

劳模印记

# 他为农民工代言谋福利



全国劳动模范高福军。(资料图)

因为家庭贫困,他18岁从农村走出来,到沈阳打工赚钱。因为文凭不够,他只能从力工、瓦工做起。凭借着吃苦耐劳和勤奋好学,这个从农村走出来的穷小子,逐渐成长为高级工程师、建筑行业一级项目经理,他承建的项目多次获奖。他就是农民工兄弟们耳熟能详的老大哥——高福军。他心系农民工兄弟,为维护农民工合法权益,积极建言献策。2010年,高福军被评为全国劳动模范。

## 边干活儿边学艺

1961年,高福军出生在锦州一个有着8个子女的农民家庭。因为子女众多,

高福军的家里并不富裕。1979年,沈阳一家建筑工程公司到农村招工,初中刚毕业的高福军报了名。

刚到沈阳时,高福军没有什么技术,只能当力工。瓦工在架子上干活儿,力工负责用铁锹往上送砂浆,负责上砖为瓦匠备料。多数力工只把砂浆和砖为瓦匠备上,并不考虑对方顺不顺手。但高福军细心地观察瓦匠师傅干活儿,把砂浆和砖放在顺手的位置,还放弃休息时间,把干活儿的地方都清理干净,把瓦匠的工具都摆放整齐……瓦匠师傅特别喜欢这个干活儿用心的小伙子,主动将高福军收为徒弟。

## 努力钻研拿到大专文凭

当泥瓦匠是个苦差事,一天站到晚上,高福军腿都站肿了,背也累得直不起来,但他从来未休过一次假。功夫不负有心人,在学徒期满举行升级考试时,高福军与正式工人一起参加考试,在激烈的竞争中取得了第一名。

工作之余,只有初中学历的高福军又捧起了书本,认真钻研建筑技术业务知识。凭着吃苦耐劳和勤奋好学的精神,他不仅拿到了大专文凭,还考取了高级工程师、建筑行业一级项目经理等国家级建筑专业技术职称。

出任沈阳天北建筑安装工程公司第一项目部经理后,高福军把全部心思和精力都用在了工程上。从砂浆的配比到钢筋的绑扎,从图纸的设计到施工的操作,他都一一过问,认真检查。多年来,回收旧钉子、废旧物品,他都亲力亲为,看不得半点浪费;一到下雨天,高福军肯定往工地跑,保护好水泥等怕浇的建材。甲方的人都说,高经理有这份责任感,把工程交给他,大家放心。

高福军的妻子说,老高每天凌晨3点多就赶往工地,晚上要等到工地全休了才回家,只要有项目在进行,他就在工地,这就是高福军的生活节奏。

## 在工地成立“医疗点”

职务变了、收入高了、生活好了,可高

福军的农民工本色并没有变。2007年,高福军当选沈阳市人大代表后,在小组会上第一次发言,他说:“我是农民工代表,我要为农民工说几句话。”

当代表的几年里,高福军提的建议中,最多的是关于维护农民工权益的。很多农民工子女从小就跟着打工的父母来到城市上学,可孩子要参加高考了,却要回到户口所在地参加考试。由于教材、教学方式方法的差别,很容易影响到孩子们的高考成绩。为此,他建议农民工子女在哪儿上学就应该在哪儿参加高考。

在高福军承担的项目中,从不拖欠农民工一分钱工资,如果工程款确实不到位,他拿自己的钱或找亲朋好友借,也要给农民工开工资。高福军知道:“农民工的工资是孩子的学费、老人的养老钱、患病家属的救命钱,绝对不能拖欠。”

农民工赚钱不容易,舍不得花钱。他们一旦患了小病,舍不得花钱去医院,实在挺不住病倒了才去看病。很多时候小病挺成了大病,这让高福军很是痛心。为此,高福军在工地成立了“医疗点”,招聘专业的全科医生坐诊,并且购进基础药品,零加价给有需要的农民工使用。高福军设立的“医疗点”是赔钱的“买卖”,可他一直在坚持。

高福军说:“每天要面对许多农民工兄弟,我更知道应该理解他们,善待他们,因为我和他们一样,也是一个农民工。”

本报记者 方月宁

这是真的吗?

## 不用裁剪,就能把牛仔裤改成双肩包?



每逢假期,大家在外出旅游满载而归的时候,经常会有没地方放东西的烦恼。而网上有传言说,这时候只要你带着牛仔裤,不用裁剪就可以把它改成一个双肩包,这是真的吗?

**准备物品:**牛仔裤、绳子

**第一步:**牛仔裤放平,把两条裤腿叠上来,两条裤腿捏在一起用绳子打结,一定要系紧;

**第二步:**绳子余下的两头,分别从裤别儿穿过到最后交叉,再抽紧系上。牛仔裤改造的双肩包就完成了。

这个方法最大的长处就是出门应急。旅行时难免大包小包,箱子里有东西放不下时,随手拿一条裤子,做一个容量可观的双肩包,用完还可以恢复如初,可解燃眉之急。

本报记者 方月宁

健康红绿灯

## 喝梨水并不能止咳

咳嗽是呼吸系统疾病常见的症状。一年四季都可能发生,病因也是多种多样。生病了,及时就医对症吃药,毋庸置疑是治疗疾病的好方法。但对于咳嗽这种常见疾病,老百姓也有自己的食疗小偏方。在网上就有传闻说:无论什么季节和原因,只要喝梨水就能止咳。

**绿灯:**中医有“药食同源”的说法,许多食物也是药物,梨就是其中之一。它不仅好吃的水果,同时还具有生津止渴,润肺止咳的功效。煮梨水最好用雪花梨,应选择梨皮比较厚和粗糙的,加工过程中,保留梨皮,去籽,将梨切为小块,然后放在水里加10克左右的川贝,放入少许冰糖,煮至半小时左右,饮用即可。除了煮梨水,上锅蒸也是非常好的方法,把梨从顶部切开后去核,放入少量川贝和冰糖,上锅蒸30分钟。出锅后,梨汁梨肉一起吃,化痰止咳效果也很好。

**红灯:**喝梨水并不能治疗所有类型的咳嗽。对常见的风寒咳嗽、痰湿痰热咳嗽,或是病毒感染等原因引起的咳嗽,喝梨水不但没效果,还有可能适得其反。一定要注意的,无论是川贝煮梨水还是川贝蒸梨,只对阴虚肺热和燥热伤肺引起的干咳,治疗效果明显。专家提醒大家,食疗最多三日,如果咳嗽持续没有缓解,还是要及时就医,避免耽误病情。

本报记者 方月宁

月来越好

## 口腔溃疡可能真的是病

季节交替之际,很多人嘴里长出了针眼甚至黄豆大小的溃疡,稍一碰就疼。不光吃饭时疼痛难忍,甚至连说话都不利索了。反复口腔溃疡也是病,千万别大意!

### 反复口腔溃疡有暗示

●缺乏维生素及微量元素。缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B12时,会引发口角炎。而过分淘洗米、长期进食精米面、吃素食等,很容易造成B族维生素的缺失。

●精神压力大。工作劳累、精神紧张、情绪波动、神经功能紊乱等,也会让口腔溃疡反复“光顾”。

●胃肠道疾病。慢性胃炎、胃溃疡、便秘、痔疮等,影响人体对维生素的吸收。

●激素波动。有些女性每到经期或月经前后就会出现口腔溃疡,自愈或治愈后下月行经依然会出现,疼痛难忍。主要是体内黄体酮水平增高,而雌激素的水平降低所致。

●肿瘤。年龄较大且口腔溃疡病史较长的患者,如出现溃疡面较深较大,口腔不明原因的肿块,应警惕口腔黏膜癌变可能。

### 4招有效预防口腔溃疡

●少吃“热性”食物。在饮食的五味中,“辣”是最上火的。平时就容易上火的人,一定要少吃麻辣烫、红油火锅、水煮鱼、毛血旺等热辣食物。

此外,具有温热性质的食物,包括牛羊肉、腊肉、带鱼等,以及荔枝、橘子、菠萝等

“热性”水果,如果过多食用也会上火。

●保证充足的睡眠。长期睡眠不足、劳累过度是口腔溃疡反复发作的常见诱因,这些不当行为会耗伤人体阴血。阴虚则火旺,常会从口腔黏膜上“出火”,引起口腔溃疡。

●保持心情舒畅。中医认为,如果长时间受到烦躁、忧伤、压抑等不良情绪的困扰,很容易产生“郁火”,这也是导致口腔溃疡的常见原因。

●避免损伤口腔黏膜。牙齿不规整或有假牙的人,由于摩擦口腔黏膜,很容易频繁出现溃疡。因此,需要纠正咬唇、咬颊、咬舌等不良习惯,拔除残牙或改装不合适的假牙。

本报记者 方月宁