

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



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



劳动午报微信

“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
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
和家长的建议吧。

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

本版编辑 杨琳琳 美术编辑 王巍

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
京的“一盆净水”？今天就說
说密云的历史渊源与深厚的文化底蕴……