

# 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

□2022年10月15日星期六  
□第416期 总第8076期  
□壬寅年九月二十  
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



## 应县木塔 奇在哪？

您知道世界三大奇塔吗？一个是意大利的比萨斜塔，一个是法国的埃菲尔铁塔，这两个塔名气很大，众所周知。还有一个在中国，它就是应县木塔，国内有些人不知道这个塔，更不知道它「奇」在哪？

详见第6版

### 生活不要太满 极简方觅真谛

说起极简生活，估计很多人并不陌生。极简生活，并不是过着苦行僧式的生活，而是还原了生活的本质，减少冲动消费、超级消费，这何尝不是一种值得倡导的生活呢？其实，简单的生活可以让人更快乐，精神世界更丰富！

详见第2版

### 隔代教育易出现问题 家长该怎么办？

现在很多家长因为工作较为繁忙，常常会请家里老人帮忙带孩子。老人、年轻父母、孩子，三代人的成长环境各不相同，隔代教育难免会出现问题……家长们应该怎么办呢？下面我们就一起来听听几位家长和著名心理学家、中国关心下一代事业联盟专家张梅玲的建议……

详见第3版

### 寒露过后巧养生

“寒露”一到，天气更加凉爽，秋意更加浓厚。在古书《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中就有记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”而进入“寒露”时节，尤其是在“一场秋雨一场寒”之中，气温会一天比一天的冷。寒露过后如何养生也有不少讲究。

详见第4版

本版编辑 杨琳琳 美术编辑 王巍



北京最美文物守护人杜宗军：

## 用脚步丈量长城 用行动保护长城

他从小生活在长城脚下，对长城有着深厚的情感；为了心中的“圣地”，他报名成为了一名保护员；对长城的挚爱，使他不惧风雪，每天行走在巡查路上……他就是怀柔区渤海镇田仙峪村长城保护员杜宗军。在日前结束的2022年北京长城文化节上，杜宗军获得了2022年度“北京最美文物守护人”荣誉称号。

详见第5版