

劳动者周末

劳动者报

■劳动者的报纸 ■劳动者爱看的报纸 ■劳动者贴心的报纸

□2021年11月6日星期六
□第379期 总第7808期
□辛丑年十月初二
国内统一刊号：CN11—0221
邮发代号：1—376
网址：www.workerbj.cn



微信二维码

手机App二维码

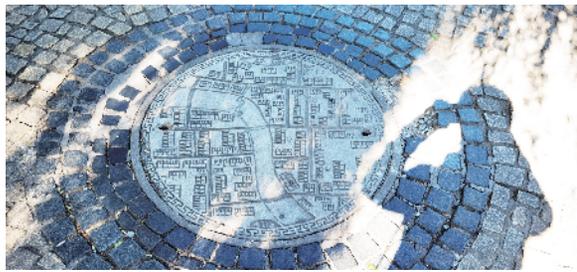


河入北京城

——寻访北京城里的大运河遗迹

它曾经穿桥过街，舟楫往来；它曾经消身隐迹，只留传说；现在，它重现京城，美丽依然——大运河，又系上了“漂来的北京城”。

详见第3版



赤壁丹崖东太行

东太行景区位于河北省邯郸市西北部，因地处太行山东麓而得名。山脉主体由距今14亿—18亿年的中元古界长城系红色石英砂岩构成，以嶂石岩地貌景观为主要特征，是一处集雄、奇、险、峻于一体的山岳型自然景观。寻游东太行，临崖揽胜，依山抱峰，如置险境，给人一种凌空而游的惊险体验。东太行之美，美在其形态和气势，更美在其色泽和韵味。



详见第6版



“第一学历”沉渣泛起 破除学历歧视应立规矩

就在人们为“第一学历”争执不下时，不久前教育部明确表态：学历是指人们在教育机构中接受科学文化教育和技能训练的学习经历，国家教育行政部门相关政策及文件中没有使用“第一学历”这个概念，在管理过程中所说“学历”通常指的是个人获得的最高或最后的学历。而且，早在2014年，教育部就明确表示，没有使用“第一学历”概念。

详见第2版

一到晚上就想吃东西 自控力这么差怎么办？

我最近不知怎么了，一到晚上9点以后就控制不住想吃东西，有时候半夜还起床翻冰箱找吃的，现在体重直线上升，睡眠质量也越来越差。感觉一日三餐都不规律了，还总担心这样下去会生病。每次都告诉自己“下不为例”，可根本不管用，感觉自己的自控力实在太差了，该怎么办？让我们来听听北京市职工服务中心心理咨询师的解答。

详见第4版

案头一杯绿茶芬芳馥郁 秋夜闲读随情入境

秋夜，独自守着一处宁静，乱翻几本诗书，闲看一两页，品读二三句，随情入境，让心灵徜徉纷飞，是一件多么快意的事……

详见第8版

本版编辑 博雅 美术编辑 王巍