

3+N 部分上班族巧延小长假

端午请两天年假连上双休日能休7天

晨报讯(记者 姜葳)今天本该是端午小长假后的第一个上班日,但某广告公司职员郑小姐昨天听说有几个同事不来上班,一打听才知道他们请了两天年假,这样刚刚过去的小长假连上即将到来的双休日,变身为奢侈的七天长假。职场专家点评说,这不失是个“精明”的放松方式,可以有效避免仓促出游无法休整身心的尴尬。

刚刚过去的端午小长假,郑小姐只是匆匆忙忙地去了趟北戴河,又和同学聚会了一天,最后半天用来洗衣服、收拾屋子,三天时间一晃而过,人还觉得特别疲乏,不想上班。“七天哪!我都能去趟南亚了!”郑小姐又羡慕又懊悔,觉得错失了一个大好的休假机会。

中华英才网职场专家欧阳晖表示,节后感到疲倦提不起精神,以及工作效率降低,都是“假期综合征”的特征之一。“在上个小长假——‘五一’假期后,我们进行了一项职场调查,很多人都赶往上海,想在第一时间看世博。但结果表明,这种三天小长假其实并不适合世博游。”他分析认为,由于职场人长期处于极大的工作压力下,而如在假期中不能很好地进行身心上的健康调整,无疑将给接下来的工作带来适得其反的效果,“甚至还会抵触又回归到工作环境中。”

小长假期间,世博园以54.1万人再次创下日入场人数纪录,但花在排队上的时间占了绝大部分。欧阳晖认为,郑小姐的同事“很巧妙地利用了规则”,不仅可以实现错峰出游,而且还有游后休整的时间,避免了“超负荷度假”,这种“3+N”式的度假方式值得借鉴。中秋节如果在9月22日至24日放假,请下6天年假就可以连上“十一”的7天假期,或许可以打造16天的“史上最长假期”。

小长假期间,世博园以54.1万人再次创下日入场人数纪录,但花在排队上的时间占了绝大部分。欧阳晖认为,郑小姐的同事“很巧妙地利用了规则”,不仅可以实现错峰出游,而且还有游后休整的时间,避免了“超负荷度假”,这种“3+N”式的度假方式值得借鉴。中秋节如果在9月22日至24日放假,请下6天年假就可以连上“十一”的7天假期,或许可以打造16天的“史上最长假期”。

端午·现场

龙潭公园汉服祭祀

晨报讯(记者 王萍)“一祭苍天、二祭大地、三祭众生……”昨天,龙潭公园在一场古朴的端午祭祀礼后(如图),四艘龙舟如离弦之箭,鼓声、加油声、欢笑声响成一片。祭祀仪式在上午9点50分开始,寓意“九五至尊”。祭祀人员身着汉服,抬着祭品走向祭台。净手、敬酒、鸣礼炮、龙舟点睛……一系列祭礼礼毕后,龙舟赛正式开始。红、蓝、黄、绿四个龙舟队的队员喊着口号冲出起点,市民情不自禁地为队员们加油喝彩。

龙潭公园还在中心岛文化广场北侧设立了《话说老北京》民俗画展,南侧的《老北京过端午》展板则讲述了端午传统习俗。“锦芳小吃”的师傅也现场传授粽子制作技艺。晨报记者 李木易/摄



相关新闻

智化寺重现老民俗

晨报讯(首席记者 崔红)斗百草,射竹箭,戴香囊,品香粽……昨天,传统民俗重现古老的智化寺。建国门附近居民齐聚老寺庙,品味老传统,欢天喜地过端午。

斗草和射箭都是传统端午节上不可或缺的活动,在现场,摆满了中草药的脚架,大家争相说出草药的名称、药性、功效,这就是“斗草”;大家还自制竹弓,以竹筷为箭,射穿五彩气球,随着气球爆出的啪啪声,欢乐的笑声溢满智化寺。

中外旅客机场品“粽”

晨报讯(记者 吴亭)用五彩丝线缠成线“粽子”、现场制作香囊、免费剪剪影、免费送“福”、送“喜”……昨天,在首都机场T3航站楼,“我的北京我的家——文化端午”文化国门展演活动吸引了不少外国旅客。

市文联常务副主席朱明德表示,今后将加强与首都机场合作,在机场建设起一个文化艺术传承的示范基地。

端午·盘点

旅游 243 万人次畅游北京

晨报讯(记者 吴亭)端午小长假,本市共接待国内外游客243万人次,同比增长12.9%,旅游总收入突破8.4亿元,同比增长17.2%。其中,故宫接待人数最多,为13.12万人次。

市旅游局信息显示,故宫、颐和园、北京欢乐谷位居累计接待游客数量的前三位,累计接待人数均创历史新高纪录。

小长假期间,乡村旅游也十分火爆。本市远郊乡村民俗户接待游客总人数达98.6万人次,同比增长19%,旅游总收入达9596万元,同比增长33%。

公园 107 万人次游园

晨报讯(首席记者 崔红)端午小长假,赶上天气闹“桑拿”,京城各大公园里的“小龙舟”生意异常火爆。

的消息,市属11家公园三天共接待游客107.8万人次,同比去年增长近两成。其中,颐和园、天坛、北海等公园外埠、外宾接待量有所增长,占总量近50%。

商场 2605 商家吸金 15.3 亿

晨报讯(记者 肖丹)北京商业信息咨询中心昨天发布的监测数据显示,端午三天假期中,本市78家重点流通样本企业的2605个店铺累计实现销售额(营业额、交易额)15.3亿元,同比增长25.4%。由于正逢世界杯,粽子无法独领风骚,风头被啤酒抢走了不少。

业259家门店累计实现营业收入3498万元,同比增长14.9%。全聚德、大三元等品牌的粽子产量同比提高10%以上,但仍供不应求。

其中,20家百货商场销售额共计3.5亿元。菜百、翠微大厦和顺义国泰为销售前三名。黄金珠宝成为节日期间的主打商品,国华商场累计销售额增幅达到107%,菜百三天销售额突破5000万元。此外,多家商场推出了端午主题活动。监测的22家连锁超市企业三天累计销售额3.5亿元,21家餐饮企业

粽子历来是端午的主角,但由于饮食观念的变化,加上世界杯的影响,各大超市粽子并未出现明显热销。记者在一家超市看到,很多顾客大多选购三五五个,“就是过节尝尝,应个景吧。”一位男顾客在挑粽子的同时,选了十来罐听装啤酒。而成箱买啤酒的人更不在少数。很多消费者表示,趁着端午节放假,可以痛痛快快地喝酒看世界杯了。各个啤酒节也因此迎来客流井喷。据蓝色港湾啤酒节负责人介绍,上座率基本在95%以上。

地铁 日均运客超 350 万人次

晨报讯(记者 陈琳)端午节期间,北京地铁公司所辖8条线运送乘客1051.94万人次,日均运送350.65万人次,共开行列车8492列,另加开临客5列。

地铁4号线三天共运送乘客超过190万人次,日均客流量达65万人次,共计开行列车数1446列次,增开临客2列。

百加百教育
大专本科
 正规文凭 国家承认 签约取证
 初中直升大专 专升本读二年
 专出 专升本、会计、英语、计算机、法律、教育、工商管理
会计证
 只需考一科 3个月取证
 招办 59795000

升降旗时间

今日降旗时间:19:45
 明日升旗时间:04:45
 明日降旗时间:19:46

尾号限行

今日限行4、9

明日限行5、0

主编/王勇 编辑/朱丽华 美编/刘苑 校对/刘越

vatti 華帝 华帝聚能灶——耀世而生,聚能而立

华帝斥巨资历经数年研制的聚能灶在北京市场全面上市,该款燃气灶具使用的专利“合金蜂窝体”燃烧器,采用13.6°凹面聚能创新设计,运用凹面镜的反射效应,将向四周扩散的热能聚集并反射至锅底,最大程度地减少热能散失;同时创新引入了“光波+微焰”双重加热技术,在860℃下激发的高能光波与微焰一起形成双重加热,双管齐下,消除加热盲区,热效率相比国家标准提高37%,真正实现节能。此外,该款灶具还拥有自动延时脉冲点火、聚能型钢支架、六层隔热技术、适手旋钮等更多人性化设计。该产品在全市各大卖场及专卖店有售。

朝阳区十景新坐标华帝专卖店	59792068-836	海淀区金源居然之家华帝专卖店	88873022	昌平区清河小营建材华帝专卖店	62920601
朝阳区北苑集美家居华帝专卖店	15011163360	海淀区大钟寺明光建材华帝专卖店	62265664	昌平区北七家建材华帝专卖店	89755318
朝阳区北沙滩红星美凯龙华帝专卖店	13240478588	海淀区大钟寺蓝景丽家华帝专卖店	82126331	石景山区爱玛路建材华帝专卖店	13910955769
朝阳区北五环红星美凯龙华帝专卖店	13391891608	海淀区万家灯火华帝专卖店	13661264282	通州区运河建材华帝专卖店	51677235
朝阳区十里河美联天地华帝专卖店	87366221	海淀区西集集美家居华帝专卖店	88129359	大兴区金星德亿华帝专卖店	15910265769
朝阳区十里河家和家美华帝专卖店	87366393	丰台区玉泉营东方家园A厅华帝专卖店	83679326	大兴区滕王阁建材华帝专卖店	13718555117
朝阳区十里河民和兴建材华帝专卖店	67312283	丰台区城外诚华帝专卖店	87633518	大兴区玫瑰城建材华帝专卖店	69236974
朝阳区十里河民乐建材华帝专卖店	87372324	丰台区西四环红星美凯龙华帝专卖店	13439236807	密云区东鱼市口华帝专卖店	69024628
朝阳区十里河润龙华帝专卖店	13611264065	丰台区大红门集美家居华帝专卖店	87861596	密云区建材市场华帝专卖店	13716779064
朝阳区住总建材华帝专卖店	13120367132	丰台区丽泽蓝景丽家华帝专卖店	63260262	顺义区益麟麟家居建材华帝专卖店	51160468
海淀区绿馨建材华帝专卖店	88439093	昌平区回龙观京昌建材华帝专卖店	81798211		