

退伍老兵六年跑成网约车“达人队长”

曾尝试多种职业，在方向盘上找到归属感 短视频分享接单技巧、服务细节让他“出圈”



扫码看视频

7月29日傍晚，被暴雨冲刷过的长沙街道焕然一新。接送完去往宁乡市道林镇的最后一名乘客，滴滴网约车司机宋国超在小区楼下超市买了篮鸡蛋，准备晚餐

就吃鸡蛋煮面。

今年39岁的宋国超自2010年退伍后，先后尝试货车运输、外卖配送、自主开饭店等多种职业，每份工作都未能长久。而今他在网约车行业深耕6年，积累了无数点赞和好评，让他渐渐找到了归属感。

■三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 刘蕊

曾尝试多种职业，最终在网约车行业扎下根

7月29日晚，记者随宋国超来到开福区一处安置小区，爬上七楼，这套位于顶楼的狭小出租屋，便是他在这座城市的安身之处。

宋国超的出租屋内陈设简单，多数时候，他回来仅仅是为了休息睡觉。“吃饭基本在外凑合，就近找个小店简单吃上几口。”

2010年退伍之后，宋国超的人生始终在跌跌撞撞中前行。

2012年，在岳阳老家有稳定工作的他，凭着对开车的一腔热忱远赴苏州找货运岗位，不料被中介以介绍持证工作为由骗走数千元。

之后，他又南下广东中山打工一年多，回乡后家人劝他开饭店营生。

“我性子坐不住，开饭店的时候总惦记着打游戏，饭店很快就经营不下去了。”宋国超说，再后来他跟着舅舅跑长途货运，收入也不错，“但天南地北地漂泊，总觉得没意思”。

宋国超说，那段时间，他还跑过黑车、送过外卖，可风里来雨里去的奔波，总让家里人揪着心，几番劝说下，他最终选择注册成为滴滴网约车司机。

“早些年确实心浮气躁，三天打鱼两天晒网，干什么都不长久，走了不少弯路。”说起前半生的辗转，宋国超语气里带着几分自嘲与遗憾。

这一次握住网约车的方向盘，他沉下心踏实耕耘，一干便是六年。

六年深耕，从接单新手成为“达人队长”

2020年，宋国超正式注册成为滴滴司机，开始在岳阳接单。

这一次他打定主意沉下心来，大小订单来者不拒，每天雷打不动跑满12个小时，硬是把账号服务分、口碑做到了同城前列。

渐渐地，他摸索出了自己的跑车章法：别人嫌累不愿跑的时段他跑，别人能做到的服务他要做得更周全。

全情投入很快结出硕果。凭借稳定的平台派单与始终在线的服务质量，他节假日单日流水破千元，来到长沙后月流水更是稳定过万元。

亮眼的运营成绩，加上乐于分享的性格，让他很快进入平台视野，多家车队向他发出邀约，请他担任队长，向新老司机传授跑车经验。

如今，他每天早上九点出车，一直跑到次日零点才收车，日均跑满15个小时。

“就像天天出门转悠似的，白天在城里街巷跑，晚上回家休息，一点不觉得累。”除了每月抽一两天回老家，他几乎全年无休。



从业网约车司机6年多的宋国超正驾驶车辆送乘客。 李致远 摄



服役时的宋国超。 受访者 供图

乐于分享，他是跑车人也是同行领路人

“这是2022年的最佳导师奖，这是2024年拍短视频得的司机达人奖……”出租房里，宋国超向记者介绍起他获得过的荣誉。在他的司机个人主页里，密密麻麻的荣誉勋章、满屏的乘客手写好评，还有数不清的感谢红包，都是他六年深耕留下的鲜活注脚。

当上队长后，为了让跑车经验更直观易懂，宋国超自学了拍摄与剪辑，把接单技巧、路线规划、服务细节做成短视频，既发在车队群里供队友参考，也同步更新到社交平台，这也让他成为长沙网约车圈子里小有名气的“达人司机”。

比起流水与粉丝量，宋国超更看重乘客的真心认可。有一次他接了一名腿脚不便的老人，送达时看见老人步履蹒跚，每走一步都摇晃不稳，他当即下车牵住老人的手，将老人从一楼护送到四楼家中。类似的暖心故事，在他六年的跑车经历中比比皆是。

如今，忙碌之余的宋国超仍保持着部队养成的习惯。每晚收工后趁车辆充电的间隙，他会去湘江边夜跑。“江风迎面吹来，伴着一身酣畅的汗水，整日久坐驾车的疲惫也随之消散。”

六年日夜轮转，宋国超在城市街巷之间，把曾经的漂泊活成稳重的日常。车厢里的善意、屏幕前的分享、湘江边奔跑的身影，见证一名退伍老兵的蜕变。

碳酸冷饮当水喝 35岁糖友中毒昏迷



扫码看视频

炎炎夏日，冰镇碳酸饮料、甜爽饮品成为不少人的解暑刚需，但对糖尿病患者而言，肆意畅饮含糖冷饮，绝非消暑享受，而是暗藏致命风险。

近日，长沙市第三医院就接诊了一名危重患者。35岁的糖尿病患者小周（化名），因长期将冰镇碳酸冷饮当水饮用，突发严重糖尿病酮症酸中毒，当场昏迷，经5天全力抢救才脱离生命危险。

夏日控糖难度翻倍，贪喝甜饮是致病主因

8月5日，记者从医院了解到，小周本身患有糖尿病，始终没有重视日常饮食管控。每逢炎热夏季，他就食欲不振、胃口呆滞，习惯性依靠冰镇碳酸饮料“补充能量”。

危险骤然降临。一周前，小周在家中突然失去意识、倒地昏迷，家人紧急拨打120，将其送往长沙市第三医院急诊抢救室。入院检查结果令人揪心，小周的血糖数值直接爆表显示“HIGH”，身体出现严重代谢紊乱，最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒。

医院立即将小周转入急诊重症监护室，通过快速补液、小剂量持续胰岛素输注、纠正电解质紊乱等一系列急救措施，全力挽回生命。经过整整5天的精准救治，小周各项身体指标逐步恢复正常，成功脱离生命危险。

“夏季是糖尿病酮症酸中毒的高发期，糖友控糖远比秋冬季节更困难。”长沙市第三医院急诊医学科负责人、副主任医师唐波对此作出专业解读。夏季高温天气下，人体出汗量大、水分流失快，血液容易浓缩，进而导致血糖被动升高。同时酷暑天气容易让人食欲紊乱、饮食不规律，多重因素叠加，大幅增加了糖友血糖失控、诱发急症的概率。

安全度夏，糖友收好这份“保命指南”

针对糖尿病患者夏季养生控糖，唐波给出了全套科学、实用的防护建议，帮助糖友规避风险、平稳度夏。

饮食饮水上，必须彻底戒掉“饮料瘾”，坚决杜绝碳酸饮料、奶茶、果汁等所有含糖饮品，日常补水以白开水、淡茶、无糖饮品为主，少量多次补水，避免身体脱水。生活作息上，坚持管住嘴、迈开腿，保持规律饮食，每周累计完成150分钟中等强度运动，稳定血糖代谢。

用药控糖方面，糖友需严格遵医嘱服药、注射胰岛素，切勿擅自停药、减药。夏季高温环境下，室温超过30℃时，胰岛素需放入冰箱冷藏，取用前提前复温，避免高温影响药效，造成注射疼痛与剂量不准。

监测防护上，需提高血糖监测频率，建议每天监测4次血糖，涵盖空腹血糖与三餐后2小时血糖。同时妥善存放血糖仪与试纸，严禁暴晒、放置在潮湿浴室，避免高温高湿导致检测失真。

酷暑夏日，消暑解暑的最佳选择从来不是冰甜饮料，而是一杯温润的白开水。对于糖尿病患者而言，摒弃贪凉陋习，坚守科学控糖，才是守护身体健康、平安度夏的核心关键。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 谭源 刘梁玉 蔡养羽