

济南轨道交通建设者李金奎的2016:

R1线隧道推进,我贡献了600米



讲述人:李金奎
济南轨道交通R1线地下
段土建工程施工一标工人

我的2016都干了什么?回过头看看,就在白班和夜班的更替中过完了。但是,我还是很有成就感的。从开工以来,我们这个标段已经向前推进了980环,一环是1.2米。因为是两班倒的工作制,所以有一半是由我们参与完成的,也就是说,我们将R1线向前推进了将近600米。

我是管片拼装工 为地铁隧道支骨架

我叫李金奎,今年36岁,是济南市轨道交通R1线地下段土建工程施工一标的工人。

早上6点,手机闹钟把我从睡梦中叫醒,宣告着一天工作的开始。快速洗漱,吃早餐,开安全会,6点半,我已经换上工作服,反光背心,戴上安全帽,和工友一起从井口下到了地下。地下环境对很多人来说,是个陌生而神秘的存在,却是我熟悉不过的场景。

巨大的盾构机正在一刻不停地挖掘着岩石地层,40分钟后,就将隧道向前推进了1.2米,裸露的土壤呈现在我面前。这时候,盾构机暂时停止作业,到了我大显身手的时候了。

我是一名管片拼装工人,就是把盾构机新拓展的隧道贴上管片。虽然大家对地铁很熟悉,但是很多人可能并不清楚,地铁经过的隧道其实是由一片片混凝土管片拼装成的,每6片管片拼成一个圆环,无数个圆环就成了支撑起地铁隧道的“钢筋铁骨”。

在盾构机最前面的操作间里,我拿着无线遥控器,操纵着机器将管片吊到具体位置,对准、调整,最后贴到对应的位置,17-18分钟就能贴完。贴管片可是个技术活,作

为一名管片拼装手,首先要保证管片拼装的质量,6块管片之间要没有缝隙、没有错齿。拼装完不能有破损。其次就是拼装的速度和质量,只有认真、细心和大胆,才能做好这项工作。

每天12小时在地下 经常看不到太阳

盾构机中,除了我还有轨道工、管道工、电瓶车司机等其他16名工人。中午12点,饭菜被吊放到井下,并用车给我们运来,我和工友们简单地吃过饭,又继续忙活起来。

工作一直在盾构机掘进,我进行管片拼装中有序进行,12个小时很快就过去了,我一天的工作结束了。拖着略微疲惫的身体走出井面,寒冷的冬夜早就黑漆漆了。“12个小时呆在地下,又是个看不到太阳的一天。”工友们经常这样互相打趣。

我的工友庄英明,今年38岁,他是一名拌沙匠。每天他在地面上拌好的水泥,被运送到地下来,贴到新打出来的隧道上,我才能进行贴管片的动作。我的另一名工友毕红强则是一名电焊工。虽然分工不同,但都是环环相扣的,保证了每天工程的正常进行。

晚上回到宿舍,大家都已疲惫不堪。我躺在自己的小床上,玩一会手机,和家人里打

打电话,就该睡觉了。

两年春节没回家 2017希望有个团圆年

地铁建设的工期时间紧、任务重,我们在工作之余很少有业余的休闲,我没有“五一”“十一”的概念,元旦也要继续我的工作。因为建设工期原因,我已经两年春节没回家过年了。

不能经常回家,徐州老家的媳妇和孩子是我最大的牵挂。

休息时间,和家人聊聊天,问问孩子的学习成绩,有没有听妈妈的话,是我一天最开心的时刻。最近,我还学会了视频,可以在屏幕里看到三个孩子仰着小脸说“爸爸我想你”,给我展示他们画的画,我想念家的情绪总能缓解不少。

我来自普通的农村家庭,媳妇专心在家照顾孩子,我是全家的经济来源。我最大的孩子已经12岁,随着他们的长大,我也感觉到了些压力,所以想更加努力工作。

2016年,我在勤勤恳恳的工作中度过,2017年我会继续干好我的活。地铁建到哪里,我就跟到哪里。在生活上,我希望孩子健健康康、快快乐乐长大,媳妇能少点辛苦。当然了,如果今年我能回家过个团圆年,那就是最好不过的了。



李金奎正在为盾构机新拓展出的隧道贴管片。 本报记者 韩笑 摄

洋贝尔羊奶,重磅出击,打响羊奶国际品牌第一“泡”



在中国羊奶发展论坛上,专家建议全国推广羊奶百日奔健康活动。

相关链接:中国羊奶看陕西,陕西羊奶看富平。作为世界性的“羊奶之都”,富平洋贝尔羊奶,连续多年出口国际市场。在欧美多个国家,“中国富平洋贝尔羊奶”已经成为各国名门贵族中老年人强身健体必备健康营养品。

洋贝尔羊奶粉,国际品质的四大优势

人们为了获得健康而选择羊奶粉,健康又是中老年人的头等大事,所以中老年人肯定要选高品质的羊奶粉,才能给健康较高的保障,羊奶粉的品质主要由以下四个要素决定:

- 1、产地:**
中国羊奶看富平,洋贝尔羊奶粉产自陕西富平,多年出口欧美国家,是国际品质纯正羊奶粉。
- 2、品种:**
洋贝尔羊奶粉,全部是由世界高产奶山羊品种,西农萨能

奶山羊产出,在保证高产量的同时,奶的品质和营养均达到国际品质。

- 3、生长环境:**
产出洋贝尔羊奶粉的奶山羊,常年放养在陕西秦岭北麓的玉山上,阳光充足,中草药植被丰富,水质好,所以当地流传这样一句话叫:洋贝尔的奶山羊吃的是天然中草药,喝的矿泉水,产的是优质黄金奶。
- 4、生产工艺:**
洋贝尔羊奶粉,采用的低温杀

菌和快速脱膈设备,是拥有20多项国际专利的先进的全自动化设备,确保了洋贝尔羊奶粉的超安全,和最佳口感。

洋贝尔与百岁老人
陕西咸阳的刘玉珍老人,已经104岁了,多年来一直坚持喝洋贝尔羊奶粉,据老人讲,她虽然年岁大了,但是几乎没有去过医院看过大夫,她75岁的儿子,杨德仁也说:“虽然母亲已经104岁了,至今一切自理,身体状况良好。”

“羊奶百日奔健康”全国推广重磅开启,只要口碑不要钱!

中医论羊奶

中医自古就有“药食同源”的说法,其实很多食物,习惯性长期食用,在营养人体的同时,又是应对疾病的“良药”。羊奶,就是其中典范,甚至在多达上百种中医古籍名著中,都有羊奶对疾病防治作用的详细记载:

《本草纲目》258页中记载:“羊乳甘温无毒,可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺;治消渴、疗虚劳;利皮肤、润毛发;和小肠,利大肠”。

《食疗本草》(明·姚可成著)记述:“羊奶亦主消渴、治虚癆、益精气、补肺、肾气、和小肠、和脂作羹,补肾虚,利大肠”。

《食医心鉴》(唐·昝殷撰,约成书于9世纪中期。)记载:“益肾气,强阳道,对体虚之人,无论何种病症皆宜,即使健康之人,服之亦可增加体质”。

羊奶的优势

早一天喝羊奶,早一天受益,洋贝尔羊奶粉为健康助力!

- 1、羊奶颗粒是牛奶颗粒大小的1/3,更利于人体吸收。
- 2、羊奶中钙的含量,免疫物质的含量均较高于多数乳制品,是中老年人养生保健的极佳选择。
- 3、牛奶的脂肪为饱和脂肪,羊奶中的脂肪为不饱和脂肪,长期喝羊奶更有利于心脑血管健康。
- 4、羊奶中不含过敏原酪蛋白,不易导致过敏,适合因此不能喝牛奶的过敏体质的人饮用。
- 5、羊奶中含有丰富的生长因子,乳清蛋白和乳铁蛋白,抗衰老作用好。
- 6、羊奶呈弱碱性,人体在碱性环境下更健康,羊奶更有利于人体健康。

随着生活水平的不断提高,吃穿不愁的今天,健康已经成为头等大事,尤其是中老年人群的健康问题,为通过强固中老年人体质,来提高中老年人生活品质,实现长寿目标!更重要的是让咱们普通老百姓也必须享受到,国际品质的洋贝尔,纯正羊奶粉,带给咱们自己的健康体验,即日起,洋贝尔国际品牌运营中心,率先打破传统暴利时代的坚冰,特别推出“百日羊奶奔健康”大型惠民活动:

国际超高品质,平民超低价格品鉴,只要口碑,不要钱!

买一箱送一箱

前500名打进热线者,

再送一箱!

山东省仅限6000箱品尝价,仅供本报读者!

抢购热线:400-852-5552

惊喜钜惠
一箱送两箱