史上最零碎长假怎么过才不折腾?

上班族中秋三天预算200元至1000元

日前,智联招聘推出2010年中秋节特别调查。在调查中,共有5000余名上班族参与。调查显示,度过这个3天小假期,聚餐成为首选,而在整个假期的预算方面,费用从200元到千元不等。

在调查中,53.4%的职场人会在今年中秋佳节送月饼以表达祝福和问候。而在月饼送给谁的调查中,结果显示将近四成职场人将月饼送给客户,具体比例为37.2%,其次为长辈,具体比例为33.7%。

此外,60%的上班一族选择了聚餐。其中,接近35.6%的职场人选择回家进行家庭聚餐,22.3%的职场人选择了与朋友、同学聚会。而在花费方面,31.2%的职场人的预算为200元至500元,23.6%的职场人的中秋节预算为500元至1000元。而花费计划在千元以上的则不足一成,近两成的人则表示争取3天小假一分钱不花。

留守篇

DIY月饼过低碳假期

相对于出游探亲的网友,"留守"的网友则显得五味杂陈。就职于一家媒体的李先生就不知多羡慕"彻休一族","我的工作性质决定了这个假期不可能出现接连很多天空闲的情况"。李先生无奈地说,再加上上半年他已经休了年假,所以这个长假对他意义不大。"乖乖地留在广州,老老实实多赚点钱还房贷吧。"而在服装店打工的阿燕也主动跟店长申请放假期间轮班,她说:"假期里生意很好,我想多卖点衣服,多点提成也好啊。"

不过,也有不少"留守"的年轻白领出于健康考虑,选择了在假期购买原料自己制作月饼。月饼模子、月饼制作原料在网上开始热销,网上的自制月饼视频点击量也创了新高。记者在淘宝网上看到,制作月饼的"月饼模"热销,不少店铺最近一个月内的成交记录都是数百个,价格从5元到10元不等。而以月饼模套装,包括制作工具、馅料等在内也不过20元到50元不等,在网上各个店家的销量也都是成百。

家住在番禺区中村的网友"瓜妈"这几天就在家琢磨着自制月饼,并把自己的作品晒在了网上,她取名为"中秋追风之作——冰皮DIY"。瓜妈表示,"假期将至,看到好多MM都做冰皮DIY,我自己也做做,于是网上订了一大堆东西,马上开始大制作。"在自制月饼的过程中,"瓜妈"心情无比愉快,之后,将自己的得意之作晒在了网上,吸引了不少网友向其学习。

据悉,今年中秋国庆假期来临,不少白领都选择在家里自制月饼,除了自己喜欢手工艺活外,追求低碳而健康的生活是她们的主要目的。"每年单位都发月饼,但我不喜欢吃,盒装的月饼糖放太多,还有防腐剂,自己做的更健康"。在广州一家大国企上班的严小姐这两天已经做了一打月饼,"总共花费才三十几块钱,省钱,健康,还可以根据自己的口味放馅料。最重要的是特有成就感"。

"睡眠骆驼"长假抢补觉

比起能够用假期在家自制月饼的悠闲网友来说,在职场中打拼的白领就少了这份悠闲。记者浏览新浪微博,不少网友都发布类似的微博,表示对"补觉"的期待。在微博上,"好困"、"补觉"成为了博友们讨论的热门话题。因为渴望睡觉,并常常在周末或是其他假期大量的补觉,这个群体被安上了"睡眠骆驼"的标签。

"黑眼圈好黑啊,严重睡眠不足,等着长假补觉。"在天河区林和西汽车行业的一家外企工作的叶文文说,她每天7点钟挣扎起床,"每天早晨被闹钟闹醒的时候,挣扎着起不了。但往往每天都是从一早忙到下班,到了晚上,又毫无睡意,磨蹭到一两点才去睡觉。"

一项有7000余名北、上、广、深等四地白领参与的调查显示,其中,七成人睡眠不足7小时。而从就寝时间看,上海人休息时间较早,三成上海职场人集中在22时至23时就寝,总体上比北京和广深地区职场人早睡约1小时。而凌晨之后休息的广深地区职场白领高达41%,其中凌晨1时前就寝的广深地区职场人为27.9%;而凌晨1时后就寝的广深职场人为13.1%,上海为11.4%,北京为10.5%。

零碎假期让准新人很尴尬

而对于准备在假期结婚的准新人来说,如此零碎的假期也打乱他们的婚宴计划。据一名婚庆业内人士表示,国庆假期的调整,影响最大的是草坪婚礼,因为按照计划,这种婚礼应该在下午3点左右举行。

王先生和沈小姐去年年初就订下了9月26日办婚宴。王先生告诉记者,他当时也没考虑到放假问题,一看是周末日子就订下了。一个多月前两人陆续向亲朋好友发出口头邀请,希望大家能3点准时参加草坪婚礼。没想到,三分之一的人打电话向小两口'请假',有的说上班要晚些到,有的说长假前要赶一个项目,可能来不了。更为尴尬的是,伴郎伴娘也表示为难,因为那天是上班日,无法保证全天有时间,让他们考虑更换其他人选。"

眼看筹备了一年多的婚礼遭遇人气不足的尴尬,两人考虑再三决定将婚期提前到9月23日。接下去,两人不得不重写结婚喜帖,通知所有来宾,并和婚庆公司商量提前的事情。

杨小姐

银行职员

我打算利用假期去旅游,但是还没有具体计划好。因为假期太细碎了,不好安排,如果假期能连在一起就好办多了。

刘女士

保健机构职员

这次假期安排我看就用一个"乱"字来形容。我回趟阳江也要在21号那天额外请假,国庆3天反而派不上用场。

余先生

园林公司职员

我假期打算回回乡下喽。估计大家都会集中选在国庆7天出门,如果把国家假期全集中在一起,也许大家的选择就会分散一些,不会全挤在一起了。

(《信息时报》)

晒福利,你伤害了我,却一笑而过

连日来,关于"史上最复杂放假月"的话题还在热议,又有新爆炸性消息流传:"杭州某单位正式工中秋福利:1.8万元,非正式工福利:3000元。"另一家公司更爆出除了有1.2万元现金外,还有8000元旅行奖金+8000元杭大购物卡+3000元月饼+一箱红酒+一台苹果MacBook Air(笔记本电脑)等等,并称是一家世界500强的石油公司。(9月17日浙江在线)

抛开其他因素不讲,发福利本是件好事。无论是在职场打拼的白领,还是身在官场的公务员,甚至是在工地的打工者,在节日来临之际,能多发一些福利,是社会进步的体现,是共享社会发展成果。而且,在发福利的问题上,你,我,他,不同的阶层,不同的职场,不同的人群,要想做到绝对的平均,也是不现实和不可能的。但为什么网上晒福利的行为,还是引来板砖一片,让人心生嫉妒,遭到质疑呢?

根本在于,晒福利,晒出的仅仅是小众的幸福,而非庶民的幸福。晒福利,晒出的是收入分配不公和收入分配体制的弊病。不否认,近年来,随着社会经济的发展,人们的收入水平和福利是一直在不断提高的。然而,在一个普遍水涨船高的情况下,整个社会的贫富差距却日益扩大,社会公正问题也越来越突出。现在,网友晒福利,晒工资条,正好晒出这个问题。贫富差距日益扩大,社会公正问题越来越突出,你还晒晒晒,能让人心理平衡吗?能不引起公众和民意的"相对剥夺感"吗?

有一首歌唱道:你伤害了我,却一笑而过。白天不懂夜的黑,在电脑前悠闲地晒福利的幸福小众们,是体会不到庶民的那种复杂晦涩的心情的。无论是嫉妒,是质疑,是失衡,还是别的什么情愫,但这一次绝不是"不患寡而患不均"的国民劣根性,而是直指公共领域的那些弊病,指向贫富差距越来越大、收入分配不公等公共和宏观的命题。对于民意的这一指向,公共管理部门,应该有所警醒和有所作为了。

(《羊城晚报》石敬涛/文)

3名女老师大火中搭人梯救出10名幼儿

受灾户在废墟中寻找有用的物品。

金鹤园小区阻碍消防的墙。

19日下午3时许,武昌园林路,一楼为餐馆、二楼是"慧婴早教"的一栋两层楼起火,早教教室3名女老师在浓烟、大火中迅速搭起人梯,救出10名幼儿。事故未有人员受伤。

记者赶到事发点看到,8辆消防车停在现场,消防官兵已将火势控制。二楼的"慧婴早教"内物什被烧毁,窗户上玻璃全部破裂,外墙被熏黑;一楼几家餐馆被烧。

目击者刘先生称,当时,看见一楼餐馆起火,火势迅速蔓延到二楼的"早教"教室,周围人们见状,纷纷提着灭火器灭火,但火势太大无法靠近,急忙报警。随后,看见"早教"教室3名女教师搭起人梯,将10名幼儿一个个安全地接到楼下。

"慧婴早教"杨老师说,当时,二楼有10名一二岁幼儿、10多名早教老师。事发前,她正在楼下,突然看见一餐馆起火,火势正往楼上蔓延,她快速跑上楼,其他老师闻讯,急忙将10名幼儿集中在一起,带着孩子们从二楼后面的楼梯往下疏散。危急关头,她跑到楼下,一名女教师站在2楼,一名女教师站在一楼与二楼的楼梯间,3人搭成人梯迅速将10名幼儿一个个接到地面。5分钟后,人员全部跑离,二楼就被大火包围。

现场救火的消防官兵称,接到警令,消防车赶往现场途经金鹤园小区后面时,被一堵开着小门的围墙挡住去路,只得返回从友谊大道绕行到园林路救火,多走了5公里路,本来3分钟能达到现场的路程花了将近10分钟。

(《长江日报》唐　煜/文)

盘点各地月饼趣事

9月13日,游人在哈尔滨街头的巨型"月饼"前拍照。

9月2日,在济南一家金店,工作人员展示月饼形状的黄金吊坠。

平遥古城居民制作手工月饼的模具。

趣图

9月10日,烘焙坊店员在展示自制月饼成品。

9月19日,天津市民王来华展示图案各异的月饼模子。

世博园内一家蛋糕店的工作人员将月饼盒摆放成中国国家馆形状。

(本栏据新华社)

突发小病　按穴止疼

日常生活中,穴位按压会帮你缓解身体一时突发之痛。

1. **落枕**　落枕多因夜间睡姿不当或颈部受风寒引起。患者经常是一觉醒来发现脖子酸痛,不能转动。这时,只要按摩"落枕穴",就能缓解疼痛。"落枕穴"位于手背中指和食指相对的掌骨之间,掌指关节向上半个拇指宽处。用食指或中指指腹侧面用力来回按压。

2. **闪腰**　闪腰在医学上称为急性腰扭伤,多由用力过猛及外力碰撞等造成软组织受损所致。闪腰时可按摩"腰痛点",效果明显。"腰痛点"位于手背食指与中指之间以及无名指与小指之间,手腕横纹与掌指关节的中点,一侧两穴,左右共四穴。腰扭伤后可交替按压这四个穴位。

3. **急性胆囊炎**　急性胆囊炎的典型表现是进食油腻食物后,右上腹绞痛,阵发性加重,常伴有右肩背疼、恶心、呕吐、发热寒战等,严重时全身黄疸。这时可按压"胆囊"穴止疼。在小腿外侧膝关节下方可以摸到一个突起,此处下方的凹陷处再向下两个拇指宽的地方就是"胆囊"穴。

4. **急性阑尾炎**　急性阑尾炎腹痛开始的部位多在上腹部、剑突下或脐周围,约经6小时至8小时或10多小时后,腹痛部位逐渐下移,最后固定于右下腹部。腹痛固定后,原来初发部位的疼痛可明显减轻,甚至消失。当阑尾炎发作时可按压"阑尾穴"以缓解疼痛。"阑尾穴"位于小腿前侧,膝关节髌骨下缘向下五个拇指宽,小腿骨外侧一中指宽。

5. **牙痛**　牙痛时可以尝试按压"合谷"穴。"合谷"穴位于手背侧,大拇指与食指之间的中点。此穴位是多种疾病的保健穴。(《生命时报》阎　威/文)

常叩十指益健康

我们双手上有十个穴位,称为"十宣",位于十指尖端。经常按摩十宣,可以防病治病,能更好地促进大脑反应的灵敏性,延年益寿。

可双手十指尖互相叩击,也可将手指尖在身上、腿上或桌椅等器物上敲击,还可以用手指做梳头状,对头皮进行按摩。只要勤动手,注意练习手指的灵巧性,多从事一些用手指尖做的事,如织毛衣、刺绣、雕刻、修钟表等,对健脑、益智、强身都很有好处。(《老年日报》李　智/文)

头昏脑涨刮手臂

最近我总感到头昏脑涨,舌头发胀,中医大夫帮我刮刮手臂的心经后,我感觉清醒了许多。

操作方法:坐在椅子上,暴露两个手臂。手臂内侧相对应的是肺经、心包经和心经。刮痧时涂上刮痧油,用刮痧板从肩部开始向下刮,一直刮到手指。两侧对称刮痧,有结节处重点刮,一个部位刮20次。

每周刮刮心包经,可以祛心火,还可以同时拍手肘内侧10次至20次,使心脏淤血排出经络。如果出现紫泡,不要挑破,可以用无菌盐水消毒,预防感染。

(《健康时报》付光洁/文)

女患者耳朵里被镊出5厘米长活蜈蚣

扬州苏北人民医院耳鼻喉科常玲美副主任医师19日告诉记者,15日晚上,她竟然从一个成人耳朵里镊出了一条5厘米长的活蜈蚣,自己从医这么多年来头一回遇到这样的"离奇事"。

15日晚9点,常大夫在医院耳鼻喉科值班,一个女患者痛苦地捂着耳朵进来了。患者说,晚上8点多钟时她正在家中津津有味地看着电视剧,忽然感觉耳朵里有虫子在动,有点疼,就赶紧来医院就诊。常大夫一看,患者耳朵里确实有虫子在蠕动,再一细看,好像是条蜈蚣。等她小心翼翼地夹出来一看,真是条蜈蚣,有5厘米长,还是活的。患者看到夹出来的蜈蚣后,吓得直抖。

常医生检查后发现,患者鼓膜并没有损伤。细问原因,患者家住市区住宅楼七楼,并不是老平房,蜈蚣从哪里来的就不得而知了。常玲美和患者分析,可能蜈蚣本来就在患者家中,从墙上或者屋顶掉在患者头发上,再钻进了耳朵里。因为患者留的是过耳卷发,也有可能患者进家门前头发上就有了蜈蚣,蜈蚣再慢慢爬进耳朵作祟。

(《扬子晚报》海　蓉　陈　咏/文)

广东一人家为红军默默守墓80年

廖氏家人称不需理由

廖氏一家人

为了红军一声嘱托,廖氏一家三代用80年沧桑岁月兑现着一个庄严的承诺:守护一位红军师长烈士英灵。其间艰难坎坷,让人闻之慨然落泪。对于廖氏第三代守墓人廖聪济来说,这份坚守不需要理由:"我爷爷、父亲说了,他为了让穷人过上好日子,连命都舍得,我们做这点事算得了什么?"

一路崎岖不平、杂草丛生,经过3个小时的攀爬,李婷和家人终于来到了位于大山深处的广东省乐昌市梅花镇廖氏一家人居住的土屋。

看着爷爷那座简陋而又修葺工整的坟头,看着清贫而纯朴的廖氏家人,李婷等人禁不住泪湿眼眶。"几十年来,我这做孙女的一边因为爷爷自豪,一边又深感愧疚。革命胜利几十年了,我们却不知他老人家安息何处。直到前些天,我们才知道他长眠在这里。"李婷对廖家人说,"没想到,你们这么清贫,竟然帮我们守了80年墓。"

廖家第三代守墓人廖聪济平静地回答:"这是我爷爷那时传下的规矩,要像照顾家坟一样照顾这座红军烈士墓。"

事实的确如此。廖氏一家三代一直在大山深处守护着李婷的爷爷、时任红七军20师师长李谦的英灵,扫墓、烧香,80年来从未间断。

1931年2月3日,红七军与敌军在这里展开了一场殊死战斗,20师师长李谦带领部队连续打退敌人8次进攻后壮烈牺牲。受红军托付,住在石子坳山上的农民廖文成将李谦遗体埋在自家屋旁。由于怕暴露,廖文成不敢给烈士刻碑文,碰到匪军前来搜山询问,他就称那坟是自家的祖坟。解放后,廖家人将遗骨装在一个缸里下葬,还修葺了坟墓,爷孙三代扫墓、烧香,一直守护到今天。80年过去了,廖文成故去多年,他的儿子廖更新已经82岁高龄,现年38岁的廖聪济成了廖家第三代守墓人。廖氏一家独居深山,方圆十里没有人家,很少有人踏进这里。

廖聪济一家住着用泥土垒砌而成的土屋,他们在土屋旁开垦出两亩地,种了些粮食,又承包了一片山林,平时靠伐木烧炭支撑家庭生活。由于家里只有他一个劳动力,全家一年收入仅有千元。一些亲朋好友劝廖聪济一家搬到山下住,有利于改善生活。

尽管家境十分清贫,但是廖家人时刻没有忘记过守护英烈墓地的使命。"我爷爷、父亲说了,他(李谦)为了让穷人过上好日子,连命都舍得,我们做这点事算得了什么?"仅有小学文化程度的廖聪济言语坚定,"只要烈士的坟墓一天没迁进烈士陵园,我们家就会将这守墓的事代代传下去。"烈士英灵可证,每年清明,墓前的红烛、高香从没断过。

像他的爷爷和父亲一样,廖聪济心中有烦恼,或家庭面临困难时,总会到烈士墓前坐一坐。如果家里有酒,还会倒上两杯,一边祭祀先烈,一边与先烈说说心里话。"来到烈士墓前,心中什么杂念、什么烦恼都没有了,想想革命斗争的艰辛,想想革命先烈的壮举,感觉到眼前的困难算不了什么。"

对于廖聪济来说,最大的心愿就是多挣点钱,把烈士墓地好好修缮一下。

今天,廖聪济不用再为这事操心了。记者从乐昌市获悉,政府已在梅花镇修建红七军烈士陵园,今年将把李谦烈士的遗骨迁入陵园。今年7月,当地民政部门已将廖家纳入低保对象,廖家的生活逐步得到了改善。

(《解放军报》)