

生活一点通

健康三宝，吃出秋天的健康来

入秋后，清晨的微风。轻轻拂面有了丝丝的清凉。傍晚在匆匆回家的路上也感到些凉意悄悄袭来。秋天到了，夏天已过去。夏天汗出得多，消耗大，体虚很常见，这就是我们常说的“一夏无病三分虚”的意思了。贴秋膘会增加脾胃的负担，无法达到合理进补的目的。秋天食用三样宝，健康的秋天吃出来。这三样宝就是红薯、芋头和莲藕。

红薯 红薯块根中含有水分、淀粉、糖分及少量蛋白质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶、灰分等。营养成分除脂肪外，蛋白质、碳水化合物含量都比较大米、面粉高，红薯中蛋白质组成比较合理，必需氨基酸含量高，特别是谷类食品缺乏的赖氨酸在红薯中含量较高，红薯中含有丰富的维生素（胡萝卜素和维生素B、C、E），淀粉也很容易被人体吸收利用。红薯块根具有活性成分，有抗癌、保护心脏、预防肺气肿和糖尿病、减肥、美容等功效。

芋头 芋头营养丰富，所含大量的淀粉、矿物质和维生素，芋头口感细软，黏嫩爽口，营养丰富，含碳水化合物达13%，淀粉、蛋白质约2%，脂肪很少。芋头还含有钾、钙、胡萝卜素、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种成分，其中甙的含量较高，具有保护牙齿的作用。芋头含有一种天然的多糖类植物胶体，能增进食欲，帮助消化，有止泻的作用；同时又有膳食纤维的功能，能润肠通便，防止便秘，并且可提高机体抗病能力。

莲藕 莲藕的维生素C含量高（每100克中含40至50毫克），多酚类化合物、过氧化物酶，莲藕中含有比较丰富的优质蛋白质（约2%），其氨基酸构成与人体需要接近，莲藕还富含膳食纤维（2%左右），钙、磷含量也较高（钙为89毫克，磷285毫克），莲藕含铁量较高。（韩妹慈）

随着中秋节和十一假期的临近，网友们都在绞尽脑汁地“拼假”，以期“拼”出一个超长假期。与此同时，也有网友“逆势”提出：如果在中秋节和十一假期全部加班的话，可以拿到22个工作日的工资，也就相当于赚到一个月的钱，这也令不少人怦然心动。一项调查数据显示，五成网友表示愿意加班9天赚一个月工资。不过，劳动专家提醒，根据劳动法规定，超时加班是不被允许的，所以不管劳资双方是否同意，如果9天假期全部加班的话，则可能涉嫌违反劳动法。

连续加班9天，能赚一个月工资？



网友“研究”出赚钱方案

“9·3”小长假刚刚结束，不少人又将休假的目光盯住了中秋节和十一。由于今年的中秋节与十一紧连着，于是网络上流传多种版本的“拼假”方案，其中“拼”得最多的一种方案可以连休16天——是不是想一想都觉得人生充满期待呢？

“当然，对于加班狂人来说，这也绝对不是一个坏消息。”近日，网友“lekesen”在一家网络论坛发帖称，从9月26日到10月7日，短短12天里有9天是假期。“如果愿意将这9天全部用来加班的话，亲们可以在9天内挣足一个月的工资。”该网友说。

据了解，根据规定，9月27日中秋节和10月1日至3日均为法定假日，应按照不低于劳动者本人日或小时工资的300%另行支付加班工资；9月26日和10月4日至7日则按照不低于劳动者本人日或小时工资的200%支付加班工资。

因此，如果选择9天全部加班，就可以拿到22天的工资收入，相当于9天时间里赚到一个月的钱。

五成网友表示“我愿意”

如果9天真能赚到一个月的工资，大家会选择加班吗？对此，一家论坛发起一项关于“你想休假出去玩还是加班坐等数钱”的调查。结果显示，50%的网友表示“愿意加班9天赚一个月工资”。

“如果加班9天真的给我一个月的工资，我肯定会干。”网友“代陌生”说，一般放长假的时候，各景点都是人满为患，还不如安心在家加班赚钱。

网友“零琪琪”则表示：“现在很多公司都是根据绩效考核发工资的，要让这样的公司发两倍、三倍的工资几乎不可能，所以加班9天赚一个月工资的假设难以实现。与其赚这点钱，还不如出去玩放松放松。”

超时加班违法 可操作性不强

对于网友们发出来的这个赚钱方案，记者采访了江苏省人社厅的专家，他对此表示：超时加班违法，可操作性并不强。

该专家表示，按照现行劳动法规规定，“用人单位由于生产经营需要，经与工会和

劳动者协商后可以延长工作时间，一般每日不得超过一小时；因特殊原因需要延长工作时间的，在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过3小时，但是每月不得超过36小时。”

他告诉记者，如果劳动者选择在这个中秋节、十一的9天假期全部加班，是违反劳动法规定的每个月36小时的上限规定，“而且无论员工是否同意是否自愿，超过法定加班时间的行为都是违法的。”

“从保护劳动者休息权的角度，一是企业不能强迫劳动者加班，要合理安排工作时间，还有劳动者也要为自己的身心健康着想，不能一味加班。”该专家表示，用人单位在9天假期当中有安排加班的话，应该根据相关规定支付加班费，也可以安排调休，保障劳动者的权益。如果劳动者的加班工资被扣或者被迫超时加班，可以直接向劳动保障监察部门反映。

一位律师也表示，在法律允许的范围內，用人单位安排劳动者加班必须履行法定程序。而违反法律、行政法规的劳动合同属无效劳动合同，无效劳动合同则没有法律约束力。所以，不管双方是否愿意，超时加班都是违法的。（杨子）

家庭沙龙

中国式养老（上）

加快探索多元化养老模式

梁宝辉(叶县县委办公室) 养老应结合城乡实际情况，探索老人欢迎、社会认可的多元化养老模式。

一是应在居家养老上求成效。建立留守老人管护服务中心，组织近亲属、村组党员干部以及爱心人士等人员，与留守老人结对包联，开展管护服务，为留守老人提供生活、生产服务和精神关怀，让留守老人不再为养老纠结犯愁。

二是应在互助养老上有创新。按照村级主办、政府支持、社会参与的总体思路，鼓励协会组织或社会团体建立互助幸福院，配备必需的活动器材和生活用品，开展日间托管、休闲娱乐、文体健身、家政服务 and 送餐上门等助老服务项目，重点解决高龄、独居、空巢、失能老人养老难题。

三是应在政策养老上求作为。对享受国家政策养老的敬老院、五保户等群体，建立完善供养机构管理、考核、经费等体制机制，加大日常检查和监管力度，保障供养机构的安全和规范运作，确保老人都能安度幸福晚年。

四是应在社会养老上敢探索。发挥财政资金四两拨千斤的带动作用，引导社会力量进入养老领域，鼓励民间资本从事机构养老，以低费有偿方式吸纳老人，逐

步缓解公办养老机构供不应求的局面，进而以健全的养老网络和立体的服务覆盖，实现老有所依和老有所养。

养老关乎你我

崔应红(鲁山县董周九小) 随着社会经济的发展，人员的大量流动。在农村，青年大多都去了城市打工，无暇顾及老人生活。在城市，父母与子女不在一处，甚至子女移居国外已经成为新常态。这些老人不缺吃，不缺穿，不缺住，缺少的是亲情关怀，缺少的是儿孙绕膝的天伦之乐。

养老应该多元化。现在提倡的以房养老，也是一个不错的办法，让那些有房的老人，用房子来养老，在有生之年，尽情享受生活；对于农村的留守老人，城市低收入人群，政府要开展养老帮扶，虽然养老主体是子女，但政府要提供部分养老资金；而对于孤寡老人、失能老人、失能老人，国家要成为养老主体，承担起他们养老的重担，让他们能安度晚年。

至于养老场所的选择，中国人还是喜欢居家养老。老人能够和子女在一起生活的，最好和子女生活在一起，在延续亲情的同时，能够相互照料。同时，政府要加大投入，大力建设老年人活动中心 and 养老机构，让那些在不想、不能在家养老的老人也有一个满意的养老场所。

吃遍天下

新疆野炊羊肉串

拜读完西坡充满趣味的《羊肉串》连载文章，我脑海里忽地跃出几年前赴新疆时，“牧场野炊羊肉串”的欢乐情景！

人说“到新疆不吃羊肉串，枉此一行”，我那新疆友人说：“这还不够，不‘野炊羊肉串’，才虚此一行。”这话有道理，在乌鲁木齐到处有羊肉串，吃的味是正宗了，但情调还是“都市味”，缺少返璞归真之感。友人说“夜宿天山野吃羊肉串”味更浓，更过瘾。

隔天友人开车送我们去天山脚下—牧场，途中大吹了一通“三千多年前王母娘娘在天山宴请周穆王”的神话，把周穆王吃烤羊肉的得意神态，吹得活灵活现，把我们的胃口吊得足足的。这时车开进一“羊肉集市”，这里维吾尔族同胞卖羊肉，与我们城市菜市场肉摊卖羊肉的方式不一样，我们“细嫩”，肉分档切割好卖；他们“粗犷”，宰好剥皮的羊，血淋淋地整个挂着不分档整只卖，友人挑了一只肥瘦适中的羊，我们一只肯定吃不掉，友人用维吾尔语与卖羊人商量了好一会儿，卖羊人才同意。只见他从羊皮里抽出一把闪亮的匕首，动作之敏捷令人汗毛直竖，只见一道寒光，麻利地割下半只羊卖给了我们。

友人先把羊腿中割下的肉，切成厚片，腌在洋葱（当地叫皮芽子）和盐中，这样可以增香添味，友人告诉我，在新疆加工羊肉串一般有两种方法，现在做的是“腌制法”，野外烤羊肉串大多用此法，用“腌制法”烤出的羊肉串香气诱人，肉质越嚼越有味；在市区买的羊肉串，大多采用“浸渍法”，即把串好的新鲜羊肉串，在配有调料的溶液内浸渍入味，烤出的羊肉串，特色是肉嫩味鲜。

当羊肉串烤好在撒孜然时，那溢出的特异香味更是诱人，喜欢吃辣的再撒上辣椒粉，顿时令人食欲大振！这时，牧场主送上用沙布塔雅克（一种哈萨克牧民喜用的木质杯子）盛放的奶茶，据说用这种杯子盛放的奶茶特别醇香，果真端上时奶香扑鼻，友人说在新疆吃羊肉串，一定要奶茶或砖茶做伴，这样才更能吃出西域特色风味。我第一口尝奶茶时很不习惯，觉得味怪怪的，喝几口后才品出感觉，鲜醇的奶味里渗出幽人的茶香，微微的咸味里透出润口的甘甜，尤其是吃了几串羊肉串后，再喝奶茶，那更是解腻解口开胃，促使你更想吃羊肉串，那天我一串连一串，吃到实在吃不下还舍不得放手。（胡克廷）

时已入秋，全国各地的秋色轮番登场，舒适的气温、一年中难得的天高云淡的好天气，都集中在此时，叫人按捺不住出行的欲望。大概是基于丰收季节的美好愿望和自古流传下来的习俗，眼下直至10月前后，也是国内各地节庆集中的时段，旅行的同时，加入到欢庆当地节日的队伍中，才叫带劲——

北京：香山红叶节

- 时间：10月12日-11月6日
- 地点：香山公园

香山是国内公认的赏枫鼻祖，香山红叶代表着北京最浓郁的秋色，自古就吸引着众多文人墨客。为了宣扬红叶文化，香山从1989年开始举办香山红叶节，堪称历史悠久。节日期间，游客除了可以观赏到层林尽染的红叶盛景，还有很多与红叶主题相关的展览和表演。推荐的观景路线为从香山公园东门进入后左行，到达静翠湖东岸，沿台阶经青未了遗址、看云起亭至南山大墙、和顺门、豫泰门，后抵达香炉峰，在此眺望和拍摄香山全景。香山红叶最适宜霜降时节前往，摄影的最佳地点为森玉笏峰亭。

其他玩法：香山公园古迹众多，以集明清两代建筑风格的碧云寺为首；除却香山，百望山森林公园、八达岭国家森林公园也是秋日出游的好地方，前者距北京城区最近，后者红叶红得最早。

广西：第二十一届资源县河灯节

- 时间：8月25日-9月24日
- 地点：桂林资源县(河灯展多集中于资源县资江风雨桥河段)

资源县河灯节起源于古时的中元节，当地人主要以放河灯、唱山歌的形式缅怀先人，寄托消灾避祸的祈愿。河灯是这一节庆的精髓，从最简单的三种河灯发展到现今，当地河灯精良的工艺不可小觑。农历七月十四日夜集中放河灯，游人可与当地居民共赏万盏特色河灯。节日期间，还有顶竹竿、舞龙、大象拔河、斗鸡等古老的民间活动，同时举行“丹霞旅游文化节”歌会，男女老少会于桥亭、溪畔互对山歌，很有意思。其他玩法：资源县山清水秀，石林林立，

金秋节庆 召唤国内游

有“华夏第一漂”资江漂流、“丹霞之魂”八角寨、“中国最佳漂流胜地”五排河等。

浙江：观潮、看戏两不误

- 海宁观潮节
- 时间：农历八月十五前后
- 地点：浙江海宁

海宁观潮节被誉为“天下四绝”之一，海宁是举世闻名的观潮胜地。观潮胜地的标志性景观白石坛广场是海宁观潮节的举办地点，当地政府会组织观潮、祭潮、追潮、弄潮等一系列活动，还有多项体现当地人文风采的文艺表演。最佳的观赏地点为观潮胜地的公园内鱼鳞石塘、两座观潮楼和6个观潮台。

第三届乌镇国际戏剧节

- 时间：10月15日-24日
- 地点：嘉兴市桐乡乌镇

节庆预览：自打有了国际戏剧节，古色古香的乌镇就变得更具国际范儿。戏剧节以拥有悠久历史的乌镇为舞台，上演世界级精品剧目和年轻戏剧人的原创作品，透过高品质的文化活动，让游客在乌镇的独特风貌中感受各自的内心世界。戏剧节中，较具特色的为“古镇嘉年华”单元，来自世界各地的艺术家以乌镇本身特有的木屋、石桥、巷陌和乌篷船为舞台各显神通。

山东：中国(曲阜)国际孔子文化节

- 时间：9月26日-28日
- 地点：曲阜

曲阜为孔子故里，儒家思想的发源地。今年是孔子诞辰2566年，中国(曲阜)国际孔子文化节将举办第32届庆祝活动。记者从国家旅游局信息中心了解到，将于9月26日举办的开幕式以弘扬孔子儒家传统文化的文艺演出为主，乙未年祭孔大典则将在9月28日上午于曲阜孔庙举行。期间还将举办第七届世界儒学大会暨2015年度“孔子文化节”颁奖典礼。当地围绕孔子文化节推出的文化惠民活动，包括各类文艺会演、巡演等。

其他玩法：来到曲阜，可游览孔庙、孔林、孟庙、洙水亭等景点。

山西：太原国际民间艺术节

- 时间：9月
- 地点：太原

首创于1991年9月，隔年举办。同艺术节一起举办的还有“山西国际锣鼓节”及“山西对外友好交流周”活动，有舞龙灯的盛大队伍，有来自俄罗斯、朝鲜等国家的民间文艺团体表演，还将举办剪纸、雕塑、曲艺、杂技、魔术等文化展览。

其他玩法：晋祠的建筑、园林、雕刻艺术以及迎泽公园的古太原风味，都值得玩味。（刘星彤 梁华杏）



北京香山公园的黄栌树秋季进入最佳观赏期



广西资源万盏河灯场面壮观



曲阜孔庙开城节



太原晋祠圣母殿前廊柱盘龙



乌镇