马科立

把公交车开进《奔跑吧第三季》宁波这两个公交司机火了！

周培军

市公交总公司司机马科立和周培军这几天火了！他俩驾驶着公交车上了浙江卫视《奔跑吧第三季》第七期，和李晨、Angelababy、宋雨绮等明星零距离接触，还拿到了明星们的亲笔签名。

两个阳光帅气的公交司机

马科立和周培军来自市公交总公司下属的永平公司，他俩长得阳光帅气，驾驶技术也是一流，特别是1987年出生的马科立有许多“独门高技”。

马科立进入市公交总公司已有8年，曾荣获第四届全国公交驾驶员节能技术大赛“节能能手”、市“青年岗位能手”、市属国企“十佳工匠”等称号。前不久，他再次代表宁波公交参加第五届(2019)“宇通杯”全国公交驾驶员节能技术大赛，获得12米纯电动公交车组别“节能标兵”称号。

1981年出生的周培军，2015年进入市公交总公司。因为标志性的光头，被同事戏称为“光头哥”。身高1.86米的他，浓眉大眼，长得十分帅气，这也使得他从800多名驾驶员中脱颖而出，最终入选参加节目录制。

他俩都是《奔跑吧》的粉丝，从节目第一季就在追了，这次没想到也能有机会和明星们近距离接触并参与节目录制。虽然在最后播出的节目中，只有短暂的几次露脸，但他俩还是很兴奋。

虽是游戏，难度却不小

4月11日是节目正式录制的时间，地点在宁波交通技工学校。

“早上刚到的时候，天下着小雨，但正式开始时天已经放晴，2个多小时的录制过程也很顺利。”马科立回忆，他负责驾驶公交车，周培军担当裁判，《奔跑吧》的成员则分成两组PK，一组是黄旭熙(Lucas)和王嘉尔，另一组是郑恺和宋雨绮。

明星们轮流站在公交车后车厢门处规定好的圆圈内，在车辆行驶过程中不能跑出圆圈，人也不能有倚靠或手扶任何东西。马科立驾驶着公交车经历上下坡、S弯道、曲线弯道等各种类型的路况。

马科立驾驶中的任何一个“小动作”或者操作不当，都会使明星们“跳”出圆圈，所以他们的胜负很大程度都在马科立的方向盘上。为了保证车辆的平稳，马科立全程保持25公里/小时匀速行驶，除了唯一的一次急刹之外，其余时间都要求车辆平稳行驶。

“因为是节目录制，我驾驶的新能源公交车专门进行了改装，录制地点也是选择了专业的驾驶练习场地。”马科立笑着说，第一次开这样的车，很紧张，一点不敢马虎。不过在游戏中，“大黑牛”李晨大声喊了句：“马师傅，你是开达喀尔拉力赛的吗？”让他在紧张之余，也稍稍轻松了一下。

“游戏过程中，虽然公交车的行车速度不快，但一直保持平衡不出圈，也很不容易。”周培军说，原以为这个游戏会难倒这些明星，事实却出乎大家的意料。当第一组的黄旭熙(Lucas)和王嘉尔上场时，半路遇到因为剧情需要，唯一的一次紧急刹车时，两人竟然还能稳稳地停留在圆圈内，让大家十分惊讶。

本色出场也得“百里挑一”

在节目录制过程中，既要应对各种路口又要保持匀速，所以特别考验驾驶员的技术。“别看只是简单的开公交车，那人选也是百里挑一的。”市公交总公司下属的永平公司政工科科长金东升说，他们公司共有800多名驾驶员，技术硬、形象好是参加节目的硬性条件，马科立是被剧组导演从公司选拔上去的七八个人中挑选出来的。

“其实在我们平时驾驶公交车的过程中，也会受到不可控的路况影响，虽然在上下车，我们会通过语音播报，提醒乘客注意安全，但还是希望广大市民在乘坐公交车的时候，注意拉牢扶手，不要随意在车厢内走动，以防发生意外。”马科立说，这样的节目很有意义，通过游戏的方式，让更多人了解如何安全乘坐公交车。

记者 王元卓 通讯员 赵路

科普中国 SCIENCE COMMUNICATION CHINA
宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与健康

喝醋、喝红酒、喝鱼油能软化血管？

其实真正管用的是运动等健康的生活方式

在我国，心血管疾病死亡率居首位，占居民死亡构成的40%以上。

我国现有心血管病患者2.9亿人，每年死于心血管疾病的人数约为350万。也就是说，平均每10秒钟就有一个人死于心血管疾病。

在这样的大背景下，催生了很多关于“软化血管”“清理血管垃圾”的所谓妙招，比如喝醋、吃洋葱、喝红酒等。

各种血管软化方法真的靠谱吗？

1.喝醋可以软化血管？

人们以为醋能软化血管，大概是因为醋能把一些鱼刺等坚硬的东西泡软。但其实，人体自身的酸碱环境体系非常稳定，不会通过多喝醋就能软化血管。而且醋走的是消化系统，不会直接进入到血管，患有胃肠疾病的人如果大量饮醋，反而会刺激损伤胃黏膜。

2.喝红酒能软化血管？

多数人认为喝红酒可以软化血管，是因为葡萄酒中含有白藜芦醇，但其抗衰老的作用仍然缺少确凿的科学研究证据。同时，喝酒本身就危害心脏、胰腺、肾脏等，还容易引起冠心病、高血压、心肌梗塞、脑血栓等疾病。而且绝大多数国人是缺乏酒精代谢的关键酶乙醛脱氢酶，这样的情况下酒精会有损健康。

所以，如果想要靠喝红酒保护心血管，是不靠谱的。

3.吃深海鱼油可以软化血管？

深海鱼油因其富含不饱和脂肪酸而被认为有调节血脂、提高记忆力等作用。科学家研究的一种新药Vascepa就含有高纯度鱼油成分，源于天然鱼油成分ω-3脂肪酸。临床试验结果显示，Vascepa可将首次发生主要不良心血管事件的风险相对降低25%，可用于降低心血管病风险。Vascepa被美国FDA认定为新化学实体，但并非市面上那些普通鱼油产品的膳食补充剂、保健品等。

4.多吃洋葱、黑豆、香菇、木耳、坚果可以软化血管？

近日，美国心脏病协会的一项新研究发现，多吃核桃、杏仁、开心果等木本坚果，可能有助降低Ⅱ型糖尿病患者罹患心血管疾病的风险。日常生活中，多吃这些蔬菜、坚果类食物，符合饮食健康的原则，不过目前尚没有软化血管的确切临床依据。

但是，关于长期规律的运动可以延缓血管老化的说法，这是绝对靠谱的。研究发现，长期、持续的运动，能明显改善心血管疾病患者的血管功能，甚至还能预防心脑血管疾病。

如何正确预防血管性疾病？

1. 平时做到营养均衡，多吃蔬菜、水果，少吃高盐、高糖、油腻的食物。
2. 戒烟控酒，戒烟1年后脑卒中再发危险可降低20%。
3. 加强规律性运动，每天至少进行30分钟的有氧运动，有助于防止心脏病发作和中风。
4. 不要长期熬夜，保持心情愉悦和充足的睡眠。
5. 高危人群需要听从专业医生的建议和指导，定期体检。

本文专家：杨超，医学博士，火箭军特色医学中心，主治医师 本文审稿：陈海旭，解放军总医院第二医学中心，副研究员

●科普信息速递

针对市场上关于部分中小银行风险的传言，银保监会新闻发言人称，当前，中小银行运行平稳，流动性较为充足，总体风险完全可控。

中科院国家天文台科研人员近日首次捕捉到星际暗云的诞生，这是人类首次观测到正在诞生的分子暗云。

7月2日将发生一次日全食天象，智利北部是此次日全食现象的最佳观看点。目前，当地不少地方的酒店房间已经预定一空，抵达当地的机票也基本售罄。

●科普素养800问

(判断题)不含防腐剂的食品更安全。这个说法对吗？

答案：错

解释：防腐剂主要是用来防止食品腐败变质，保障食品安全的。除了高盐、高糖和干燥等食品外，大部分食品都含有防腐剂，不含防腐剂只是种营销“噱头”罢了。

王元卓 洪阳

宁波科普二维码 中国科普二维码