

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,惊心动魄的逆转,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分钟的准备工作的。

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,赵晨急匆匆地去做了一趟洗手间,“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。

马上就要发车了,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,并且殃及旁边的好牙。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。

种牙别盲目

不是种上“种子”长新“牙”

现在许多牙齿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,广受牙齿缺失患者的青睐。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,牙齿缺失患



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,同时也可以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,终生受用。

姜院长介绍,消费者一定要到正规的医院进行治理,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幢(原市卫生局、火车站往东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。

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

本店由姜院长亲自主持, 济南贝斯特口腔医院所有