

## 农民工健康饮食指南

## 1.如何购买到安全放心食品

食品对人类健康的重要性是不容置疑的，夏天来临，农民工食物中毒现象愈加增多。食品安全已经成为关系生命健康的头等大事。要想买到质量相对安全的食品，建议农民工在购买食品时需重视以下几个方面：

(1)便宜没好货

做生意的目的是获取利润，如果所卖商品的价格远远低于市场价格，那就要自己掂量一下了，切不可贪图小便宜而买到不卫生甚至不合格的食品。比如说市场上1斤牛肉的成本价是20元，而有人竟以10元的价格出售，这样的价格已经偏离了商品本身的价值，违背了市场规律。这时消费者就应考虑，有这么便宜的东西吗？也许是已经过期或者卫生质量不合格的产品，而食用这种产品，将会对人的健康产生非常不利的影响。因此切记：便宜没好货，好货不便宜。

(2)养成到正规、信誉好的商店购买食品的好习惯

提供优质产品和服务是商家的义务更是责任，商家不可能脱离社会单独存在运行。俗话说“跑得了和尚跑不了庙”，当产品质量有问题时，消费者首先找商家，因此正规商家不会拿信誉做赌注。消费者选择信誉好的商家购物，商品质量比较有保证。路边摊流动性强，信誉值低，消费者最好不要购买。

(3)养成查看食品标签的好习惯

规范的食品标签向消费者提供的信息是清晰的产品信息。如：生产日期、保质期、厂名、厂址（对于进口食品则要标示国内经销商的名称地址）、色素、防腐剂等。色素包括天然色素与合成色素两大类，天然色素比合成色素成本高许多，大企业才会考虑使用。而合成添加剂使用越多，食品的安全系数就越低。

## 2.剩菜应彻底加热后再食用

我们农民工在日常生活中，贪图清凉也图省事，剩菜剩饭常常往冰箱里一放，下一顿直接拿出来食用，但是这样很容易引起肠胃不适或染上痢疾。所以剩菜剩饭一定要热透后再食用。一些肉类食物则需要加热更长时间，畜、禽等肉类再次加热时最好加些醋。因为这类食品含有比较丰富的矿物质，这些矿物质加热后，会随着水分一同溢出。

剩饭剩菜最好在冷却后放入清洁密封的容器再放进冰箱保存，以防食物之间的交叉污染。再食用时应彻底加热，这是消除微生物的最好的办法。彻底加热，是指食品所有部位的温度至少达到70℃以上，必要时应达到100℃。

另外，新鲜蔬菜最好不隔夜，隔餐食用。绿叶菜尤其如此，如白菜中含有大量的硝酸盐，吃剩的白菜经过一夜后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐会转化为剧毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐可使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，引起头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等中毒症状，同时，亚硝酸盐还是一种致癌物质。

## 3.食物中毒的应急处理

一旦有人出现上吐下泻、腹痛等食物中毒症状，千万不要惊慌失措，应冷静地分析发病的原因，针对引起中毒的食物以及吃下去的时间长短，对应采取措施。

一般来讲，首先应给患者补充水分，有条件的可输入生理盐水。症状轻者让其卧床休息。如果仅有胃部不适，多饮温开水或稀释的盐水。如果中毒者有休克症状，如手足发凉、面色发青、血压下降等，就应平卧，双下肢尽量抬高并速请医生进行治疗。

节选自中国工人出版社《农民工应知道的120个城市生活常识》



本报记者 张锐  
本报记者 张翀

常年生活在建筑工地的人，与亲人之间的情感交流是迫切的，但也是羞涩的。高楼大厦平地起的时候，有他们披星戴月的身影；城市翻天覆地变化的时候，有他们流汗流血不流泪的支撑。

## 诠释未尽孝之苦

日前，在中建三局三公司（天津）的千里连线“我爱你”活动中，38岁的女农民工李晓辉站在讲台上拿着手机，在“家风”讲座老师的帮助下给家里的母亲打电话，对她说“我爱你”。

可是，电话还没打出去，李晓辉已经泣不成声地说道：“我妈妈去年中风了，现在脑子还不太正常，不知道我打过去对她说‘我爱你’，她会说什么。”

电话通了，母亲不停地问：“是哪个？”李晓辉抽泣地说：“妈，我是晓辉，我爱你！”还没

10年送水19万桶，总重380万公斤，行程20余万公里，获评“沈阳十佳新市民”

# 肩膀扛出来的幸福生活

本报记者 刘旭

一桶桶装纯净水重约20公斤，肤色黝黑的王辉左手握住桶口，右手扶住桶身，一使劲，将桶稳稳地扛到右肩上，左手又拎上一桶，负重40公斤，一步步上了2楼。“您要的水到了，放到哪里，用不用我帮您装上？”收好水票，拿好2个换下的空水桶，转身三步并作两步跑下楼，推起电动车去下一家。夏季到了，送水的生意多了起来，王辉要抓紧多送几桶水。

6月15日早7点，大清宝泉矿泉水饮品有限公司阳光水站经理王辉已经开始了一天的送水工作。一个月前，王辉还多了一个新身份——辽宁省首家送水工会主席。

## 一桶桶水是每天5元的床位费和2元的早餐钱

5月18日，沈阳市总工会成立了辽宁省首家送水工会，被选做工会主席的王辉也是从送水工慢慢干起来的。

手提着一沓小区地址，驮着桶装水，骑着电动车飞快地穿梭在沈阳市皇姑区各个街道、小区里……送水工的工作，王辉干了10年。老家在辽宁省铁岭市李干户乡，父母都是农民，16岁初中毕业后出来打工，水泥

厂、砖厂、建筑工地、采石场的工作，他都做过，没想到10年前的一个决定，进入了送水行业。

“送一桶水一元钱，你有大把的力气，在工地干活不如送水赚钱。”2006年9月12日，经老乡介绍，王辉开始了送水第一天。刚来沈阳，人生地不熟，他捏着老板娘给的地址条边打听边骑自行车送水。送完3桶水后，就找不到回水站的路，他只好给水站打电话问路，当天他送了17桶水，赚了17元。晚上，回到租住的小旅馆里，他把白天送水的地址条一一贴在枕头边，脑子里把地址过一遍，第二天就顺利多了。

当时，王辉每月能赚到1500元。在他眼里，一桶桶水，就是他每晚5元的床位费，就是每天2元的早餐馄饨。他心想着，每天再多送几桶，女儿的托儿费就有了着落。从早上7点到晚上8点，王辉平均每天能送50桶水。

最让他忘不了的是2008年8月14日，一份麻婆豆腐盖浇饭，他分成三次才吃完。累得坐不住的王辉吃几口不得不躺在餐馆的长凳上休息片刻。正值夏季用水多，当天他送了126桶水。一天下来，他累得动弹不得，胳膊、肩膀酸痛红肿。即使这样，第二天，他又坚持送水。

10年里，王辉共送出19万桶水，总计380万公斤，行程20多万公里。

## 承包水站自主创业

看着承包水站的老板赚了钱，王辉萌生了创业的念头。2008年冬天，王辉攒了1万元承包了一家桶装水站开始创业。

由于水站在居民区里不临街，没有新客户上门要水，加上水质口感不好，老客户越来越少，整个水站每天只送60桶水，这可愁坏了王辉。着急、上火、睡不着觉，眼睁睁看着1万元打了水漂，水站也出兑不出去。

2009年，创业失败的王辉干起了老本行当送水工。王辉觉得不是开水站不赚钱，而是自己经验不足。这次，他在送水的同时，留心了解附近水站情况、学习如何增加新客户、提高送水效率。

2012年，大清宝泉阳光水站出兑，他又动了心。王辉说：“出来打工，什么苦我都吃过，我相信创业一定能成功。”他四处借了7万元，购置了2台电动车，雇了一个人接客户电话，自己开始送水。印了5万张“24小时送水”名片，每次送水时，就沿路把名片发给附近居民，贴在小区公告栏里。有客户喝酒喝多了，半夜3点钟来电话订水，他也去送。

夜深了，坐在水站里的简易木床上，看着屋里摞起3层的300桶水，心里特别舒坦，王辉美滋滋地想，有了这些，离幸福生活

就不远了。

2012年一个冬日晚上6点，王辉像往常一样送水，刚下过雪的地面非常滑，一不小心，骑着电动车摔倒在地，右胳膊肘部撞地。忍着疼痛，王辉坚持送水到10点多。刚到客户家就听到了埋怨：“我7点打的电话，怎么你9点才到！”可客户看到王辉右臂垂着，只有左臂拎水，知道他的不容易，一下子气消了。10点半，送完水的王辉到医院检查，右胳膊肘部骨裂。可第二天，他还是绑着绷带送了几桶水。

为了送水快，王辉接到订水电话就立即出发，不多等几个一起送，虽然路上的时间增加了，可是客户满意度上来了。凭着服务态度好，送水肯吃苦的劲头，水站的生意蒸蒸日上。

头一年，水站日送水量从40桶增长到100桶。一下子得到了公司增长量第一名和“十佳水站”称号。王辉觉得一切创业的难处烟消云散，开水站创业这条路是走对了。

## 帮助更多农民工就业创业

下个月，王辉的水站日送水量将达到200桶，日赚1万元，王辉正打算将水站的旧电动车换新。他想着自己创业成功了，要帮助更多农民工就业、创业。

现在，王辉的水站有了5名送水工。为了提高送水工的收入，他将水站一桶水的提成从2.5元提高到2.8元。他还自掏腰包给送水工买冬天的棉袄、雨衣、电动车把套；备了电磁炉、热水器，让送水工中午能吃上一口热饭，冬天喝上热水。刚来的送水工不熟悉路，他就带着送水工一起去。有想开水站的农民工找到他，他也不遗余力地指导。

李先松原来在一家小区当保安，在王辉的帮助下，改行当起了送水工，每个月能赚到4000元。老家在沈阳马三家子镇的姚玉宁原来在王辉的水站工作，发现水站赚钱，也想自主创业，王辉就积极鼓励她，把经验传授给她。姚玉宁夫妻俩花4万元承包的水站，现在已经涨到12万元了。

自己的力量小，如何才能发挥更多作用。5月18日，辽宁省首家送水工会成立，王辉被选做工会主席。5月19日，他挂起了“沈阳市农民工工会服务站”的牌匾。他说：“当上工会主席就能大有作为，帮助更多的农民工了。”

2015年，王辉被评为“沈阳十佳新市民”，获得了沈阳市五一劳动奖章。王辉说：“有人花40万元要承包我这个水站，我没干。因为有了水站，才让我的生活更有奔头，有干劲。未来，我要分享我的经验，带动更多的农民工创业，一起过上幸福生活。”

国家统计局呼和浩特调查队一项调查显示

# 呼市超半数外来工打算在城镇购房

可承受的首付价格为7万元、月供为1500元

2012年跳槽到呼市一家连锁餐厅当上一名大厨，工资也在一步步上涨。“现在每个月工资能达到4000元，就是没休息日。”对于现在的工作，魏明觉得虽累但很满意。

去年年中，魏明相处了4年的女友给他下了“最后通牒”：“如果不在市区买房子，两人就分手。”魏明将10多年省吃俭用攒下的5万元全部取出来，经过3个多月的苦寻，2015年10月，魏明终于购买了一套40平方米的复式公寓。

“一平方米7000多元，首付12万元，每个月需要还2000多元。”除了自己的5万元，剩下7万元，家里七拼八凑凑了3万元，其他4万元都是魏明向朋友亲戚筹借的。

“前两天问了一家装修公司，改水电得花3000元到4000元，自己改的话1000多元

就够了。”为节省开支，魏明自己购买了工具，着手改装水电。

因经验不足，在试验水龙头改装是否成功时，魏明被喷得满头满身都是水。“抽时间过来改装了近一个月，终于完工了。”抹了抹脸上的水，魏明咧着嘴笑了。

今年32岁的魏明是山西省平遥县梁赵村的村民，祖辈务农为生，18岁来到呼市闯荡。

“当了3年服务员，那时为省钱租住在郊区的平房内。”在叔叔的建议下，魏明决定学做厨师。

“一年前

魏明成为了一名厨师，

“起初在小饭馆当厨子，一个月工资1500元，那时已经很满足了。”随着资历提升，魏明

20年，加上装修、购买家具粗略计算需要约10万元，一个外来务工人员如果想购买一套房，首先得备有16万元到17万元。

调查显示，房价高是农民工在城市购买住房的障碍。而没有稳定的经济来源及后续保障，也造成农民工买房的压力增大。从承受能力看，在有购房意愿的受访者中，94.4%的农民工希望通过贷款方式购买住房，所能承受的购房总价在30万元左右，可承受的首付价格在7万元左右，可承受的月供在1500元左右。

此外，由于工作环境、文化程度、工作性质等众多因素限制，农民工对在城市购房政策了解很有限。

## 江西上栗首家“女农民工之家”成立

本报讯（记者卢翔 通讯员刘娟 甘露）6月16日上午，江西省总工会女工部部长刘玉霞一行赶到上栗县经济开发区，授予金马包装有限公司“女农民工之家”牌匾，这是上栗县首家“女农民工之家”。

金马包装有限公司作为萍乡包装行业知名企业，一向重视职工权益维护。

公司工会主席介绍说，工会以解决女农民工面临的各种现实问题为着力点，为女农民工提供了就业培训、维权帮扶、法律援助、健康体检等各方面的服务，侧重于提升女农民工素质、保障女农民工合法权益，帮扶困难女农民工，是女农民工的“温暖之家”。

## 武汉工务段 一体化管理保安全

本报讯 近日，武汉工务大修段积极探索新的形式和内容，对劳务工的教育、培训、稳定实行一体化管理，积极为劳务工创造良好的工作条件和人身安全保障，起到了良好效果。

该段为加强劳务工的安全管理，在施工前的技术交班会上，将当天施工工作安排、流程步骤、安全注意事项等进行详细解说，还使用平面软件绘制施工总平面图，将重点盯控点、施工区域、人员站位区域、施工行车方向等在平面图上进行标识。在人身安全卡控上，该段设计制作《作业岗位安全风险控制表》和《安全风险学习手册》，印发给每名劳务工。

通过劳务工一体化管理，为全段整体安全管理奠定了基础。

（朱哲）

## 高温酷暑下 劳作的砖窑工

6月19日，山西运城，酷暑烈日下，砖窑厂的工人不辞辛苦，冒着炎热酷暑在工地上制砖、装窑。虽然砖窑厂有规定，正午最热的时段必须停工休息，但上午10点左右，很多窑工已经是汗流浃背，挥汗如雨，有的窑工干脆裸着上身工作。近日，当地连续发布高温黄色预警，气温最高时达到38摄氏度。

刘宝成 摄/视觉中国



# 一句“我爱你”道出三种情

等李晓辉的话音落下，电话就被挂断了。

李晓辉哭得更凶了：“我从没有对父母说过‘我爱你’，老师，我能对我爸爸说吗？”

老师点了点头，可是李晓辉又接着说：“我爸爸患有老年痴呆，我也不能保证他会说些什么。”电话通了，父亲好像知道这是一个意义非凡的电话，口齿显得格外清晰：“没上工呢，晓辉？”“没有，爸，我有话对你说……我爱你！”李晓辉泪洒如雨，可让她想不到的是，父亲马上回答了她：“我和你妈也爱你。”挂了电话，李晓辉抽泣着说道：“为了挣钱，我一直漂泊在外打工，我妈妈生病了，也没能在身边伺候她。从小到大，我从来没有对父母说过‘我爱你’，父母也没有对我说过，今天说出来我感觉自己很幸福，也很知足。感谢

你们给我这个机会！”

## 尽显愧疚之情

电话打通之前，在公司材料岗位工作了近6年的李娟很兴奋，她告诉记者：自己和家乡读书的儿子每个星期都通话两三次，儿子今年8岁，读三年级了。

电话一通，还没等李娟开口讲话，那边的儿子便兴奋地说道：“妈妈，我这次的单元考试，语文、数学都考了100分。”

“儿子，你太棒了！”李娟骄傲地说道。可是儿子的情绪却突然低了下来，很委屈地说：“可我的英语只考了63分，因为老师要求回家复习，很多我不认识的单词，问爷爷奶奶，他们也不知道。”

李娟听完鼻头一酸说：“没关系，等你放假了，来天津爸爸妈妈教你，你在家要好好听爷爷奶奶的话……”稳了稳情绪，李娟温柔地说道：“儿子，妈妈爱你！”李娟再也忍不住地哭了出来。那头的儿子很懂事地说：“妈妈，我也爱你！我想你了！等放暑假了，我想去看你和爸爸盖的房子。”

## 道尽分离之痛

王强今年52岁，从事技术工作整整24年了，他的妻子是河南家乡一所小学的老师，他们长期分居，只有赶上寒暑假或者逢年过节，才能团聚在一起。当知道活动要求说出“我爱你”的时候，王强显得特别不好意思：“都一把年纪的人了，还这么酸啊。”