

我这里说的“老司机”，不是指的网络用语那种老谋深算的泛指，而是真真切切的司机，他告诉我已开了二十几年的出租了，当然可以用“老司机”称他。

至于小情怀，那倒是小得不能再小的情怀了，譬如备一把小梳子供你整一整头发；车前放一只小魔方供上车的孩子顺便玩玩；车窗前台上还布置一个西子湖的微缩模型，保做断桥桥之类；脚前放一点绿色植物再接上电珠，这称作“灯光秀”，供你眼睛放松；别人安装收音机的部位他则是别出心裁安装了一只微型鱼缸，一只橘黄色的小鱼正在里面翻来覆去；后座上当然备有靠背，甚至还有一条毯子，生怕乘客这一天衣物单薄受凉；座位后背则安装一面小镜子，以便你整理仪容；车顶部也不放过，那里悬一张西湖全图，有助于指点游客，如果你是第一次来杭州的话；后座插兜里插一把精致的仕女锦扇，夏日可以打扇，非夏日也可以取出拿来把玩，知道杭州原来也是有名的扇都。

我开始没有注意到这些小玩意儿，上车后他主动撕下放置于前座的一张纸片，递过来说，手机要不要消毒？

我平时倒真没有手机消毒的习惯，一看是专用的手机消毒纸片，于是很高兴地接受了他的好意。他说，我送不起乘客贵的东西，所以平时就去超市买来五块钱一包的手机消毒纸，每次送乘客一毛钱吧。

这才注意到这辆出租车的不同凡响之处，咫

名家
专栏

这位老司机，有点小情怀

■黄亚洲

尺寸之间，竟然为你布置了一个家庭环境。

老司机提醒说，你擦完了，就丢垃圾箱。我这才看到脚前还备有一个用废塑料杯做的微型垃圾箱。

我第一次为我的这只用了一年的手机消毒，正面擦擦，侧面擦擦，心里很有些感慨。

我问他叫什么名字，师傅用手指着车前挂着的行驶证，一字一字说，董为民，我就是懂得为人民服务。

司机师傅接着说，车上备了几本通俗读物，可以供乘客解闷，你要读吗？

书我就不看了，年岁已长，眼睛累。但这位师傅的热心真是叫我一再感动，我就说我还两本书，一本散文集，一本诗集，是我自己写的，可能也有乘客愿意翻翻解闷。老司机于是很高兴，急忙收下。

这两本书，其实是半个钟头前准备送给市政协的叶主席的，我这次应约前来市政府大楼事先准备了四本，前面一套两本给了叶主席的秘书

了，潘秘书下来接我上22楼，我当即就送给了他，说是今年出版的，新鲜出炉，请指教。谁知跟叶主席聊天，聊“土默热红学”与我们杭州的关系如何深化的事儿，兴致一开，手舞足蹈，竟把送书这一茬给忘了，直到告辞由潘秘书送我下楼，招手打上出租车，这才记得两本书还在我挎包里搁着。

这不，正好，老司机做好事，我也捐书吧。这年头，就怕写了书没人看，谁叫我写的大都不是畅销书呢，不接地气就是不好。

我兴致又一次开了，就跟司机聊天，我就说，我从他身上看到了我小舅子的影子。

我说，我小舅子也开出租，也是二十几年了，每天乐呵呵地与乘客聊天，尽力解决乘客的各种困难，还备了理发工具，经常在司机们集中开会的间隙给同行免费理发，他还私下很真诚地对我说，想到自己每天能解决乘客从一地匆匆忙忙赶到另一地的困难，心里便会升起一种小小的成就感。我也曾经很感叹我这位小舅子的境界，他与

那种“干一行怨一行”的朋友有很大的不同。怪不得他上个月在出租汽车公司里入了党，还评上了荣誉称号。

老司机问我的小舅子姓什么，我说姓蔡，他睁圆眼睛说我好像知道这个人啊，又说我不如他，我要好好向他学。

老司机说我的还不够，虽然我自己已经为这部车花了五百多块钱了，老婆也对我的做法有些想法了，但我想做得更好啊，譬如要是有一台车载饮水机，机身放在后备箱的，管子通到前面的，乘客有饮用需要，就可以接一杯热水，喝一杯咖啡，这就解决实际困难了，多好呀。

我问要多少钱，他说网上查过，一千多块，好一点的要一千五。又说我只是想想，这要慢慢的攒，也要老婆同意啊。

我说那我就支持你吧，他说那不行，把我扔在前座的钱给塞回来。我说我这不是给你本人的，不是支持你喝老酒的，这是专款专用，通过你给乘客更好服务的。他说我也想过，如果有个大

老板听到我的这个想法，也许会赞助，你不是大老板吧？我说我可不是老板，工薪阶层，退休的人了，但这个年纪，这点钱对我们来说实在算不了什么。他推来搡去，就是不肯收，到最后还是收了。连说难为情。要我名片，我说没带。又说那你做好事我可要跟报纸去反映，我说你就别反映啦，捐这点小钱报纸要说我作秀啦，要笑话我的，你还是老老实实把车载饮水机买好，装好，用好，万一我下次还碰上你的车，夏天，渴得要死，你就马上给我倒一杯，救我命，行不行？

送我到小区门口，司机连说车钱不要付了，我说一码归一码，这可是车钱啊，你不要坏了规矩。司机收了钱，递我小票，看我下车，还伸出头一副欲言又止的样子。

我反复朝他挥手，让这位叫董为民的老司机赶紧走人。

懂得为人民服务的，这社会不算少。很懂的，不多。



本土
作家

物价呀 你慢些涨

■刘德良

国庆长假，恰逢秋雨连绵，我取消了“出门看天色，路上看堵车，景区看人头”的出行消费计划，决定宅在家里陪伴家人，享受难得的休闲时光。

长假第一天，妻说：“你平时说我大手大脚，今天你也当一回跑男吧，采购物资的任务就交给你了。”尽管我非采购专业毕业，但老婆对我委以重任，我一时也找不出理由拒绝。毕竟我腰不酸、背不疼、腿脚也不抽筋。按照妻的吩咐，我哼着连自己也叫不出名的串烧小曲，迈着方步扬长而去。出门前，妻叮嘱我：“把钱带足哈，你这人又不喜欢用微信、支付宝，免得丢人现眼！”

第一个采购任务，是在妻描述的某油条店买油条。才出锅的金黄色油条，让我垂涎欲滴。我连价格也没问，掏出10元钱示意老板“买4根”。头大脖子粗的老板迅速将油条装包递给我后，顺手把两元纸币甩到我的面前，转身又忙碌去了。“老板，钱不对哟，4根油条要8块钱？”老板回头鄙夷道：“都啥子年代了，还贵？”本想反唇相讥，我发现店内其他食客用怪怪的眼光望着我，只得拎着那几根发育不太正常的

精瘦精瘦的油条，落荒而逃。只是脑袋在高速运转，回去如何向妻交差？因为，我依稀记得，她每次购回家的油条都是1元钱一根。

有了刚刚的教训，第二个采购任务我格外小心。在妻经常购买土鸡的那家店采购一只鸽子。这次我多了个心眼，先问后买。

“老板，鸽子多少钱一只？”

“50。”

“不是30元一只吗，又涨了？”

老板有些变脸：“啥子又涨了哟，这是从东北火车运过来的正宗土鸽子，5个小时都炖不烂。”

“吹这些，铤锤点大个鸽子，要50，如果是西班牙空运的鸽子，莫不要100块不成？”

“要就要，不要就算了，不勉强，你觉得哪点便宜你就去买嘛。”老板显得很不耐烦，直接下了逐客令。

我突然想起了民间“一鸽九鸡”的说法，是一只鸽子营养价值抵9只鸡，还是一只鸽子的价格抵9只鸡？为完成此次肉禽采购任务，我只好强忍内心的愤懑，放软声音问：“老板，鸡还是20元一斤？”

“25元一斤，要好大的？”老板不愿与我言语纠缠，从笼子抓出一只鸡，称秤报数一气呵成：“4斤，100元。”出门带的100元钱，就只够我买一只鸡，我有点懵。

返家路上，囊中羞涩的我不敢继续购买其他东西，只是心有不甘进超市逛了逛：18元一斤的猪大肠，52元一瓶的三不加酱油，229元一支的牙刷，6元钱一个的猕猴桃，还有从3毛钱涨到4元钱一支的红霉素软膏，从5分钱涨到1.5元钱的冰棍……

在熙熙攘攘的超市门口，一个小女孩正拿着话筒五音不全地演唱着《世上只有妈妈好》。联想到物价这么高，雨下这么大，生存这么难，我鼻子发酸，顿生惻隐之心，顾不上思考小女孩是否有骗取同情的嫌疑，在裤兜里翻寻零散的钞票，小女孩见状过来对我小声说：“叔叔，不用找了，你直接用手机支付吧。”

“啊!!!”我豁然醒悟了，原来不是物价涨得太快，而是我的消费观落伍了。唉，但愿物价呀，你还是慢些涨！



胡杨林的秋天 汤青/摄

北碚区源头治超重点货运源头企业公示(第一批)

根据交通运输部《关于加强道路货运车辆超限超载源头治理工作的通知》(交运发〔2011〕355号)和重庆市交通委员会、重庆市公安局《关于印发治理车辆超限超载联合执法常态化制度化工作方案的通知》(渝交委〔2018〕7号)文件要求，为建立车辆超限超载源头管理机制，严把车辆超限超载源头管理关，持续推进车辆超限超载长效管理工作，经相关部门对我区货运源头企业信息进行排查及核实，决定将我区8户货运源头企业(详见附表)列为第一批区级重点货运源头单位予以公示，接受社会监督：

序号	源头企业名称	地址	主管部门
1	重庆富皇建材有限公司	北碚区水土街道	北碚区经信委
2	重庆三圣实业股份有限公司	北碚区三圣镇	北碚区经信委
3	重庆正川医药包装材料股份有限公司	北碚区龙凤桥街道	北碚区经信委
4	中冶建工集团重庆禾远混凝土有限公司	北碚区蔡家岗街道	北碚区城乡建委
5	重庆科嘉混凝土有限公司	北碚区童家溪镇	北碚区城乡建委
6	重庆松龙混凝土有限公司	北碚区歇马街道	北碚区城乡建委
7	重庆富皇建筑工业化制品有限公司	北碚区童家溪镇	北碚区城乡建委
8	北碚新城协和处理建筑垃圾消纳场	北碚区北温泉街道	北碚区城管局

各货运源头单位要切实落实车辆合法装载和安全生产主体责任，履行源头治超工作职责，严把货物装载关、车辆称重关、车辆出厂(场)关，确保出厂车辆无超载超限行为。同时，各相关职能部门要认真履行各自在治超工作中的职责，强化对货源单位的日常监督管理，从源头上遏制超载

超限车辆上路行驶。
北碚区治超办监督电话：68862473
交通运输服务监督电话：12328
北碚区治理车辆超限超载工作领导小组办公室
2018年10月8日

GDP即国内生产总值，指按市场价格计算的一个国家(或地区)所有常住单位在一定时期内生产活动的最终成果，是衡量国家经济状况的指标。人类的经济活力一方面在为社会创造着财富，即所谓“正面效应”，但另一方面又在以种种形式和手段对社会生产力的发展起着阻碍作用，即所谓“负面效应”。这种负面效应集中表现在两个方面，其一是在无休止地向生态环境索取资源，使生态资源从绝对量上逐年减

什么是绿化GDP?

少;其二是人类通过各种生产活动向生态环境排泄废弃物或砍伐资源，使生态环境从质量上日益恶化。GDP只反映了经济活动的正面效应，而没有反映负面效应，因此是不完整的，有局限性，不符合可持续发展战略。绿色GDP，指用以衡量各国扣除自然资产

损失后新创造的真实国民财富的总量核算指标。绿色GDP占GDP的比重越高，国民经济增长的正面效应越高，负面效应越低。

提高公民科学素质

——北碚区科协 主办——

预防高血压如何正确“减盐”

现在，大家都知道盐与高血压密切相关，那么，日常生活中究竟要如何正确地“减盐”，下面介绍几个小技巧：
1.减少烹调用盐
我国居民食盐的摄入量，主要来自烹调用盐，故日常饮食中用盐要“定量”，如使用“定量化”的限盐勺(一平勺约2或3克盐量)。《中国居民膳食指南》推荐每人每日的食盐摄入量应控制在6克以内(相当于一个去胶垫的啤酒瓶盖容量)，而世界卫生组织推荐人均日摄盐量应少于5克，高血压患者则不超过3克。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。
2.改变烹调方法
烧菜时应后放盐，可使盐保留在

食物表面，易使人感觉“咸味”；也可用葱、姜、蒜等佐料提味，或将菜烹调成以甜、酸、辣为主的口味，这样菜既可用盐又富有口味。
3.多食蔬菜和水果
新鲜果蔬含有丰富的钾，特别是海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿和干蘑菇等，可对抗体内钠的“升压”作用。
4.少吃含“隐形盐”的食物
如咸菜、榨菜、腐乳、腊肉等腌制品、酱制品、动物内脏、贝类和蔬菜及黄酱等，还有加碱(碳酸氢钠)馒头及味精中也含多量的钠，稍有不慎就会

导致钠摄入量超标。
5.关注营养成分表中的营养素参考值百分比(NR%)，尽量选择钠盐含量较低的品种。
6.限制加工食品、混合拌制食品及即食食品摄入量。如速冻、罐头、方便、果脯、肉干和熟肉制品等。
7.尽量减少外出就餐，或要求餐馆尽量少放盐和酱油。

卫生与健康专栏

——北碚区卫生计生委 主办——

来点 重庆有线
来点用户 好福利
“中央电视台4K超高清频道”
首批落地重庆有线
10月1日震撼开播
全国首批，重庆独家！
锁定中央电视台4K超高清频道(频道号225)
重庆有线带您率先进入4K时代