



26日最高温35℃,闷热难熬。不少上班族躲在有空调的办公室,不愿出门。中午,打个电话、动动鼠标,外卖、桶装水送货上门,帮忙交水电费、买菜接孩子的“跑腿族”,生意也忙起来。

# 有人乐享清凉 他们挣跑腿钱

本报记者 孙静波



把饭菜送到,田师傅汗流浹背。 本报记者 赵苏伟 摄

## 天越热,送餐工越忙

26日中午骄阳似火,虎山路一家写字楼里,陈女士和同事商量,联系一家外卖餐厅送午餐。“外面太热,办公室有空调。”陈女士说,公司附近只有大中型酒店,但上班族去酒店吃午饭未免过于奢侈。花十几元叫外卖经济又实惠。

在青年路一家餐厅做送餐工的

于先生,满头大汗地分装盒饭,装了满满两大箱。“天不热时,店里4个人就能够用,现在根本忙不过来。外卖生意就是这样,天越热生意越好。”为了能满足送餐需求,现在餐厅又招聘3位临时工送餐员。

同福外卖配送公司经理吴伟说,夏天餐饮外卖生意最好,现在一

天的客户是平时4倍多。“去年最便宜盒饭5块钱,今年最便宜的涨到10块。进入“三伏天”,订餐业务量多了一半。除了供应泰城4家公司,上班族订餐也是一个庞大群体。平时难得一见的50元标准餐,也不少。”吴伟说,去年餐厅有十几位员工,今年扩到30多人。

## 满头汗,送水工连轴转

天气热,饮用水的消耗也开始增大了,泰城一些送桶装水的工人更忙了。

26日中午12点,送水工刘先生正往小区楼上搬桶装水。中午桶装水要得多,烈日炎炎下,他的衬衫都溼透

了,不时有汗滴下来。他给金山路一带送水,要跑居民区和商户,经常下午两点多才吃饭。

“以前每周就要一桶水,现在不少家庭一周能要两桶。6月份每天送水三四十桶,7月份每天送七八十桶,

还有新客户订水。”刘先生说。

唐警路一家桶装水公司负责人张先生一手接电话,一手忙着写订单。“8点半上班,订水电话早晨7点开始响个不停。现在临时招了两位工人帮忙。”

## 大学生趁暑假 专赚跑腿钱

26日,大二学生宋伟走出一小区居委会,拿着刚交完电费单子。他帮小区居民交电费。

刚到暑假,宋伟和同学组织“跑腿公司”,市民拨打电话,他们帮着买菜,接送小孩子,或交水电费等,服务上门。“市民没时间做的事,都可以交给我们,让他们花最少的钱,办最着急的事。”宋伟说。

山东农业大学

大三学生王杰也是“跑腿族”一员。他在学校做过,不过生意不太火,帮同学取快递,或买好东西送到宿舍再收钱。每次收5元钱,路程远再加几块。“时间一长,感兴趣的同学想和我一起做,我们就把业务延伸到学校外面。”王杰说,暑假跑腿每天能赚几十块,只要服务做得好,生意会越来越红火。

夏季饮奶好处多,酸奶赶走亚健康(七)

# 肠道不通?警惕您的肠道打结!

人体肠道长度是身高的3倍,能囤积6.5公斤宿便

有几个数字相信能引起您对“肠道打结”问题的关注:

肠道,盘绕在你体内,长度达到5-6米,是您身高的3倍。

人体90%的疾病与肠道不洁有关。肠道中最高能积存约6.5公斤的宿便。

1天不排便等于吸3包烟。

口臭、色斑、肥胖多数是肠道亚健康

大量的宿便堵塞在肠道里,使得毒素、垃圾无法及时排出甚至被肠道当做“营养”重新吸收,于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人,不仅如此,由于腹部堆积了太多的废油,小“腰”精直接升级变成小“腹”婆。

肠道年龄决定目测年龄

人在婴幼儿时期肠道内的益生菌占细菌总量可高达98%,青少年时期也有40%左右,中年时期则下降到10%。人到65岁之后,如果没有补充和养护的话,益生菌比率就不到5%了,不同的菌群比率,就意味着不同的肠道年龄。肠道中益生菌在逐渐减少。肠道越来越“老”,我们的目测年龄也随之变老。

如何解决肠道打结

活性乳酸菌有调理肠道的保健功能。各种研究证明,在调理肠道功能的过程中,起保健作用的益生菌主要是在“活”性菌。益生菌需经过胃液的强酸环境才能到达大肠,为保证更多的活性菌能“活”着到达大肠,除了对菌种质量有要求外,菌种的数量也是很重要的。其次,益生菌要保持活性,其保质期、保存条件也是有严格要求的。一般说来,保质期规定最长

不超过1个月,时间太长,“活”性将降低;保存温度应在低温4℃-7℃。

单一酸奶菌种已经对日趋恶化的现代人肠道越来越无能为力,因此利用酸奶调理肠道还需要综合菌群来实现。例如保加利亚乳酸杆菌的特定工作对象是小肠,嗜酸乳杆菌的特定工作对象是大肠,只有同时摄入两种菌,才能综合调理肠道。此外,还需要两种高级益生菌来做肠道的“开路先锋”,才可以使得传统益生菌群顺利抵达他们的工作地点。有了这四种活菌还不够,因为现代人的饮食特点,不良生活方式会对这些活菌具有强大的杀伤力,我们还需要益生元来作为活菌的培养剂。最近亚奥特乳业推出全新的产品,两种传统益生菌,两种升级益生菌和一份益生元按照黄金比例2:2:1搭配,调节肠道功能比普通酸奶提升200%。

## 2:2:1亚健康自测问卷

你知道嘛?肠道被称为“身体健康的第一道防线”。所以想要身体健康,首先保证肠道健康。想知道自己的“健康防线”是否坚固?通过下面的10道测试题。你就能快速了解自己的肠道健康程度,赶紧花上半分钟时间来找一找吧。

- 1.欧洲杯期间,经常熬夜看球,喝啤酒,吃宵夜。
- 2.因为早上忙,兼顾节俭,常常不吃早饭。
- 3.脸色晦暗,身体不通畅。
- 4.是“食肉动物”,很少吃或

几乎不吃水果蔬菜。

5.工作繁忙,没空吃正餐,经常光顾快餐店。

6.一直坐办公室,不怎么运动,越来越趋向于梨形身材。

7.工作压力大,烟瘾更大,经常抽烟。

8.夏季日照时间长,办公室经常开空调,空气干燥,皮肤粗糙。

9.经常感冒,感到乏力,没有精神。

10.时常感到无聊,对生活失去目标,对工作失去了兴趣。

2项以下,恭喜你!你的肠胃状态良好。  
3-4项,要注意咯!你的肠道有些小状况,不过不用担心,及时调理你的饮食生活习惯。  
5项以上:当心!您已经处于亚健康!马上考虑调整饮食生活习惯

亚奥特

20  
周年纪念

## 优酪乳 健康送

2:2:1 复合益生菌:两份升级益生菌与两份传统益生菌再加一份益生元按照黄金比例调配,有益菌群数量、菌群存活时间、肠道调理功能比普通酸奶提升 200%。  
本品选用来自泰山脚下第一牧场优质奶源,自然、纯净、无污染。从源头做起,确保了奶源品质的安全,对消费者负责,请消费者放心。



## “报”到有礼

凭此报花持本人身份证到指定兑换点,可免费换取亚奥特2:2:1优酪乳1板,换取时需登记个人信息(姓名、住址、联系电话、身份证号码)。  
每天限领100板(每个兑换点各50板),先到先得,送完即止。  
本次活动,每人限领一板(不可代领),报花仅当日有效。

兑换点

- 1 三友奶站-马先生, 电话:6115841, 地址:泰山区三友小区6号楼。
- 2 三里奶站-曹先生, 电话:15854866620, 地址:泰山区步行街北路53号