



编者按

十分钟，是我们上学时熟悉的课间休息时长。对于有着2600年建城史的古城济南来说，十分钟不过沧海一粟。可是，穿越人海的邂逅，惊心动魄的反转，风暴来袭前的宁静，往往就在这600秒里。
即日起，本报推出“定格济南十分钟”栏目，用文字和图片将无痕的岁月定格，让浓缩的时光在这一刻静止，让您在繁忙的工作间隙，感受济南市民十分钟的平凡生活。

急如厕轻抿嘴，做几个深呼吸

公交司机发车前十分钟形成了习惯性动作



赵晨是BRT5线的驾驶员，每天早上6点从全运媒体村发车，开往火车站。26日一早，记者见证了赵晨开车前10分钟的准备工作。

文/片 本报见习记者 郭立伟

◀ 赵晨在发车前检查车辆油料。



▲ 检查轮胎。



◀ 检查座椅是否牢固。

喝水形成规律

午休前不能多喝

5时30分，赵晨已经赶到了车队。5时50分，赵晨围着公交车查看车况，先是掀开车盖检查油料和发动机，再查看轮胎，“灯光、刹车、油料、雨刷，都要挨着检查”。

还有10分钟就要发车了，赵晨走进车厢里，这瞅瞅那看看。“犄角旮旯里都能藏进垃圾，卫生纸、雪糕棍、口香糖啊，得仔细查，不然发现不了。”赵晨说，前一晚收车时已经把垃圾打扫干净了，但早上发车之前还是要检查一下，公司里有稽查大队，经常不定期不定时地抽查车辆卫生。

车辆的座椅，尤其是前几排，赵晨都使劲儿扳了扳，看是否牢固。“防止紧急刹车时出现安全隐患，坐前排的乘客一般年龄比较大。”赵晨向记者解释说，年龄较大的乘客，驾驶员通常会请他们坐在前面，一是在他们上车不方便时可以稍微扶一下，二是老年乘客处于驾驶员的视线中，发生意外可以尽早发现。“以前，驾驶员只要开好车就行了，现在我们得更好地服务。”

据了解，济南公交驾驶员每月都有星级考核，将卫生、安全和服务情况综合起来进行评比，对应不同额度的奖励。“压力是有的，但能为市民做点儿力所能及的事情，心里踏实。”赵晨说。

发车时间马上就要到了，赵晨急匆匆地去了一趟洗手间，“要不然，一上午都得憋着。”赵晨告诉记者，公交跑个来回要一个半小时，工作日路况更堵，到了终点站基本上就得调头往回跑，没有休息时间。“我

们平时在一起开玩笑都说，裤子都提不上了，哪有时间休息。”赵晨笑着说。

赵晨拿起杯子抿了一口水，并没有咽下去。面对记者的好奇，他说，驾驶员们已经形成了独特的喝水规律，早上起来可以喝一点儿，发车之前去一趟厕所，之后口渴了就轻轻抿一下，直到午休前都不能多喝，“找厕所太不方便了。”

常被乘客抱怨

心态靠调节

车队值班员刘师傅告诉记者，BRT5线是所有快速公交中最难跑的线路，一头连接火车站，人员流动性大，又途经人流密集的花园路、洪家楼、燕山立交等，专用车道少，高峰期一堵四五十分钟是常有的事。

马上要发车了，赵晨使劲儿做了几个深呼吸，“行车过程中什么事情都可能发生，我们需要调整好心态和情绪，保持警惕。”

赵晨说，在路况很堵的时候，经常有乘客在旁边絮叨，抱怨他们开车不够快。“有时候会跟乘客解释几句，莫名其妙就被投诉了，说驾驶员态度不好。”

赶上高峰期，经常会遇到私家车挤占公交车道的情况，甚至有车辆突然变道。公交车一旦急刹车，往往会引起乘客的不满，甚至有的乘客会摔倒。如果跟私家车驾驶员理论，“一不小心就会因为态度不好被投诉”。

碰到被投诉，驾驶员的星级评比和奖金都会受影响。“荣誉和钱是小事儿，最希望得到的还是乘客的理解。”赵晨强调说，“作为公交驾驶员，一定要调整好自己的心态和情绪。”

种植牙别盲目 如何种植大有讲究

爱牙就是爱健康，微创无痛云种植让缺牙老人生活更健康，咨询电话：5885 9999



现年68岁的李大爷右上边恒牙已经掉了3颗，稍微大块、硬点的东西嚼都嚼不动，吃饭很受影响。偶然从报纸、电视上知道了可以种牙。李大爷很心动，也去了正规医院咨询过，但最终还是选择了家附近的小门诊。心想着“这种牙哪哪不是种，大医院费那钱当真是心疼。”然而，种牙后不久，李大爷种牙处的牙龈便撕心裂肺地疼，连带着周边的牙齿都开始松动、肿胀，最后连嘴都张不开了。李大爷这才慌了神，赶紧到贝斯特口腔医院检查。经专家检查发现，李大爷的牙齿已经严重感染，并且殃及旁边的坏牙。原因在于种植牙的材料品质不过关，且医生手术过程操作不当而造成了术后严重感染。“种植牙还是得去大医院。小便宜当真贪不得，现在劳民伤财，更加得不偿失了。”听了专家的话，李大爷懊悔不已。

种植牙别盲目

不是种上“种子”长新“牙”

现在许多牙缺失患者都知道要种牙，报纸、电视、网络上各种诸如“即种即用”“价格最低”等类型的种植牙广告随处可见。种植牙与传统的牙齿修复手段相比，确实更加稳固、效果更好，广受牙缺失患者的青睐。然而，种植牙真有那么简单吗？种植牙到底要怎样种最有效？

带着这个问题，我们咨询了济南贝斯特口腔医院种植牙专家姜奉孝。姜院长表示，怎样把牙种好是有学问的，牙缺失患



种植合同

者千万不能盲目种牙。

手术是否成功?专家技术是关键

“要想把牙种好，种植专家的经验和技术都是关键因素。”种植牙专家说，种植牙手术是一种外科手术，对于技术的精度要求很高，这就需要种植牙的医生既要有进行外科手术的经验，而且还要掌握口腔修复学的内容。临床上的种植医生必须接受过专门的学习和培训，累积大量临床经验，才能精确完成种植的每一个步骤，确保种植牙的效果。

同时，种植技术也相当关键。好的技术不仅可以获得良好的种植效果，同时也可减少甚至避免患者种牙时的不适感。云种植牙技术就广受患者好评。该技术由国际引进，累计世界多位种植专家的义齿修复技术和经验，整个手术由经验丰富的韩国专业种植专家进行，整个过程微创无痛，种植出来的牙齿持久耐用，咬合完美。

效果是否终生?种植体品质很重要

对于许多种牙患者来说，牙种得好不



好还得看效果。姜院长说，种植牙就好比建房子，工匠和技术都有保障了，建筑的材料也是至关重要。种植牙也是一样，好的材料，可保证种植牙效果，终生耐用。

姜院长介绍，消费者一定要到正规的医院进行治疗，特别不能贪图便宜，防止不良机构以次充好，造成损失。

2015·Best口碑质量年 严控种牙质量，只做品质牙

有句老话说得好：便宜没好货，好货不便宜！市场上某些医疗机构依靠低价吸引患者，低价种植牙质量到底有没有保障，相信广大缺牙患者人人心中都有一杆秤。牙齿是人体健康的第一道门户，广大市民不能把自己的口腔当作试验田，买条假烟、买瓶假酒，对身体的危害只是一阵子，而种上一颗劣质的种植牙，对健康的危害可是一辈子！选择规模大型、权威专业的医院，以及负责任、经验丰富的权威种植专家，才能真正享受健康，成功的种植牙才是真实惠。医院地址：天桥区明湖西路1771号（原市卫生局、火车总站往东800米）。

韩国亲诊专家



姜奉孝 博士

贝斯特口腔医院
韩方院长

职称：副主任医师
职业范围：牙齿种植

执业证书编号：1203701(外执)2015 005

韩国圆光大学修复学专家，Mass.波斯顿种植协会、ROK.口腔修复审美协会及 ROK.AIC 种植体研究会会员。现担任济南贝斯特口腔医院韩方院长，拥有 20 余年的牙齿种植经验。

济南贝斯特口腔医院
JI NAN BEST DENTAL HOSPITAL

无牙齿·不健康

活动优惠 | 截至8.31日>>>

- 种植牙 每颗立减1500元，ITI种植体立减2500元
- 矫正 矫正全线8折特惠 (学生凭证可再获1000元现金红包)
- 牙冠 全瓷冠每颗立减600元

本活动最终解释权归济南贝斯特口腔医院所有