

# 炊房劲与辣

□2022年12月10日星期六

□第423期 总第8126期

□壬寅年十一月十七

国内统一刊号: CN11—0221

邮发代号: 1—376

网 址: [www.workerbj.cn](http://www.workerbj.cn)



微信二维码 手机App二维码

手机正在偷走你的“专注力”，该想想办法了！

估计很多人都有这样的体验，一天的时间不知道要拿起手机看上多少次，生怕漏掉什么重要的消息。近日媒体也多次报道了专注力稀缺的新闻。《2022国民专注力洞察报告》指出当代人的连续专注时长，已从2000年的12秒下降到了如今的8秒，被网友戏称“连金鱼都不如”。可以说，人们每天从一睁开眼睛，便充斥在各种信息中，这些应接不暇的信息都在吸引你的眼球，引起你的注意，抢夺你的时间，耗掉你的能量。

详见第2版

家长怎样缓解自身的“幼升小综合征”？

对于刚上一年级的孩子，很多家长都会担心他们在校的生活是否适应，担心孩子学习跟不上，为此牵肠挂肚，紧张不安，甚至有家长出现无心正常工作的状况。那么，家长们该如何缓解这种担忧呢？一起来听听有经验的家长与专家怎么说吧……

详见第3版

带着爸爸去上学

爸爸去老年大学上学啦。每次出发之前，爸爸都穿戴整齐，我嘱咐爸爸带水杯，带铅笔，笔记本，五线谱本还有课本。开车了，爸爸在车上拿起课本开始复习上节课的歌曲。爸爸每次都很早进课堂，做笔记很认真，俨然一名小学生，正饥渴的等待老师知识的滋养。

详见第8版

本版编辑 赵新政 美术编辑 王巍

糖炒栗子 烤白薯 冰糖葫芦

# 北京冬日里，不能不说的三大平民美味

时进冬日，京城街头的糖炒栗子、烤白薯和冰糖葫芦受到人们的青睐，这也是老北京冬季最具风味、最具烟火气息、最具平民化的三种时令美味。虽然现在冬天里的美食越来越多，但老北京人仍禁不住那香喷喷糖炒栗子、热腾腾烤白薯、红彤彤冰糖葫芦的诱惑，因为这是老北京的平民最爱，也是北京特色的民俗文化内容……

详见第7版



# “雄安画卷”中，中国电建青年突击队在行动



在雄安，“未来之城”正在描绘一幅“未来之景”。“雄安画卷”中，中国电建也是“执笔人”之一。面对工期紧，任务重，质量高的重担，中电建建筑集团雄安电建智汇城项目二标段项目经理冯学良带头的冯学良青年突击队应运而生。这里有队员64名，他们在描绘“雄安画卷”中燃烧青春……

详见第5版