



### 发布

岛城9个区市昨发布高温预警，副热带高压发威，今明两天气温将持续较高，还得继续“蒸桑拿”

### 人物

记者跟访烈日下的快递小哥，早7点忙到晚7点，每天至少喝5斤水，衣服湿了干、干了湿成常态

### 提醒

避免在高温时段户外活动，少吃生冷食物避免“胃肠感冒”，空调设在26℃左右为宜，以免引发空调病

»见02—03版

组图:市民游客“全副武装”防高温。观海新闻/青岛早报记者 杨博文 摄

## 坚守南沙33年

平度籍老兵李文波迎来“专属”的退役仪式

»见04—05版

## “酒王”的独家记忆

任光超表示自己最喜欢喝“青岛啤酒经典”

»见06版