

职工镜头

他们不是专业摄影家，但他们同样有对摄影艺术的追求。因为他们的心里，艺术就是生活。



爱



青春飞扬



生机



“大吊”与“小吊”



姚丛岫

北京建工六建集团宣传干事

2009年10月，我正式开始学习摄影，从风景如画的海南三亚到密闭狭小的建筑工地，都是我捕捉瞬间的角落。虽然我的相机设备还是配有18-200mm镜头的入门机——佳能500D，但是这丝毫不能阻挡我记录美的脚步。大自然带给我的是雄伟壮观的美景，而建筑工地给我留下的却是感动常在的力量。相机是手臂的延长线，我会继续用相机去描绘工作和生活中的美好，也会更加热爱我身边的一切！



卢沟掠影



角楼

10天，肚子就平了

最近，家住丰台区青塔西路某小区的李女士因为帮人减肚子而俨然成了小区里的名人。

据说，无论是男士的将军肚还是女孩子的小肚腩，用她的方法都能减成小细腰。而且不但年轻人有效，老年人用效果更好。

在小区的论坛里，笔者发现了近100条关于这方面的留言：

“生完孩子到现在，我的腰



一位邻居在网上贴出了自己的瘦身成果

备穿衣服上班的时候，突然发现裤子松了一大块。开始我还以为是裤子的问题，可连试了2条都松，我这才明白，原来是我的腰瘦了。

吃4天早餐竟然就能把腰吃瘦了，这也太神了吧。我赶紧跑去问单位的王工。王工告诉我，这个餐是用100%纯天然的谷物和水果做成的。它能够通过健脾达到提高营养吸收率、加快代谢速度的作用。

吸收好了，人吃的就少了，

肚子这么减“最快”

围就没下过2尺4。节食、吃减肥药，我都试过，可腰就是瘦不下来。没想到用了李姐的方法，不到一个月腰围就减了3寸！我身边的朋友都羡慕的不得了。”38岁的刘女士说。

“我其它地方不胖，就是肚子老爱长肉，一坐下肚子就鼓起一条，难看死了。用李姐的法子快10天了，肚子上的肉明显变少！”27岁的白雪说。

“我原来腰围3尺3，现在减到2尺5了。而且，血压、血脂也降了，人明显感觉有精神了。小李这个瘦肚子的方法既不用运动也不用吃药。减肚子还降三高，我觉得特适合老同志吃，治病更防病啊！”66岁的马先生说。

笔者看了一下，近100条留言

中，还真没有说没用的。

减肚子的“老秘方”

能让这么多人又快、又好的减掉几年甚至是几十年都减不掉的大肚子。李女士究竟用的什么好办法呢？

“这可是老中医配的秘方，不但减肚子又快又好，而且还不含药、没有副作用。”

李女士告诉笔者“我今年初刚调到北京食品健康研究中心工作。我们单位有一个食疗早餐，是几位老名医治了8年的时间调配的秘方。不但营养成分是普通早餐的3-4倍，还能健脾养胃。我吃的第4天的早上，我正准

代谢快了，脂肪就没了沉积的机会，再加上这里面还含有丰富的纤维素。三管齐下，所以人想不瘦都难。

之所以肚子瘦的最快最多，是因为肚子存的脂肪最多，离脾胃也最近。”

“这早餐不光营养多、减肚子效果好，关键还不贵！”李女士笑着对笔者说“吃一顿才几块钱，和吃煎饼、油条差不多。

你说，花一样多的钱，干嘛不吃营养更高，还能减肥、提高免疫力、降三高的早餐呢！”

最后，在笔者的要求下，李女士还提供了他们单位的电话。据她说，打电话订不但有优惠，还能免费送货上门。电话是：

010-51269566、51282839