



老地方见，志愿者孔胜东！

本报记者 胡宗昊 文 陈立波 图

孔胜东骑着小电驴，如期而至。8月31日晚上7点不到，杭州市拱墅区中山北路和百井坊巷路口，“杭州公交孔胜东志愿者服务队”的横幅随风飘动，市民、媒体们一齐等候在此。

这是孔胜东与大家的约定。全国劳动模范、全国道德模范、杭州28路公交车司机孔胜东在8月30日跑完了自己职业生涯中最后一趟车，光荣退休。车辆到站时，孔胜东曾红着眼睛向乘客和媒体承诺，“周六晚上的志愿修车摊，我会继续在，大家不见不散。”

此时，这个发车前会将车窗、台面擦得毫无灰渍，车毂刷到银白锃亮的人，正蹲坐在一排倒立着的自行车丛林中，调试着各样零件。为了方便修车，他没有



戴手套，黑色的油污粘在手上、脸上，指甲里嵌着机油。

在这个每周六都会按时出现的修车摊中，他又回到了那个志愿者孔胜东，因为不用像开公交时那样，紧绷着神经观察路况，他的状态显得更加自如，一口地道杭州话问道，“打气筒在哪里？气筒递给我一下。”

当天下午2点到5点，孔胜东在杭州东站做完志愿服务，匆匆吃了晚饭，就赶到修车摊。当时，已经有不少市民推着自行车在排队等他。孔胜东说，自己义务修车38年，已经成了这里的“专家门诊”。

说起这个“专家门诊”的来历，故事仿佛就发生在昨日。1986年的一个夜晚，孔胜东从朋友家骑车回家，行至半路，自行车突然坏了，他四处寻摸，都没能找到一处可修车的地方，只得推着瘪胎的自行车慢慢挪回家。自此，孔胜东心里萌发了种子。

个体的希冀，恰逢时代的号召。彼时，正值团省委号召团员“为社会风气根本好转作贡献”，社会上兴起学雷锋活动，“我过去是钳工，有些基础，自己在自行车上摸索两遍，就掌握了基本的修车技术，我就想着出来做点力所能及的事。”孔胜东说。

于是，当时23岁的孔胜东支起义务修车铺，当起了志愿者。每周六的修车约定，坚持就是38年。

38年间，孔胜东坚持“两个一”：不收一分钱修理费，一次都不缺席。唯一的一次例外，是他父亲去世，“那天刚好也是周六，我只好贴了通

知，告诉大家三天后补摊。”在孔胜东看来，约定好的就要坚持，得给大家一个交代。

对自己的高要求也引来了一些人的质疑。“有人说我傻，说我把时间用在别的地方，早就赚大钱了。”孔胜东说，“还有人说我作秀、傻不愣登……但这是我们伴随雷锋精神长大的一代人。人的生命是有限的，但为人民服务是无限的，把有限的生命投入到无限的为人民服务中去，有何不妥？”孔胜东认真起来。

也正是这种信念，激励他坚持至今。时光匆匆几十载，早已荣誉等身、头顶银丝的孔胜东仍然坐在市民中间，摆弄着自行车的前轮后轮、链条、龙头。

现在，这个修车摊早已壮大，从一个人变成了一群人：2012年，“孔胜东志愿者服务队”成立，数十名青年志愿者加入孔胜东的志愿队，和他一起为市民修理自行车。

1995年出生的吴智刚是第一批志愿者之一，“那年我还是个高中生，受到孔师傅的精神感召，自愿加入志愿服务队。”这一干，就是13年。工作后，吴智刚依然跟着孔胜东坚持在修车点。吴智刚手里拿着工具，汗水滴在地上，他正在帮市民孔阿姨修理自行车。在孔胜东特别忙碌时，他接过了这一修理任务，顺利处理好自行车刹车和车筐晃动的问题。

家住附近的邵莉莉从2009年搬到中山北路时，就看到过孔胜东的修车摊，“没想到这么多年，他还一直在这。”当天，邵莉莉特意带着11岁的女儿，赶在开学之际，来到修车摊，“听说9月1日就是他的生日，特意来为榜样送一束鲜花。”

接过花束的孔胜东满脸洋溢着笑容。当问到他的生日愿望时，他乐呵地

说，“明天想睡个懒觉。”他说，自己当公交车司机时，吃饭睡觉有些不规律，“今天修车又忙到很晚，如果能睡个懒觉，对我来说就是快乐的生日礼物。”

孔胜东另一个生日愿望，就是和妻子女儿一起吃顿饭。他说，妻子最近在减肥，所以他准备自己下厨，在家做上一碗长寿面。这三十多年来，自己在家陪家人吃饭的时间很少，心里一直觉得有所亏欠，所以也想在退休后，多陪伴家人，弥补过去的时间。

当问起退休后的规划时，孔胜东说，自己作为公交车司机退休的梦想如今已经实现，而另外一个坚持志愿服务的梦想，他还将一直延续，“为人民服务没有终点，地点不会变，周六可能会更早来”。

不知不觉间，天暗了下来，孔胜东修车摊周围的照明灯成了最亮的一束光。虽然到了收摊的时间，可还有两辆自行车没修完，孔胜东擦了一把汗，“今天会修完再回家。”在他印象中，最晚一次他修到凌晨1点半。

晚上10点40分，围观的市民陆续和孔胜东告别，他们向孔胜东挥着手，说再见，孔胜东也向众人招了招手。现场四处都是欢快的祝福，“孔师傅退休快乐，生日快乐！下周见！”

孔胜东志愿修车摊会一直在吗？就像他自己说的，“只要我还有一口气，就会把这个义务修车摊摆下去。”这周六，孔胜东仍然会出现在这里，支起他的义务修车摊，坐在一堆零件里和大家打招呼。

放心吧，这不是告别。杭州28路继续前行，公交车司机孔胜东退休了，但志愿者孔胜东一直在。

要“健”识更要“健”行 ——来自全民健康生活方式日的观察

新华社 顾天成

健康生活方式有哪些要点？什么是“三减三健”？2024年9月1日是第18个全民健康生活方式日，每年9月也是全民健康生活方式宣传月，疾控领域专家解答公众对健康生活的关切，并呼吁每个人都是维护自身健康的第一责任人，既要主动学习健康知识，更要转化为健康实际行动。

吃动两平衡 以体重管理为突破口

“健康促进是系统工程，既要树立科学健康理念，还要兼顾全身健康。”中国工程院院士陈君石在日前举行的第十届中国健康生活方式大会上说，健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康，而其中的关键是做到“吃动两平衡”。

研究数据显示，包括冠心病、脑卒中、

糖尿病、肿瘤在内，超过60%的慢性非传染性疾病是由可改变的危险因素造成。其中，超重和肥胖已成为威胁我国群众健康的主要慢性非传染性疾病的危险因素。

对此，陈君石表示，肥胖防控、体重管理的关键在于能量摄入与消耗的平衡，强调个性化、精准化的管理策略。应充分利用科技支撑和工具，制定适合每个人的吃动计划，探索并推广可持续的体重管理方案。

中国疾控中心党委副书记周宇辉表示，实施健康优先发展战略，要多用人民群众听得到、听得懂、听得进的途径和方法，普及健康知识和技能，以体重管理为突破口，引导人们养成良好的行为和生活方式。

“三减三健”兼顾全身健康

国家卫生健康委发布的《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》提出，要深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，进一步传

播和普及健康生活方式知识。

什么是“三减三健”？即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

“健康生活方式对多数疾病有预防作用，对全人群健康状况有促进作用。比如，长期高盐饮食是诱发高血压、心脏病等疾病的重要原因之一，减少钠盐的摄入可较好地预防。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强说。

根据国家卫生健康委安排，9月第二周将集中开展“915减盐周”宣传活动，科普高盐饮食危害，倡导“人人行动 全民控盐”；9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”，普及保护乳牙、巩固恒牙等科学观念；9月第四周集中开展健康骨骼主题宣传活动，倡导公众增加体育活动和力量训练，维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

赖建强呼吁，公众不仅要了解健康知识，建立健康理念，提高健康素养，更要将知识转化为行为。

控烟限酒 强化戒烟服务

“烟草中的尼古丁可以使人成瘾，一旦成瘾很难戒掉。”中国疾控中心控烟办公室主任肖琳介绍，有研究显示，吸烟极大增加呼吸系统、心脑血管等慢性疾病和癌症的发生风险。

肖琳认为，鼓励和帮助吸烟者戒烟是必不可少的公共卫生措施，专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。近年来，我国持续推动戒烟服务，医院戒烟门诊、戒烟热线、戒烟手机程序等戒烟服务和工具都能帮助吸烟者更好完成戒烟目标。加强无烟环境建设，保护公众免受二手烟危害也十分重要。

除了烟草，饮酒导致的疾病和死亡也不容忽视。《“健康中国2030”规划纲要》提出，开展控烟限酒，加强限酒健康教育，控制酒精过度使用，减少酗酒。与会专家建议，未来，应进一步加强有害使用酒精监测，特别是关于酒精消费及相关疾病的全面监测。