

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30日 星期六

□ 第480期 总第8506期

□ 甲辰年二月廿一

国内统一刊号：CN11—0221

邮发代号：1—376

网址：www.workerbj.cn



北京工会App



微信二维码

咖啡热带来健康时尚美好体验

咖啡进入我国100多年之后，已遍地开花，让我国一跃成为全球咖啡消费大国。尤其是在北京，咖啡热已经持续多年，并且朝着将咖啡店开到都市人身边的目标迈进。伴随着消费者的消费升级，还会有更多的特色咖啡店出现。小小的一杯咖啡，并不仅仅是一杯简单的饮料，而是年轻人对咖啡所带来的健康、时尚的美好体验。

详见第2版

怎么解决孩子入睡困难的问题？

少年儿童睡眠障碍如今已引起越来越多人关注，当孩子出现入睡困难时，家长应该如何应对？怎样帮助孩子解决这一问题呢？听听专家和家长的建议吧。

详见第3版

“银发”志愿者共绘最美“夕阳红”

在通州区梨园镇的大方居北区社区，活跃着这样一支“银发”志愿服务队：56名专职队员中，最大的75岁，最小的60岁，平均年龄66岁。他们一周七天为社区居民开展固定服务，包括送暖心餐、义务理发陪诊购药和法律咨询等10个项目。邻里守望相助，共建美好家园。居民们看到身穿红色马甲的“银发”志愿者，就像见到了亲人……

详见第6版

本版编辑 杨琳琳 美术编辑 王巍

颐和园曾有“好山园”

详见第5版

颐和园原名“清漪园”，始建于乾隆年间，占地290公顷。金代时，这里只是一处帝王游猎的田园园囿，山叫金山，水域叫金海。到了元代，山改名为瓮山，水域改为瓮山泊。明代时，这组山水曾被称为“好山园”。园中园的“好山园”，也曾展示过如诗如画的美丽。清代兴建清漪园之后，“好山园”被淹没在昆明湖的湖底，从此不再为世人所知。笔者通过多种文献综合梳理，说一说这处“好山园”的前世今生——



书法圣地 兰亭

自从我去了绍兴兰亭后，才搞明白古人聚会时玩的“曲水流觞”是咋回事，他们竟会玩得如此雅致。

兰亭，位于浙江省绍兴市西南兰渚山上，是浙江重要文化古迹和旅游胜地。兰亭，因春秋时越王勾践曾在这里种过兰花，东汉时这里又曾建过驿亭，由此得名兰亭。

详见第7版

