

大热天,快递员的工作更加辛苦了,孟非的一则微博引发响应: 做个有心人,给快递小哥一瓶水

烈日当头,一位快递员去派件

7月8日,北京一名快递小哥到安贞医院送快递时突然倒地,好在抢救及时没有生命危险。如果当时这位快递小哥不是恰巧在医院,后果可能不堪设想。

7月12日,孟非也在微博上写道:“入伏了,快递小哥不容易,我每天在冰箱备一瓶矿泉水,有快递上门,给人一瓶冰水。”同时,孟非也号召网友一起关爱快递小哥。
见习记者 刘静妍 现代快报记者 郝多 王颖菲

记者调查 快递员入职前基本没有体检

进入7月,各地气温攀升,8日上午11时许,北京一名28岁的快递小哥到安贞医院送快递时,在医院病房综合楼B座一层大厅突然倒地。由于抢救及时,快递小哥奇迹般醒来。苏醒后他第一句话是问:“我快递的东西在哪里?”

快递小哥的家人说:“幸亏他今天是来医院送快递!这份工作挺辛苦,加上最近天气热,这两个原因可能都和他发病有关。”

说起来,这位快递员是幸运的,不仅发病时就在医院,还刚好是全国治疗心脏病最好的医院。但如果不是恰好昏倒在医院,又可能出现怎样的后果?我们身边的快递员,

健康和安否有保障呢?

南京一家快递公司的员工小李告诉现代快报记者,快递员压根没有体检这一说,“我们就是简单的培训,一般1-2周,主要是业务操作,没有体检。”至于会不会询问病史,小李说,这个在入职时会象征性地问一下,但也只是走个过场,没有人会说自己身体有问题。

快递员的工作经常是风里来雨里去,那么,快递公司对员工有哪些安全保障措施呢?“安全措施是有的,公司会做安全培训。”快递公司一位负责人说。

公司措施 天气太热,调整了夏季送货时间

南京已经进入三伏天,快递员的安全、健康该如何保障?小李表示,公司每年都会在6-8月这三个月将派件时间提前,“平时车子大概要十点才能到,现在一般8点、8点半就能到,这样我们可以避开中午最热的时候,从中午11点半休息到下午2点。”

小李说,公司给他们每人买了意外保险和疾病保险,但至于具体的险种和金额,他并不清楚。“高温费也会发,200一个月,发三四个吧。”小李表示,自己所在的是比较大的快递公司,所以有这样的福利,如果是小快递公司,或是私人承包的,那基本不会买保险,也很少听说会发高温费。

此外,现在不少快递公司招的快递员都是临时工,无法享受企业正式员工应有的福利。一家知名快递公司在南京负责招聘

的葛小姐直言,除了按小时付薪资,没有任何形式的补贴,也不能享受保险、高温费等福利。另一家快递河西公司王经理则表示,他们会为快递员买保险,除此之外没有其他任何福利。体检也不是在刚入职的时候就安排,要等到工作一年之后公司才会体检。

孟非也看到了北京快递员的这则新闻,7月12日,他发微博号召大家一起关爱快递员,“快递小哥不容易,我现在每天在冰箱里备一瓶矿泉水,有快递上门,给人一瓶冰水。也愿意这样做的请转走。”很快,这条微博转发近四千条,点赞的人数更是过万。

不过医生也提醒,虽然这样做出于好心,但大热天直接喝冰水可能引发肠胃问题,建议市民给快递员提供凉开水或常温矿泉水止渴。

快递员职业病 腰椎间盘突出很常见

除了不分寒冬酷暑在外送货,快递员因为繁重的工作,还落下了职业病。27岁的南京快递员小赵告诉现代快报记者,他们通常会坐在地上或蹲着写单子,称重、计算价格等等,长此以往,腰和颈椎都不舒服。“腰椎间盘突出很常见,还有长骨刺,甚至有同事已经打了钢钉。”而那些做“专业市场”的,也就是为手机、电脑批发商寄东西的快递员,虽然挣得多,却更加辛苦,几乎每天都要忙到晚上九、十点。“我常常和他们开玩笑说,你们现在挣的钱,都是以后看病的。”

除了身体上的劳损,交通意外也防不胜防。“大家骑电瓶车送货,有时到奥体、仙林等地,路宽、车快,很容易发生交通事故。轻则碰伤骨折,重的如果被渣土车之类的大车带倒,撞死的也有。”风雨天里,车辆打滑造成的事故,更不在少数。

好在小赵所在公司的保障较为健全,“但其他公司很多快递员除了工资以外,什么保险都没有,风险全都自己承担,因此有些人感叹,‘连病都不敢生’,干个几个月就走了。”

八块腹肌、人鱼线、倒三角身材…… 帅哥快递员潇洒转型 成为健身教练

在新街口送了两年快递的南京小伙肖路,在大半年前辞了职。如今,他转型为一名成功的健身教练。肖路告诉现代快报记者,从前送快递的经历让他受益匪浅,比如天天负重,也是一种体能训练;此外,收件送件时学到的人际交往法则,至今让他十分受用。
现代快报记者 王颖菲

33岁的肖路,身高1.76米,体重72公斤,标准的倒三角身材。每次在健身房,只要露出他引以为豪的八块腹肌、人鱼线,以及肋骨附近的鲨鱼肌、子弹肌时,总能引来一片赞叹声。肖路是中央路附近某家健身馆最受欢迎的健身教练之一,而很多人不知道的是,大半年前,他还是一名普通快递员,负责新街口附近一块区域的收发件。

肖路告诉现代快报记者,他此前已经送了两年快递,而健身也差不多是同时开始的。当时,他每天的作息很有规律,一般是早上7点起床,公司离家很近,走几分钟去取货。“一般早上的快递包最沉,大概四五十斤。”背着这个大包,在写字楼里上下地跑,肖路将其视为一种负重体能训练。早上的货一般中午能送完,之后他还会来送两三趟,不过那时就轻松很多,其他时间主要在楼里收货。“一开始我负责的是整条街,累得随时犯困,后来减少为一栋楼,好多了。”

一般来说,晚上6点半,肖路就能下班。每周二、周五,是他固定的健身时间。“虽然白天送货很累,但一到健身房就精神了。”健身是肖路的爱好,他热爱器械训练,之前一直在南京大学的健身房练,里面外国人不少,他就和他们交流学习,每次练足两个小时再回家睡觉。因为这项爱好,所以肖路在听说一个同事转行去上海做健身教练后,也起了这个念头。

凭着一身肌肉和积累的经验,他第一次在健身房面试就顺利通过,于是他辞去了快递员的工作,专心做教练。“挣得没以前多,”肖路坦言,“以前每个月八千到一万,现在大概六千到八千。”尽管如此,他干得很开心。“毕竟是自己喜欢的工作,而且说实在的,轻松很多。”

虽然不是专业出身,但肖路的教练风格获得了不少人的认可,学员人数增长很快,如今达到30人。学员中有想减重的,有想增肥的,有为参加健美比赛的,还有想恢复身材的退役运动员。不到一年的时间,肖路已经成为健身馆的一名主管。他一天最多教6节课,自己还有1-2小时的训练时间。而他近3年健身“雕塑”的威猛身材,常被误以为已经练了六七年之久。

肖路表示,除了改行做快递,他同事中还有转行去做生意的,以及去开专车的,等等。尽管现在不送快递了,但肖路很感激这段经历,“无论对我的身体、作息习惯、人际交往能力,都是一种打磨。”



肖路在一家健身中心做教练

本版图片 现代快报记者 马晶晶 摄

中华男性健康关爱中心联合媒体 南京暑期男科手术有补贴

暑期已经到来,笔者从南京各大医院门诊了解到,前来问诊泌尿生殖健康的市民逐日增多,我省专业治疗男科疾病为主的南京建国医院7月份以来就已经接待问诊及就医市民二百余名。此外,夏季男科疾患也逐渐增多。为此,中华男性健康关爱中心、江苏城市频道联合多家媒体,将在7月16日到8月15日开展暑期男科手术补贴活动,活动期间:1、多种手术方法供你选择;所有手术费健康基金补贴200-1000元不

等;术后患者送健康护理3次。

中华男性健康关爱中心在抽查今年上半年青壮年男性体检报告后,发现82%的男性存在包皮过长、包茎、包皮嵌顿、早泄、隐睾、精索静脉曲张等,不但阻碍生殖器发育,还易引起泌尿生殖系统感染,甚至影响生育。据悉,该活动的执行单位为南京建国医院,该院医务科主任丁学刚介绍,包皮过长、包茎、早泄、尿道下裂、隐睾、静脉曲张等,都是男性常见病。

由于很多男性缺乏这方面的知识,往往感觉难以启齿,甚至羞于就医,给健康和生活造成很大困扰,门诊常见此类患者。

另据本次活动的执行单位南京建国医院医疗总监苑章教授介绍,医院对本次活动的执行单位非常重视,已经安排了在江苏省赫赫有名的男科三甲医院专家团队亲诊,保障每一例手术质量,医院的各项准备工作已经就绪,将为前来就诊的患者提供最好的服务。

免费发放《心脉化血百病消》

退休老人新福利

中医认为:“心气不足引起的气滞血瘀,是导致心脑血管病的主要元凶。而上了年纪的中老年人,几乎有90%的人都有不同程度的气滞血瘀现象。”

我国著名心脑血管病专家纪本章教授,在自己50余年临床经验中,就发现利用“芳香开窍补气”能有良效。只要学会用芳香开窍药物补足心气,心绞痛者能明显缓解;高血压的,就感觉能头脑清醒,不眩晕不头痛耳不鸣眼花。尤其是中风偏瘫的患者,利用芳香开窍疗法配合科学调理,其面瘫流涎,半身不遂都能得到极大改善。

为了让大家都能了解和掌握这种“芳香开窍”的中医疗法,纪本章教授特别编撰了《心脉化血》一书。书中详细介绍了“心脉化血”疗法的具体步骤和注意事项,只要识字,就能看得懂。

书中方子的特点:因人而异,简单易配,就地取材,实用、实效、省钱。还有很多珍贵实用的内部资料。

为了造福广大中老年人,纪老先生本人同意,特向全国退休老人免费发放5000本《心脉化血》。



申领热线:400-638-5100

来电就送,人人有份。数量有限,发完为止。