

# 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

□2024年3月16日星期六  
□第478期 总第8494期  
□甲辰年二月初七  
国内统一刊号：CN11—0221  
邮发代号：1—376  
网址：www.workerbj.cn



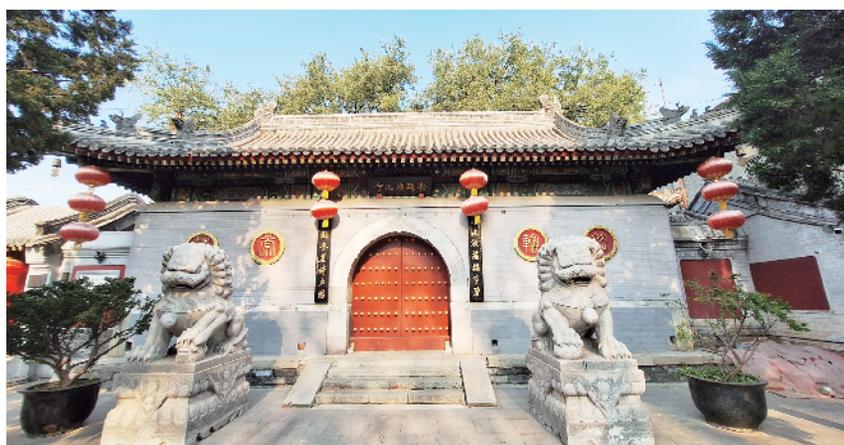
微信二维码



## 漫游 后海

### 感受浪漫的人文底色

详见第5版



### “向上社交”： 年轻人自我成才的加速器

前不久,有关大学生热衷“向上社交”的话题引发了广泛关注和热议。笔者认为,“向上社交”是年轻人成才关键时刻的智慧选择,是非常向善的积极的人际互动,也是少走弯路的智者之选。年轻人要以平常心来看待这种社交,充分吸取他人的智慧和经验,让自己变得更优秀!

详见第2版

### 父母如何与 小学生进行有效沟通

上小学的孩子正处于半大不大的年龄段,父母应该如何与其进行有效沟通?怎样才能让孩子愿意听家长的话?为什么有的孩子就是不理解大人的苦心呢?来听听专家和家长的建议吧。

详见第3版

### 春天,科学“跑”起来, 让膝盖更健康

春天天气转暖,京城各处的景色也渐渐丰盈起来。边跑步,边欣赏美景是一个不错的选择,既能健身,又能养眼。那么,如何正确跑步?如何选择合适的运动强度?跑步会导致膝关节骨关节炎吗?……为此,记者专门采访了北京清华长庚医院骨科医师付立功,教你科学“跑”起来。

详见第4版

## 阆中古城： 古风熏得游人醉



详见第7版



本版编辑 杨琳琳 美术编辑 王巍