

为减肥送外卖，年轻人乐当兼职骑手

经验分享：有额外收益，还是一种新型约会方式 平台回应：欢迎来兼职，加入很简单



扫码看视频

最近社交平台刮起兼职送外卖的风，不以赚钱为目标，只是为了达到减肥目的。这种既能获得额外收入又能达到减肥效果的方式，正吸引越来越多受到“职场肥胖”问题困扰的年轻群体加入。

面对这种看似有些“无厘头”的火热现象，三湘都市报记者进行了采访了解。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 吴忠强



送外卖减肥，社交平台兴起兼职新浪潮

7月9日，记者以“兼职外卖”为关键词检索社交平台发现，各平台上均有数百上千条相关网友分享帖，记录自己在下班后兼职送外卖减肥的情况。其中，不少分享帖会详细介绍自己的减肥妙招：比如送餐时间充裕的情况下可以不乘坐电梯，尽量选择爬楼；一公里内短距离慢跑；腿部绑小沙袋增加负重等。

在长沙，同样有类似不为赚钱的兼职外卖员。“有减肥的打算，也就是冲着这个目标去的。”家住长沙开福区的月女士表示，她从7月4日开始在美团众包上兼职送外卖，为的就是工作之余找到一个比较好的减肥方式。

“之前在小红书上看见有人分享送外卖爬楼梯瘦了很多，我也想试试。”月女士坦言，自己是一个自控力不强的人，带着任务性质地送外卖可以让她强制运动。月女士表示，由于不是全职送外卖，短短几天尚未看到明显的减肥效果，但她会继续坚持一段时间。

长沙的李先生同样选择成为兼职外卖员，在他看来，送外卖除了能减肥，还是一种新型约会方式。“平时下班了不知道要和对象做什么，现在送外卖途中可以一起兜风。”李先生说，他从今年端午节后开始兼职送外卖，目前赚了1000多元，“虽然不多，但这是额外的收获”。

“我们每天也不会跑很长时间，赚个30-50元就回家。”李先生告诉记者，一开始因为不熟悉路线加上没经验，会有送餐超时或车子没电等尴尬情况出现，但瘦身效果确实很显著，“啤酒肚”小了不少。



▲网友分享自己兼职送外卖的接单情况。受访者 供图

平台回应：鼓励闲暇时间兼职

除了减肥有成效，不少人选择兼职送外卖是因为还有一定的收益。记者采访了解到，以一个月为标准，在每天兼职2至3小时的情况下，月收入可以达到1000元左右。具体收益会受到天气和接单时间影响，恶劣天气和凌晨的单价会稍高，平均时薪在20元左右。并且新人还会有活动奖励，只要按平台要求完成相关任务就会有几十至几百不等的额外奖励收入。

针对线下火热的兼职情况，记者采访了美团配送湖南当地众包站长，谭站长表示，兼职送外卖的渠道一直是开放的，平台鼓励大家利用闲暇时间进行兼职。

谭站长介绍，兼职送外卖其实很简单，只需要在美团众包APP内注册并审核通过，配备合规的配送交通工具，即可成为兼职骑手。同时，需要完成线上安全培训及考试，上传健康证等程序，之后便可正常接单。兼职骑手跑单时间自由，没有时间要求。遇到问题，可以线上联系站长或客服，获得协助及解答。

谭站长提醒，兼职送外卖需要注意安全，在配送中途佩戴好头盔，尤其是当前高温天气下要注意合理接单，谨防中暑。



昏迷前刹停 救下一车韩国游客

41岁司机不幸离世，是名退伍军人



扫码看视频

三湘都市报7月9日讯 “生死关头勇敢救异国客……”7月7日，湖南张家界江永运输有限责任公司收到了一面来自韩国游客的锦旗。一周前，该公司旅游客车司机肖波，承运境外

游客返回张家界途中突发疾病，在失去意识的最后关头，他强撑着完成了减速、刹车、熄火、拉手刹等关键操作，挽救了全车人的生命。这位退伍军人却因突发脑干出血，昏迷3天后不幸离世，生命永远定格在了41岁。

昏迷前刹停客车，救下全车12名乘客

6月29日晚，11位韩国游客与带队导游乘坐旅游客车，从湘西土家族苗族自治州返回张家界。21时13分，在开至张南高速西往东方向48公里+500米处时，车辆开始偏离正常路面。

“车子突然往右偏，接着又向左甩，我以为司机在避让小动物，就赶紧喊他，喊了几声都没有回音。”带队导游金光日回忆起当时的情形仍心有余悸。

监控画面显示，在导游的呼喊声中，面部扭曲、承受着巨大痛苦的肖波，用尽最后一丝清醒和意志力，完成了减速、刹车、熄火、拉手刹等关键操作，将客车稳稳停在了高速公路行车道上，随后便彻底失去了意识。

导游随即拨打120和高速交警电话，将肖波送往张家界市人民医院抢救。据悉，事发地点是数十米高的高速公路桥面。“幸亏肖波紧急处理到位，否则后果不堪设想。”相关工作人员表示。

经过3天全力抢救，肖波因脑干出血，生命永远停留在41岁。

“生死关头勇敢救异国客”，韩国游客送锦旗

“医院给我打电话过来，我都不敢相信，我到医院的时候他已经在手术台上抢救了。”在弟弟肖应的记忆中，哥哥肖波作为一名退役老兵，一直秉承着军人的优良作风，“在长辈眼里，他是公认的可靠、诚实”。

7月7日，张家界光大国际旅行社有限公司亚太市场部负责人受境外游客委托，将一面绣有“戎装虽卸志犹在，生死关头勇敢救异国客，军魂入骨心似磐，危难之际甘献守护情”的锦旗送至张家界江永运输有限责任公司。“肖波在再就业成为专业旅游大巴司机后，始终保持着高度的责任感和使命感。”张家界南方集团总经理栗志军说，在突发疾病、生命垂危的最后一刻，肖波保障了游客的生命财产安全，用行动诠释了军人的血性、职业驾驶员的最高操守。

■文/视频 全媒体记者 罗艾敏 通讯员 高双志 宋美慧 欧安政

抽烟熬夜“叠buff”，31岁外卖员罹患心肌梗死



扫码看视频

三湘都市报7月9日讯 “总是以为自己年轻就可以随意挥霍，现在才知道健康没有‘侥幸’可言。”7月9日，经历过心梗手术的李明（化名）感慨道。31岁的他因持续胸痛到长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）就诊，被确诊为急性心肌梗死。而导致李明血管“崩溃”的元凶，就是他平时又抽烟又熬夜“叠的buff”。

李明是一名外卖员，平日里经常熬夜送单，喜欢吃重油重盐的食物，同时他还有严重的烟瘾，平均每天要抽3包香烟。

两个月前，李明开始出现阵发性胸痛症状，每次疼痛症状持续了几分钟后便自行缓解，于是他并未将此放在心上，认为是工作劳累所致。但是前不久一次熬夜送单后胸痛再次发作，李明疼得满头大汗，持续了一整天症状也未减轻，家人见状立即将他送到长沙市第三医院就诊。医

院检查结果显示李明下壁心肌梗死，肌钙蛋白更是高达43286纳克/毫升（正常值为0-0.3纳克/毫升）。

“近年来，心肌梗死正在以惊人的速度撕掉‘老年病’的标签。越来越快的生活节奏下，熬夜、抽烟、不注重健康饮食已然成为当代青壮年普遍的生活状况与趋势。”该院心血管内科二病室副主任石为说。

熬夜会导致人体生物钟紊乱，影响心血管系统的正常调节；重油重盐的饮食习惯会增加血液黏稠度，升高血压，加重心脏负担；而吸烟更是心血管健康的大敌，烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤血管内皮细胞，促进血栓形成。

“因不良生活习惯引发急性心肌梗死的病例并不少见。”石为提醒，维持规律作息、均衡饮食、适度运动、戒烟限酒，养成良好的生活习惯，才能远离疾病威胁，守护生命健康。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 陈倩 黄丽 陈浩然