



运完一趟垃圾后,另一位女工热得撩起工作服擦汗。



在不透气的工地内,几锹下来,段金枝的脸上已满是汗水,她顾不上擦汗,汗水一滴滴落在脚下。

高温下的坚守

近期烟台的阴雨天气明显增多,9日傍晚到10日夜,烟台多地降下阵雨或雷雨,10日白天烟台市天气以多云为主,11日开始烟台市将迎来高温天气,部分地区最高气温将超过35℃,气象部门提醒市民注意防暑降温。

12日进入“初伏”,天气多云,风力逐渐减弱,白天气温仍较高。气象专家提醒,“入伏”意味着烟台将进入一年中气温最高、又潮湿、又闷热的日子,高温天气将频繁出现,市民要做好迎战高温的准备了。

热浪滚滚,暑气逼人。当人们以各种方式躲避烈日和高温时,在我们身边却有这

样一群劳动者:他们在烈日下、高温中,坚守岗位,辛勤劳作。记者用镜头和文字记录下他们工作中的点点滴滴。

在烟台高新区一个建筑工地上,几十名建筑工人正紧张忙碌地工作。“80后美女”段金枝是众多建筑工人中最年轻的一个,也是为数不多的女工之一。下午两点天气最热的时候,她的工作已经开始了半小时。其实,工地上的所有劳动者,每天都冒着高温酷暑,和钢筋混凝土打交道,用汗水浇灌着城市的一座座建筑,用心血诠释着一个平凡劳动者的职责。

本报记者 杜晓丹 张菁 摄影报道



在一栋实施改造的楼里,几名建筑工人正在进行现场测量。

冬吃萝卜夏喝姜 不劳医生开药方

夏天已到,此时,是喝姜茶最好的时候!告诉您一个养身方法:每年从立夏那一天开始,每天早上坚持喝姜茶,一直喝到入伏的头一天。为什么立夏要喝姜茶呢?因为人经过一个冬天、一个春天,体内积聚的病气会比较多。夏天炎热,人体毛孔是开放的,体内阳气之虚以温中,又能助阳气发散以排寒。恰好符合《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨。这道茶从立夏开始一直喝到三伏的头一天,基本上就能把体内的病气驱光了,这样整个夏天就会舒服,而且,天热以后脾胃比较虚寒,提前用姜茶补补脾胃,夏天更好过。体寒怕冷,煮一杯姜茶,祛湿的效果更强。适合寒气湿气重的人喝,女性宫寒(白带多而清晰,痛经)、男性肾寒,还有肠胃虚寒、慢性腹泻的人,可以常喝。寒凉体质:最大特点就是一年四季都怕冷,手和脚摸上去是凉的,身上有些地方会容易痛,比如腿或者肚子会痛,而且是冷痛,觉得冰凉冰凉那种。姜茶最好是上午时间喝,不要超过中午。因为姜适合在早上吃,下午和晚上不适合喝姜茶。很多人怕喝完姜茶容易上火,其实只要上午喝是不会的。



持此优惠券每盒优惠

10元



手提袋装	
原价272元	现价 150元
礼品盒装	
原价398元	现价 180元

咨询电话: 6905575