

# “益达杯”建筑职业技能大赛成功举办

滨州市“益达杯”建筑职业技能大赛,于9月4日在博兴举办,市住房和城乡建设局、市人力资源和社会保障局、市总工会、共青团滨州市委员会联合主办,博兴县城乡建设局、市住房和城乡建设局培训中心承办,山东益达有限公司、博兴县泰达建筑公司、博兴县建设工程总公司、山东中成混凝土有限责任公司协办。

本次大赛有邹平县、博兴县、惠民县、阳信县、无棣县、沾化县、滨城区、经济开发区、高新区、北海新区、市直城建集团、市直财源建工等12支代表队,分别参加砌筑、镶贴、管道、钢筋、架子、电气设备安装等6个工种比赛,参赛选手72人、辅助工60人,监考、裁判员24人,组委会成员24人,工作人员70人,观摩人员150人。本次大赛设团体奖6项,个人奖36项,组织奖10项,特别贡献奖1项。各工种第一名选手授予滨州市五一劳动奖章、滨州市技术能手称号,推荐参加技师职业资格评审。理论考试、实操考试合格的,授予高级职工技能岗位证书。

片/高令希 文/韩康



## 博兴县中医医院·中医养生文化论坛

### 夏秋更替,养生更重要(一)



夏天离去,“秋老虎”肆虐横行,这个季节也便成为了感冒、腹泻、气管炎等疾病的高发期,特别是中老年朋友和儿童也成了这几类疾病的两大高发人群。下面就让我们来看一下夏秋交替季节中应该注意些什么?

**胃肠疾病:**夏秋之交多发胃肠疾病,有胃病的人要注意保暖,饮食以温、淡、素、鲜为宜,定时定量,少吃多餐,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,戒烟禁酒。

**感冒:**早晚温差大易着凉,着凉后身体抵抗力下降,导致病菌乘

虚而入,是感冒的主要诱因。夏秋之交更要注意防寒,室内更要注意通风。身体健康的人,常用冷水洗洗口鼻,有助于预防感冒。适量增减衣服,可别“乱穿衣”,尤其是老年人,免疫力差者更要注意。其次空调温度不要过低,一般在 25℃~27℃最好。秋天是各种疾病的多发季节,并不一定所有的咳嗽、头疼、哮喘都是由于感冒引起的,最好到病院咨询过医生之后,再对症下药,以免耽误治疗的时间。

**脑血管疾病:**寒气与燥邪相结合,使血管收缩,导致脑血管病变

增多,很容易诱发中风。特别是中老年人,立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效的预防脑血管疾病。进餐时防止过饱,晚餐以八分为宜。

**秋天养阴接地气:**现在城市环境污染严重,再加上大家生活居住的环境,尤其是频繁生活在钢筋水泥建筑里,离土壤越来越远,吸取的地气不足,会影响到机体的阴阳平衡,使得体内的“阴”相对不足。春夏养阴如同中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就比如傍晚浇

花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养。所以秋天养阴需要:多喝水。中医以为水为阴气之源,所以秋季应该多喝水。走进大自然的怀抱,漫步田野、山村、公园,都有助于养阴而调整机体阴,这就是大家常说的多接地气。汗出过多就会损人体之“阴”,所以秋季锻炼身体时,还要防止运动过度,避免大汗淋漓。

**秋季养生调脾胃:**初秋有夏季的余热兼秋燥,为了满足口腹之欲,很多人经常冷饮冷食,其实要特别注意饮食方面,稍不小心就有

可能肠胃闹毛病,尽可能地少吃寒凉食品或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应该多禁忌。夏秋交接,调理脾胃应该侧重于清热、健脾,少吃辛辣刺激等油腻类的食品。秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从补。

专家提醒:对于养生,我们一定要顺应时节,饮食、运动、衣物增减等多方面注意,以免六邪入侵,引致疾病发生。

通讯员 齐艳丽

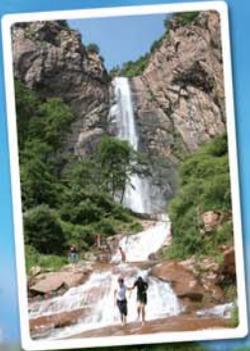
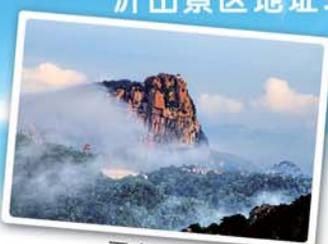
## 中国五大镇山之首——东镇沂山一日游

### 登名山、观瀑布、玩滑道哪里去,快到沂山景区来!

沂蒙山旅游区沂山景区位于潍坊市临朐县,是中国镇山文化发祥地,中国著名革命圣地,著名祈福养生长寿圣地,世界文化遗产齐长城所在地,现为国家5A级旅游景区、国家水利风景区、国家森林公园。景区有玉皇顶、歪头山、狮子山、东镇庙、法云寺、天衢园、古松群、百丈瀑布、神龙大峡谷、碧霞祠等高品质自然和人文景点140余处。另有高山滑道、缆车等娱乐项目,是您休闲娱乐、养生度假的绝佳去处!沂山也是一座历史悠久的文化名山,曾有十朝十六位帝王到沂山登封诏祭。沂山的森林覆盖率达98.6%,是得天独厚的天然氧吧!景区的百丈崖瀑布被称为“江北第一大瀑布”有大珠小珠落玉盘的壮丽景象!

“人人都说沂蒙山好,沂蒙山上好风光”。物华天宝、人杰地灵的沂蒙山沂山景区,热情好客、淳朴厚道的沂山人,诚挚欢迎您的光临!

沂山景区地址:山东·潍坊·临朐



报名地址:博兴县山水旅行社(博城四路222号计生委斜对面) 报名热线:0543-2586567 2326567 2120889