

这个小长假 当一回花痴

北京周边踏青赏花全攻略

□孙妍

清明小长假即将来临，中国民间长期保持着清明踏青的习俗，古时对于踏青也有探春、寻春等叫法。在这个春回大地的好时节，不少职工都打算带上家人一起出游赏花观景，感受生机盎然的春天美景。在这仅有三天的清明小长假中，让我们一起迈开双腿，赏花踏青前往京城郊区，来一个别样的“花漾游”。

潭柘寺玉兰

潭柘寺毗卢阁殿前的东侧，有两棵明代的双色玉兰，为玉兰中的珍品。这两株美丽的双色玉兰已有400年树龄，老干粗已过尺，高三四丈，每年三月底至四月中旬为盛花期。人们用大乔、小乔两位三国佳人形容两株玉兰之美，故名“二乔玉兰”。其花九瓣，分三层排列，盛放时如灿烂的云霞般怒放。

地址：北京市门头沟区潭柘寺镇潭柘寺景区

路线：苹果园地铁下车，换乘931路、948路公共汽车到潭柘寺站下车

凤凰岭杏花

用“满园春色关不住，一枝红杏出墙来。”来形容凤凰岭杏花盛开景象再恰当不过了，现在

正值凤凰岭杏花节，可以看到满园粉白色的杏花盛放。

地址：海淀区苏家坨镇凤凰岭路19号

路线：乘坐346路公交车可直达景区凤凰岭站

鹫峰梅花

梅花基本上属于早春盛开最早的品种，但是由于鹫峰海拔较高，清明时节，游客仍然可以在京城观赏到大量的梅花。清明期间正是这里的梅花进入盛花期，不妨带着家人或呼朋唤友一起感受“遥知不是雪，为有暗香来。”的意境之美。

地址：海淀区苏家坨镇小西山风景区

路线：346路到北安河西口，下车西行即到

平谷桃花

平谷赏桃花，已成为北京市民的春游首选。在位于大华山镇小峪子村南的万亩桃花海，漫步其间，仿佛置身于灿烂缤纷的人间仙境，到处都是“人面桃花相映红”的欢乐场面。

地址：北京市平谷区大华山镇小峪子村

路线：机场高速→天竺→顺义枯柳树环岛右转→顺平路→平谷大华山镇小峪子桃花海



京郊油菜花

如果您看腻了北方的这些应季花卉，想远足江南，感受一下南国的油菜花海，那也大可不必，我们带您一起东南西北逛京郊，寻找江南油菜花海。

西南方：房山长沟镇

自古就有“京南水乡”美誉的长沟镇隐藏着一个近2000亩，京郊最大油菜花田，场面相当壮观。京城市民和摄影爱好者无需下江南，便可赏江南景。

地址：北京市房山区长沟镇

路线：走京石高速公路(也叫G4港澳高速)，在琉璃河村河河口下，经过韩村河政府到达房易路左转朝易县方向行驶，大约行驶500米，油菜花海就在房易路西边，很容易找到。

北方：怀柔桥梓镇

怀柔桥梓镇的油菜花田隐匿在凤山百果园区内的“中天瀚海”观光园之中，时下正值油菜花盛开的季节，数百亩的油菜花田在青山绿水环抱之中，置身于青山绿水和花海之中，春天仿佛在此定格。

自驾路线：驱车从北京上京

承高速，第13出口(北台路、宽沟)直行3公里路左边，看到薰衣草农庄路牌，中天瀚海农业园即到。

东北方：密云北庄

北庄一共有4片油菜花地，最喜欢的就是中间有林荫道，成片的油菜花地顺着小路往上走，似乎要将人们带入一个金色的童话。不过需要提醒您的是：这里最佳的观赏期来得要晚一些，大约在5月。

自驾路线：京承高速22号出口(沙太路北庄站出口)出，沿清水河一直走3公里左右即到。或者沿101国道行至大师屯右转弯前行2公里即到北庄。

东部：通州布拉格农场

在布拉格农场里可以租辆双人自行车一边骑行一边观赏油菜花海，在轻松与惬意间欣赏美景也是不错的选择。在这里不仅可以观赏到金灿灿的油菜花海，还是北京种植面积最大、品种最多的香草种植基地。

自驾路线：走京沈高速，潮县出口，右转直行上103国道。到觅子店路口左转(见中石化加油站)上觅西路一直走4公里马路左手边看到魔方的建筑即是。

【健康红绿灯】

绿灯

菠菜根营养丰富



菠菜根中部分营养高于叶片，含有更丰富的膳食纤维、维生素、矿物质等，可以促进肠道的蠕动，预防、缓解便秘。同时，菠菜根中富含胡萝卜素，在人体内会转化成维生素A，经常食用可缓解眼疲劳。

每天走够6000步



专家表示，快走能锻炼心肺功能，对身体损害相对较小，适用范围广，上班族、老人、有慢性病的人都能选择。为保证锻炼效果，快走每次至少坚持40分钟，按每秒走两步的频率计算大约为6000步。若能每天坚持，你会惊奇地发现，身材和体质都变得更好了。

红灯

米不用淘很多遍



很多人淘米时一淘就是四五遍，连搓带洗，恨不得给大米去层皮。这种做法十分不可取，容易造成水溶性营养流失。淘米过程中不需要流水冲洗，在盆里用手搅动着清洗一两遍，除去较为明显的灰尘，再用手轻轻搓洗一遍即可。另外，免淘米在加工时就去除了沙石和尘土，可以直接下锅。

饭后别马上开车



饭后由于消化的需要，血液大多集中到了胃部，大脑处于暂时缺血的状态，这时开车容易导致操作失误，发生车祸。因此，饭后1小时再开车更安全。

朝阳区大中专毕业生就业服务中心 用人单位注册登记介绍

一、北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心简介

北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心是北京市朝阳区人力资源和社会保障局所属事业单位，主要职责是落实中央、市、区关于高校毕业生就业创业工作的政策规定，为有意愿招录高校毕业生的用人单位提供政策咨询、信息发布、生源提供。

二、用人单位登记工作

为畅通用人单位与高校毕业生沟通桥梁，更好地服务用人单位，我中心开展了用人单位注册登记工作，加强资源整合，信息共享，优化就业服务工作。

(一) 登记意义

凡在我中心注册登记的用人单位可享受以下服务：

1. 免费信息提供：免费提供我中心掌握的高校毕业生信息、招聘信息以及相关政策咨询。

2. 免费信息发布：免费在“北京人才市场报毕业生就业服务专刊”、毕业生就业服务平台及合作伙伴平台上发布招聘信息。

3. 免费参加招聘会：根据

用人单位需求，免费参加我中心组织的专场或校园招聘。

(二) 登记对象

1. 在北京市依法注册、合法经营，具有一定规模的用人单位，且连续三年在用工方面没有任何违法违规行为；

2. 有高校毕业生见习需求；

3. 有高校毕业生招聘需求。

(三) 登记流程

需要登记的用人单位请与我中心联系，获取相关材料。

经办人携所需材料，到我中心免费办理注册登记手续，如有特殊情况可预约上门服务。

三、联系方式

办公地址：北京市朝阳区将台路5号院15号楼407室

办公时间：9:00-17:00(周六、日及法定节假日除外)

联系人：李博纶、王焯

联系电话：010-84296037、010-84296036

微信公众平台：chbysjyfwzx(订阅号) jcbf-gov(服务号)

邮箱：jyfwzx@bjchy.gov.cn

股票市场刚刚奏响片头曲 上证指数6000点不是梦

□本报记者 周伟

最近一段时间，细心的朋友会发现，中国证券市场热闹了起来，不断有暖风吹向股票市场。接下来我们职工投资者该从哪些方面入手才能淘到金矿呢？就这个问题记者采访了深圳华康保险代理北京分公司理财规划师申艳锋。

申艳锋对未来的股市走向作了一个大胆预测，他认为长期看很有可能冲击万点大关。申艳锋分析说，实际上从大的方向上没有任何问题，因为政策方面来说，国务院总理李克强公开表态：做大、做强资本市场，证监会主席肖刚也认可本次上涨的合理性。银监会主席周小川也在两会前后表态，不认同投资股票就是不支持实体经济的说法。3月22日，中央广播电台大国时代、中国经济报告会上，著名经济学家李稻葵教授也对中国股市保持乐观的态度，他认为，以前老百姓总是靠买房升值来赚钱，现在已经发生了转变，兴奋点已经转向了金融(股票市场)。

同时还有更多的利好会出台。如：深港通的直通车与国际接轨，沪港通放大额度，养老金

入市，固定收益类产品收益率下降，将促使更多的资金加速流入股市。从侧面说，这也是在解决中国企业融资难、融资贵的问题。种种迹象表明，现在是投资股市的最佳时期。申艳锋认为股市刚刚奏响片头曲，好戏还在后面，在经济转型期，在政策上受益的上市公司会有大作为，他更看好节能环保、医疗、互联网+、券商、移动支付等行业的上市公司。例如，节能环保类的格林美(002340)，是做固废处理的，被誉为城市矿山概念股，有政策扶持，属于循环经济投资标的。移动支付行业股票恒宝股份(002104)，属于建设银行IC卡供应商，基本面良好，业绩稳健，走势独立，也属于白马成长股。

深圳华康保险代理北京分公司理财规划师申艳锋表示，从长远来看，证券市场将保持新常态，配置高风险资产是大势所趋，精挑细选在经济转型浪潮中逐渐成长的一些公司，它们会在今天的行情中大放异彩。还可关注一带一路(002646)国企改革(600886)等上市公司，建议逢低介入，不追高。