

# 假期别虚度 达人来支招

□本报记者 余翠平



北京马上就要召开APEC会议了,6天的会假,职工早兴奋地规划起了自己的小假期:旅游、探亲、购物、看电影、约会……看看他们都是怎么玩,怎么丰富自己假期的吧!

## 放假当晚直飞云南

“6日晚上,我跟好姐妹就要开启为期一周浪漫的云南之旅了!”孙女士开心地告诉记者。

孙女士是北京市委宣传部的一名工作人员,APEC会议期间放假,她琢磨着,11月份,北方的城市已开始进入深秋,可南方一些城市还正是风景优美的时候,便决定去南方旅游,经过跟好姐妹商量,旅游地便选在了七彩云南。

早就对七彩云南向往已久了,四季美如春的昆明,娴雅幽美的小城丽江,充斥热带美景、少数民族风情浓厚的西双版纳都让我充满浪漫美好的想象。”

主意定了后,孙女士马上上网查机票,发现去昆明,光来回机票得两千多元。权衡再三,发现自由行成本太高,秉着便宜、方便、省心的原则,决定跟团旅行。

她于是搜了一些旅游团的报价,发现平时2000左右的云南旅游团费,现在动辄3000,4000元,即使如此,还是人满为患。还好身边有做导游的朋友,通过朋友介绍,她很快找到了一家旅行社,团费每人2200元:昆明、大理、丽江、西双版纳三飞8日游,孙女士跟好姐妹商量后,10月中下旬交了团费。

“这半个月来,我一直在计划着带什么东西,云南地处高原,温度变化较大,要带厚帽衫、打底裤、短袖,还要注意防晒和高原反应,带好防晒霜,感冒药,肠胃药。还有清洗用品,太阳镜,背包等。同时从网上搜了旅游攻略,提前给自己补补云南当地的风俗民情,等待也是很兴奋的!”

## 探亲购物不亦乐乎

马上就要放假了,老家在河北保定的张先生决定回老家探亲。

点,但是,假期出游,旅游质量都会下降的!”张先生说。

于是好不容易有的这次长假,张先生决定回家探亲:“陪父母好好聊聊天,毕竟长年在外,回家的次数太少。”

为了防止临近假期不好买票,张先生提前就把回老家的票买好了,“我买了很多父母爱吃的,回去好好孝敬孝敬他们!”

“假期我准备跟家人一起来个2-3天的北京近郊游!”今年26岁的葛女士告诉记者。

葛女士说,近郊游的想法已经定了,但具体的出游路线还没定。“我觉得假期嘛,就要悠闲舒适,过了7日的出游高峰,我跟家人再出去。”

除了近郊游,让葛女士心动的还有“双11”优惠购物。

“假期里,购物也是一种消遣放松,最近工作比较忙,假期正好赶上‘双11’优惠购物,我准备近郊游回来后,抢购一些自己喜欢的靴子、帽子什么的,开开心心。”

## 不放假照样能精彩

“我们APEC会议期间不放假呀!看着别人出去玩,有点小小失落,但是下班后看电影,跟好姐妹们聚餐,业余跳跳舞,练练瑜伽,也能在假期过得美滋滋的!”今年26岁的鲁思京告诉记者。

鲁思京在中国健康促进医学中心做人力资源,平时主要负责招聘、培训。

“我比较喜欢看电影,会议期间,别人旅游的旅游,回家的回家,我准备约上好朋友一起去看电影《超体》,放松一下!”鲁思京说道。

此外,十分爱美的鲁思京还热衷跳舞和练瑜伽。

“我一周有4天的下班后都会练瑜伽,会议期间也不例外。放着轻柔的音乐,随着音乐静静舒展,身心都得到了彻底的放松!”

会议期间除了双11购物,此外,11月11日,也是年轻人圈里的“光棍节”,这个节日对依然单身的鲁思京来说,有点意味。

“我现在已经有了心仪的男孩,我会暗示他一下,嘻嘻……我希望他光棍节的时候,能够约我,那样我会更幸福的!”鲁思京有点害羞地说。

# 择偶莫硬套所谓“标准”

□贺成

近日,2014年最新版的经济适用男/女标准在网上热传,该版本一出,立刻引来众多网友围观与吐槽。许多微博网友对号入座之后发现:想做经适男、经适女,原来这么难。

无论是“经济适用女”标准,还是“经济适用男”标准,确实存在一些硬伤。不吸烟、少喝酒、不爱泡吧,以及性格温和、会煮饭、有耐心、有孝心、有爱心、有上进心、举止斯文、不说脏话、谦虚、谨慎、稳重、大方等,还有不拜金、不花痴,会洗衣、会做饭、有责任心、有同情心、谈吐得体、知书达理、对待爱情始终如一、不离不弃等,这些我们不妨当成某种习性特质。

而女方身高:159-172cm 体重:45-55kg 胸围:B-C罩杯 外貌:披肩长发,学历:本科以上(包括全日制、自考学院等)等,以及男方身高:172-182cm 体重:65-85kg 外貌:发型、相貌普通 习性:不吸烟、少喝酒、不爱泡吧 学历:本科以上 月薪:3000-10000元之间等,则颇值得商榷。

一者,这些标准之中,一些是受现实因素影响,一些是受先天因素影响,比如学历收入,这

就是受现实因素影响;再比如身高相貌,这则是父母所赐予,都是很难改变的。对此,我们要么学会顺应、理解、尊重、包容,要么就直接绕道。

二者,这些标准,实际上对婚姻影响远远不如生活习性、心理特质等。因为,金钱、容貌很容易变质,无法维护起一桩美满幸福的婚姻、一个和睦幸福的家庭的责任,更多的还是靠彼此之间的沟通、妥协,这更需要彼此之间具有一定对生活的承受、理解能力,以及一定的文化涵养、心理素质。

只可惜,现在不少人现实得到了功利的程度,眼睛只看到鼻子尖,只看重外在标准,而忽视了内在标准,或者全部对号入座。而且,一些人一旦有一点对不上号,就将对方拒之门外,并美名其曰“宁缺毋滥”;一些婚后男女,还不时回望标准,习惯性拿标准要求对方,甚至刺激对方,结果轻则婚姻不合,重则分道扬镳,家庭破碎。

很显然,这是让人哭笑不得的,也是值得反思的,千万别钻了这种似是而非的标准的死胡同,最后处处被动,把自己熬成剩男或者剩女。

# 注意 游澳慎买电子产品

□本报记者 博雅

随着亚太经济合作组织会议(APEC)的举行,北京市民于11月7日至12日将迎来一连六天的长假,澳门一直是深受内地游客喜爱的旅游目的地之一,预计将成为旅游的热门地点。

澳门不仅以其独特的地理位置和中西方文化交融的历史背景吸引了大量内地游客,作为发达的电子通讯产品销售热门地区更使游客增加了购物乐趣。为了保障赴澳门旅游的消费者能享受愉快的假期,北京市消费者协会和澳门特别行政区政府消费者委员会联合向赴澳门旅游的消费发出消费提示,提醒市民在购买电子通讯产品时应注意的事项:

**出发前**——有消费意向的最好先通过互联网对计划购买的电

子产品进行了解。通过官方网站对商品的型号、规格、功能、零售价、评测报告、配件与售后服务等信息做初步了解后,到实际购买时就可以做到心中有数。

**购买前**——游客购买商品前请尽量“货比三家”,对不同商家出售的价格进行比较,切勿在没有了解任何产品信息的情况下盲目购买。

**选售后**——消费者在选定心仪商品后,切勿轻信商号职员对其他产品的游说,个别不法商家通过夸大甚至虚假宣传推销消费者不了解的商品,侵害了消费者权益。因此,消费者购买时,对计划外的没有了解的产品不要轻信商家的推销,以避免买到夸大甚至虚假宣传的产品带来的损失。

# 止痛药 加量效果不加倍

□汪宗

王女士有时加班劳累会头疼,以前她吃布洛芬后,过两小时就能缓解。出差时,她头疼又犯了,为了不影响工作,就一次吃了平常两倍的量,但起效时间并没有比平时有明显的缩短。她到医院咨询后,医生告诉她,止痛药不会因为简单加量,效果就能加倍。

常用的非处方止痛药布洛芬、扑热息痛、塞来昔布等都是通过抑制前列腺素合成而起效的,这些止痛药不管如何用,超过一定剂量时,即使再加量也不

能增加止痛的效果。不过,加量后,药物依赖性和耐受性却会增加,还可能因剂量的累加而增大毒副作用,对肝脏和肾脏造成损害。医嘱剂量和说明书推荐剂量通常是危险较低、药效较好的,一般在服用后半小时内起效,不要因服药后未立即起效而盲目加药。

简单加量不行,同时服用好几种止痛药也不能让效果加倍。商品名不同的止痛药,主要成分可能相同,同时用好几种,无形中可能超量,引起不良反应。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 多吃洋葱能护心



研究发现,洋葱中的硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝结。研究还发现,洋葱中的硫化物还可以降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能。洋葱还富含抗氧化剂类黄酮,平时常吃有助于预防心脏病发作。

#### 吃菠菜有益眼睛



吃大量菠菜,可降低老年失明的危险。这要归功于类胡萝卜素——绿色多叶蔬菜和黄色蔬菜中的色素。菠菜有助于提高人的记忆力,它含有的抗氧化剂可对人体有害分子起阻挡作用。中医学认为菠菜根可治便秘、痔疮出血和夜盲症,也认定对视力有很好的辅助疗效。

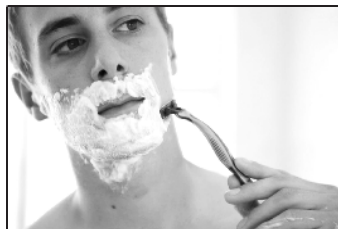
### 红灯

#### 莫带着“气”睡觉



睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,这种情况下很难正常入睡,而且会严重影响睡眠质量,导致精神不振。美国研究已经证实,如果夫妻在白天闹别扭,双方晚上的睡眠质量往往较差,进而第二天夫妻间的关系也会受到影响,如此恶性循环下去。

#### 饭后不可刮胡子



饭后胃开始消化,心率加快,血流量增加,血液流经脖子和面部下方动脉。此时刮胡子容易刮破皮肤。