

赏红叶十大绝佳去处

在瑰丽多姿的秋天,再没有什么比红叶更富色彩、更具欣赏性了。现在就给大家推荐国内十个最美赏红叶的目的地,去感受那深秋的美。

1.北京香山

香山红叶,闻名中外,是“燕京八景”之一。每年秋天,漫山遍野都是观赏红叶的人群。“香山红叶好”、“霜叶红于二月花”的诗句传颂甚久。香山红叶并非枫叶,而是黄栌树叶。每当霜秋时节,香山东南山坡上万余株黄栌树一片火红,乾隆年间所定“香山二十八景”中的“绚秋林”即指此处。

2.长沙岳麓山

枫叶红时来岳麓山,能感受古人诗里的“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”。从爱晚亭到翊武亭,再到麓山寺,红色的枫叶将岳麓山点缀得分外妖娆。深秋时,岳麓山将迎来“漫山红遍,层林尽染”的最佳观赏期。由于这里生长的多是枫香树,一般要落霜后才会红。

3.四川九寨沟

秋天的九寨沟色彩最为丰富,可以说这里就是色彩的天下。一到秋天就会由绿变黄、由黄变红的树种在这里比比皆是。更奇的当然还有这里的水,为众多大小湖泊、潭、瀑、溪无时不在演绎着赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的梦幻组合。

4.九江庐山

庐山红叶极有特色。这是因为庐山植物品种极多,针、阔叶林混交杂生,每到秋季,黄、红、橙、棕各色霜叶以碧绿的松柏为衬底,显得格外鲜艳夺目。而庐山植物园内的枫叶就更灿烂了,好似燃烧的山火,犹胜春光几倍。

5.南京栖霞山

栖霞山位于南京市东北约22公里处的栖霞镇,深秋的栖霞,红叶如火,层林尽染,自明代以来就有“秋栖霞”之说。栖霞的红叶种类很多,尤以枫香为主,包括红枫、三角枫、羽毛枫、榉树等,每到深秋,山中漫山红遍,犹如晚霞栖霞。

6.辽宁本溪

本溪是中国“枫叶之都”,本溪关门山的枫叶与著名的北京香山红叶比,规模更大、枫景更多。最有名的“枫王”树,以其叶红最早、叶落最晚、叶色最艳、角度最全、姿态最美成名。大冰沟还拥有世界上为数不多的十三角枫叶,十分罕见。

7.济南红叶谷

红叶谷位于济南市历城区仲宫镇,植被以野生的黄栌为主。每逢深秋,万山红遍,层林尽染,红叶谷因此而得名。红叶谷特殊的地形地貌和丰富的森林资源,形成了独特的山地气候。景区春来诸花开放,夏至众鸟同喧,秋到红叶连山……

8.婺源长溪村

虽然说起婺源,很多人并不陌生,但是婺源长溪村的红叶尚且养在深闺人未识。每到深秋,村庄前后有二百多株连片生长几百年的香枫树就会一片火红,高大的红枫与白墙黑瓦马头墙掩映为一体,形成别具特色的红枫林景观。

9.苏州天平山

天平山位于苏州城西30公里处,以红枫、清泉、怪石这“三绝”闻名。苏州自古就有“天平十月看红枫”的习俗,山上有400多棵树龄几百年的古枫树,高约30余米,有两人合抱之粗。这里枫树,经霜的叶子不是一下子转红,而是先由青变黄、变橙、再变紫,故又称“五色枫”。

10.浙江雁荡山

秋天正是雁荡山山林瀑布最美的时节。每年秋天,山上的花草树木就呈现出了万千姿色,在大片的松树林带,秋叶正黄,黄得透亮,枫树正红,红得耀眼,针叶正绿,绿得带劲儿。这些颜色,有时如工笔,有时如泼墨。(张华)

走向成功的三大法则



作为职场人,无论你在什么样的单位,做着什么样的工作,也无论你是否是否有经验,要想成功,以下三大法则不得不看。

第一法则:专业

一个刚刚毕业的大学生,初入职场,总要学会做个职业规划。如何规划自己?那就要结合自己大学所学专业,进行行业、职业的选择,这一点极其重要。

对于那些已经在职场打拼多年的人来讲,不断提升自己的专业能力,是十分关键的。有一些职场人,进入职场时选择了自己所学专业的岗位,但后来转到了其他专业,当然有的也获得成功,但未来职业发展却受到一定的限制。因此,职场人不要轻易去改变自己的专业,所学专业和专业所做专业相一致,更容易取得成功。

无论什么单位,专业人才都会得到普遍重视,当然不同的单位重视的程度会有所不同。从目前来看,因为国企的人才相对较多,重视程度不是那么明显;而民企现在的重视程度,已经远远高于国企。很多单位在用人上面,都坚持“专业的人,做专业的事”这样的原则。

专业立身,的确如此。“学什么、干什么”是职业选择的一条重要原则,这样才能发挥自己的优势,在职场征途上领先于人。

第二法则:专注

所谓的专注,对职场人来讲,就是要在某个行业、某个领域、某个岗位长期地坚守,依靠自己点点滴滴地积累,成为这一行业、领域的佼佼者。

相对专业来讲,专注要更加重要。要想专注,就要做到心无旁骛,不要总认为自己的单位不如人家的单位,必须保持自己的职场定力。对职场人来讲,最可怕的就是朝三暮四,今天想做技术,明天想搞销售,或者今天想在工业企业做,明天想在房地产公司做,这也就成了职场上的“老油条”,什么都懂一点,什么懂得也不深。

专注的好处有很多,其一是能让自己成为这一领域的专家,在单位有地位,在行业有机会;其二是能让自己形成这一领域广泛的人脉,千万不要小瞧人脉的问题;其三可以让自己在单位有号召力、影响力。

在专业基础上专注的职场人,未来的发展有两条路,一条是专业技术之路,一条是管理之路。没有专业基础做铺垫,管理就不可能做好。

专注立本,也就是说职场人立足社会的根本,这一点不容置疑。做事专注,做事认真,所担负的工作主动完成,交代的事项不会出大问题,这样的人什么单位不喜欢呢?

第三法则:敬业

敬业问题是个人工作态度的问题,敬业也很好理解,就是不怕苦、不怕累,敢于冲在前、干在前。没有敬业的态度,不管你个人的基础条件多么好,想成功都是不可能的。

敬业的表现,应该有这么几方面:一是能按时完成任务,不出问题;二是能主动加班加点,毫无怨言;三是勤于动脑,能够发现问题并有解决思路;四是善于分析,对行业有清醒认识。如果归纳,也就两条:一是动手,二是动脑。

敬业立信,可以得到领导和同事的信任。如果一个职场人,既能做到专业,又能做到专注,还能做到敬业,那么他怎么可能不成功呢?(王倩)

不要在这些时间点批评孩子

教育与批评孩子最好在家中。一家人可以在一周选择一个时间坐在一起,开诚布公地交流。父母可以借此机会提出对孩子的要求,孩子也可以对父母提出意见。在平等交流之后,孩子如果认识到错误,父母可以督促孩子自己订出改正错误的计划表。孩子普遍自尊心很强,他对于自己写下的计划是会认真对待的。

教育与监护孩子虽是父母的权利,但并不意味着你可以随时随地、随心所欲地批评孩子。有些时候父母不应该批评教育孩子。

一是早上出门时。一日之计在于晨,父母要帮助孩子怀着愉快的心情迎接新的一天的到来,温馨地与孩子道别,而不是让孩子从早上开始就受气。

二是一起吃饭时。很多父母平时不抽时间陪孩子,只有吃饭时专心面对孩子,看到孩子有什么问题,

或者突然想到孩子有什么问题,就开始教育孩子。这样会影响孩子的食欲,破坏本来宁静的家庭时光,让孩子觉得和父母吃饭是一件痛苦的事情,严重影响他的身心健康。

三是父母脾气变坏时。父母脾气已经变坏,很容易一张嘴就骂人,结果伤了孩子,也损害了自己做父母的慈爱形象。此时,一定要息怒,等自己心平气和后再开口。

四是发生直接冲突时。孩子说好晚上8点回来,结果10点才回来。父母早已窝了一肚子火,这时如果开口,必然发生直接的冲突。倒不如把事情压后,等第二天再听孩子解释。而且,父母表现了宽容与大气,会让孩子自觉地意识到自己的错误。

父母如果能在合适的时间,合适的地方,采用合适的方法,教育批评孩子,孩子易接受,也会有批评的效果。(李梅)

板栗的美味吃法

栗子素有“干果之王”的美誉,中医认为它有补肾健脾、强身壮骨、益胃平肝等功效。栗子有很多吃法,炖肉、做面点,味道都很好,喜欢吃栗子的朋友不妨试一试。

美味板栗饼

用料:面粉400克、栗子200克、食用油30克、猪油10克、酵母5克、白糖10克、黑芝麻15克、植物油适量

做法:1.栗子煮熟去皮,倒入料理机,搅拌成粉末状(若没有料理机,可把栗仁装入食品袋,用擀面杖压碎)。

2.面粉加入酵母、水、和成面团,静置20分钟。

3.栗子粉加少许色拉油或黄油和白糖,揉成团,做成栗子馅。

4.面团分成6等份,用擀面杖擀成皮,加些栗子馅,捏成包子状,口朝下

压扁,擀成饼状,撒些黑芝麻。

5.平底锅加入植物油,烧至七成热,将饼坯下锅,烙至两面金黄,即可出锅。

板栗烧排骨

用料:排骨500克、栗子150克、胡萝卜半个、干辣椒3个、酱油、鸡精、醋、十三香、料酒、食用油、姜、蒜、葱、盐适量

做法:1.栗子洗净煮熟,去皮备用;姜、蒜切末,葱切葱花;胡萝卜切丁。

2.排骨冷水下锅,煮开后,捞出备用。

3.锅内加入适量食用油,加热,放入蒜末、姜末,倒入排骨煸炒,加入干辣椒、料酒、酱油,炒至上色,加入适量热水,盖上锅盖焖煮。

4.汤水收至一半时,放入栗子、胡萝卜,加入盐、鸡精、十三香、醋。

5.汤水收干时关火,撒上葱花即可出锅。(任敏)

美白祛斑按摩三个穴位

随着岁月的流逝,年龄的增长,几乎所有人的脸上都会慢慢变得暗沉,很多人的脸上还会长出色斑,特别是黄褐斑。

平时坚持按摩一些穴位,对美白皮肤很有好处,而且能帮助治疗面部色斑。这几个穴位分别是:三阴交(小腿内侧,当足内踝尖上10厘米,胫骨内侧缘后方)、阴陵泉(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与阳陵泉相对,或当胫骨内侧缘后方下方凹陷处)、地机穴(阴陵泉穴下10厘米)。

对于出现面斑的朋友来说,还需要按摩长斑的地方。中医上有阿是穴的说法,就是哪里有病哪里就有穴位,对于色斑也是这样。产生色斑的地方往往血液循环不好,按摩可以疏通经络、行气活血,从而淡化色斑。如果配合针灸效果会更好。

产生色斑的原因很多,如日光照射、疾病、药物、化妆品、情绪因素等。中医认为,大多数面斑产生的原因都是肝郁气滞,即由不良情绪等引发,很多长斑者还伴有某些妇科疾病,如卵巢囊肿、子宫肌瘤、月经不调等,所以特别是女性长色斑时要警惕身体的疾病。(郝万山)

2017年 陕西工人报 开始征订 全年 180元



放眼党政视野
坚持工会立场
传递职工心声



邮发代号: 51-7

发行部电话: 029-87345725

邮箱: 461239165@qq.com

联系人: 竹馨

社址: 西安市莲湖路239号

邮政编码 710003

广告经营许可证: 陕工商广字 01—018号

广告、发行热线电话: 87345725

华商数码信息股份有限公司

本期零售价壹元