

劳动者周末

劳动午报

■劳动者的报纸 ■劳动者爱看的报纸 ■劳动者贴心的报纸

□2025年1月25日星期六

□第518期 总第8749期

□甲辰年十二月廿六

国内统一刊号：CN11—0221

邮发代号：1—376

网址：www.workerbj.cn



北京工会App



劳动午报微信

老北京年夜饭 的民俗文化

时近新春佳节，又到了阖家团圆的时候，而年夜饭是一年中菜肴最为丰盛的家庭晚餐，故有“团年饭”“合家欢”“年羹饭”“乐年饭”之称。那“年夜饭”之说始于何时？老北京的年夜饭又有哪些讲究？在这辞旧迎新之际，咱们就说说老北京年夜饭的那些事儿。

详见第5版



春节临近非遗火出圈 带来更多的文化自信

临近春节，各地独具特色的非遗体验越来越火爆。非遗火出圈，带给人们的是文化消费的新场域、新方式。非遗是我们这个古老民族留给当代与未来的“根”与“魂”，承载着难以估量的历史价值与文化价值，让当代人有了更多的文化记忆、文化选择，带来更多的文化自信。

详见第2版

如何给孩子搭建 正向的沟通关系？

沟通是家庭教育里一个非常重要的途径，有了好的沟通才能有好的亲子关系，才可能开展好家教。如何给孩子提供一个正向的沟通关系，避免陷入沟通误区影响亲子关系？听听家长和专家的建议吧。

详见第3版

用好这儿招， 今年春节过个“清爽年”

春节是我国最重要的节日，家家会准备各种各样的美食，其中大鱼大肉等食物是餐桌上不可缺少的，吃得过多、过于集中，如果不进行一定的克制和解腻，容易出现“漾食”“厌食”“脂肪堆积”等现象。学会这几招可迅速消解“油腻”，让你过个“清爽年”。

详见第4版

浓浓年味 弥漫在咿呀飘过的乌篷船上

详见第7版



本版编辑 杨琳琳 美术编辑 刘红颖