘车时有更好的心情，就像他在留言本上希望的那样，成为传递温暖的流动风景线。

## 暖心坐垫 一针一线缝成棉坐垫温暖乘客

“你看，每个座位上都装上了棉垫，驾驶员服务真的很暖心……”从省妇幼上车的张姨感慨道，“最近气温骤降，我在站台等车冻得不行，上车后坐着暖暖的坐垫，暖和又舒适。”

记者注意到，在这台公交车的车厢内，每一个空间都被肖壬根巧妙利用，营造出一种既温馨又舒适的乘车环境。车厢顶部和四周，他精心点缀了仿真绿植和卡通娃娃，这些东西不仅美化了车厢，还让乘客在乘车过程中感受着生机与活力。肖壬根还自费在车厢内准备了爱心雨伞和急救药箱。急救药箱内配备了创可贴、棉签、晕车药等常用药品，以备乘客在突发情况下使用。

“我热爱这份工作，我把自己的公交车当作自己的家，就想让别人坐得舒服一点。所以我布置了这些绿植，还准备了这些爱心物品。后来我又想到在车上备雨伞，方便

乘客。”随着天气冷起来了，肖壬根担心乘客坐在冰冷的座椅上会不舒服，于是他又自己制作了一些棉坐垫，为座椅铺上了一层厚厚的“温暖”。

“这些棉坐垫都是我家里和亲戚收集的废旧衣服、棉袄和空调被等材料，自己一针一线制作的。我还会定期洗、晒。我就是想让乘客在车厢里感觉舒服一点、温暖一点。”肖壬根告诉记者，他在传递温暖的同时，也收获到了快乐。



扫码看辣视频



帮哥帮姐来了

## 健康

责编/陈良 美编/王斌 校对/李乐

# 下腹隐痛，或是异位妊娠预警信号

专家提醒：育龄期女性出现持续腹痛要及时就医，别自行口服止痛药



制图/王斌

## 出现腹痛、流血等异常，或是预警信号

王冬莲介绍，正常情况下，受精卵会由输卵管纤毛摆动将受精卵送至宫腔，然后“安家落户”，在宫腔内发育成胎儿。但是由于种种原因，受精卵在迁移过程中可能会出现意外，没有到达子宫而“落户”到其他位置，即受精卵在子宫以外部位种植及发育，医学上称为“异位妊娠”，也就是俗称的“宫外孕”。据不完全统计，宫外孕发病率为2%至3%。

按部位不同，异位妊娠分为输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠等。其中，输卵管妊娠属于异位妊娠中比较常见的一种类型，占90%以上。随着妊娠进展，胚胎逐渐长大，薄弱的输卵管最终不能支撑胚胎的发育，会发生流产或输卵管破裂，伴随下腹隐痛、剧烈腹痛或腹腔内出血。由于腹腔内急性出血及剧烈腹痛，患者会出现晕厥、休克、腹腔内出血越来越多，症状越来越严重，如不及时救治，甚至会造成死亡。

“异位妊娠属于妇产科急腹症之一，是导致早孕期孕妇死亡的首要原因，占总体孕产妇死亡率的10%至26.4%，需引起足够重视。”王冬莲说，湖南省妇幼保健院每年接诊500例左右急诊宫外孕需要手术的患者，80%到90%的患者存在异常子宫出血；约三分之一的患者症状并不典型，没有明显的腹痛、停经、阴道流血等情况，仅仅是月经异常；有些患者有轻微小腹隐痛，伴不规则阴道流血，这些都是异位妊娠的“预警信号”。

## 生活中注意这些方面，降低宫外孕发生率

研究发现，有以下疾病因素或生活习惯的女性易发生宫外孕：

输卵管炎症：这是输卵管妊娠的主要原因。输卵管黏膜炎可使黏膜皱褶粘连、管腔狭窄，或使纤毛功能受损，从而导致受精卵在输卵管内运行受阻而就地“安家”。

输卵管妊娠史或手术史：如输卵管缺失、输卵管发育不良以及输卵管结扎术后再通、输卵管成形术等，都有可能阻碍受精卵通过输卵管而导致宫外孕。

输卵管发育不良或功能异常：输卵管过长、肌层发育差、黏膜纤毛缺乏、双输卵管、输卵管憩室或有输卵管副伞等，均可造成输卵管妊娠。

做过多次人工流产：反复人流以及刮宫、清宫的手术会使子宫内膜变薄，宫腔出现疤痕，从而使受精卵在子宫内找不到合适的着床地点。

避孕失败：包括宫内节育器避孕失败、口服紧急避孕药失败，发生异位妊娠的概率较大。

其他原因：2010年爱丁堡大学的一项研究发现，香烟中的可替宁会引起输卵管内一种叫PROKR1的蛋白质增加，

## 遇到雾霾天气 “一老一小”如何防护

长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 苏莎) 冬季是雾霾易发时期，如果遇到雾霾天气，“一老一小”如何防护？近日，长沙市疾控中心提醒，通过采取有效防护措施，可以大大减少雾霾对老年人、儿童的健康影响。

据专家介绍，雾霾中的有害颗粒物和气体，如PM2.5、PM10、二氧化硫、氮氧化物等，能够深入呼吸道，甚至进入血液循环，对老年人的健康构成影响。因为老年人呼吸系统功能较弱，雾霾中的颗粒物和有害气体容易引发或加重哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病；雾霾中的有害物质会增加血液黏稠度，导致血压升高，增加老年人心脏病和中风的风险；若长期暴露在雾霾环境中，老年人的免疫系统可能受到抑制，更容易感染疾病。此外，研究表明，长期处于高污染环境，可能影响老年人的认知功能，增加患阿尔茨海默病等神经退行性疾病的风险。

如果儿童长期处在雾霾环境中，雾霾中的小颗粒物和有害气体让他们呼吸的时候感觉不舒服，有时候还会咳嗽；雾霾中的小颗粒会让他们的眼睛感到痒痒的，甚至还会流泪。此外，如果长时间处在雾霾之中，还可能导致生病，比如感冒、咳嗽，甚至严重的疾病。

遇到雾霾天气，“一老一小”如何防护？长沙市疾控中心提醒，要注意以下几个

方面：

**减少外出：**老年人应尽量减少外出，特别是避免在早晨和傍晚等污染高峰时段外出。如果必须外出，建议选择污染较轻的时间段，并缩短外出时间。孩子也要尽量减少外出，特别是不要进行剧烈运动。

**佩戴口罩：**选择合适的口罩是防护雾霾的重要措施。建议老年人佩戴符合国家标准的防护口罩，如N95口罩，这些口罩能有效过滤空气中的有害颗粒物；儿童要佩戴正规厂家生产的适合儿童的防护口罩。

**室内防护：**关闭门窗，防止污染物进入室内；在室内使用空气净化器，可以有效减少空气中的颗粒物和有害气体；保持室内清洁，定期打扫卫生，减少室内灰尘和污染物。

**健康饮食：**多喝水，保持充足的水分摄入，有助于稀释血液中的有害物质；均衡饮食，摄入富含维生素C、维生素E和抗氧化剂的食物，如新鲜水果和蔬菜，可以增强免疫力。

**适量运动：**老年人可以在室内进行适量的运动，如太极拳、瑜伽等，有助于增强体质。孩子们可以选择在家里做游戏或看书。

**定期体检：**老年人应定期进行健康检查，特别是呼吸系统和心血管系统的检查，及时发现并治疗相关疾病。

**关注空气质量：**关注天气预报和空气质量指数，根据空气质量情况调整日常活动。

