

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

2026年1月17日星期六
乙巳年十一月廿九
国内统一连续出版物号
CN 11-0221
邮发代号：1—376
第563期 总第9033期
今日8版

网 址：www.workerbj.cn



北京工会App



劳动者午报微信

新疆喀纳斯湖畔，有支神秘图瓦人部落。他们沿袭古老独特风俗，至今不被外界打扰，众人对其了解甚少。图瓦人生活的喀纳斯环境，则被世人誉为“地球上最后一片净土的人间桃花源”，这里也是挖掘华夏文明缘起与发展的重要组成部分。

新疆阿勒泰：

探访图瓦人部落的“神秘生活”

详见第7版



“超市20分钟”解压活动兴起，都市人“精神疗愈”有了新方式

如今，“超市20分钟”这一解压概念近年在都市朋友圈中持续走红。超市的烟火气、新鲜感、丰富感、秩序感，让人们们的注意力从工作中逐渐转移到了现实生活中，的确是都市人减压的一种最简洁的方式，不妨一试。

详见第2版

青少年沉迷网络时，家长怎么应对？

当孩子出现沉迷网络的情况后，家长应该如何应对？如何把孩子带回正常的学习生活轨道上呢？一起听听专家和建议吧。

详见第3版

以爱为桥 点亮“星”空

王晓悦是平谷区七彩阳光康复中心的康复教师，更是许多心智障碍儿童家庭眼中的“守护天使”。十五年来，王晓悦用超乎寻常的耐心、专业与深爱，让五百多名心智障碍儿童的生命被点亮，让无数陷入困顿的家庭重燃希望。

详见第6版

说说密云的前世今生

详见第5版



密云位于北京市东北部，是我国古老的县域之一，具有上千年的历史。那“密云”之名因何而得？“密云八景”有哪些景致？何为“密云三宝”？为什么说密云水库是北京“一盆净水”？今天就说一说密云的历史渊源与深厚的文化底蕴……