

生活完全手册

十一 前314个景区将降价或免费



国家发展改革委近日发布的数据显示,截至8月29日,已有21个省份出台了157个景区降价或免费开放措施。

据介绍,在这314个景区中,5A级景区有121个,4A级景区有155个。一些著名景区降价幅度明显。

景区门票价格过高,一直被视为制约旅游经济发展的重要因素之一。

部分业内人士表示,一些景区门票价格之所以居高不下,是因为门票收入被用于景区外资源保护、公共基础设施建设等本不应该由游客承担的开支。

此外,景区门票价格下降,会带来游客数量增长。特别是十一黄金周即将到来,游客在出行前做好心里准备和路线攻略,以免影响游玩体验。

健康生活

总是忍不住吃夜宵怎么办?



夜宵已成为很多人生活中不可或缺的一部分,尤其对于那些经常熬夜加班的人来说。

首先,应注意夜宵的摄入量。《中国日报》指出,通常情况下,一日三餐的能量分配为:早餐占20%,午餐占40%,晚餐占40%。

其次,吃夜宵应选对食物。《生命时报》报道称,尽量不要吃高脂肪、高油以及刺激性较强、容易产气的食物。

此外,还应注意吃夜宵的时间。《中国日报》报道称,吃夜宵的最佳时间是晚9~10时,吃夜宵后1~2小时方可入睡。

水分和糖分很多的水果,以及一些利尿的食品,在睡前一定要少吃,不然会影响睡眠质量。

不要太咸。这点非常重要,吃得太咸除了会造成不停地喝水之外,还会导致水分难以排出,造成早晨起来面部肿胀。

此外,还应注意吃夜宵的时间。《中国日报》报道称,吃夜宵的最佳时间是晚9~10时,吃夜宵后1~2小时方可入睡。

此外,还应注意吃夜宵的时间。《中国日报》报道称,吃夜宵的最佳时间是晚9~10时,吃夜宵后1~2小时方可入睡。

40年变迁 1978-2018

弹棉花手艺人、磨刀师傅、补锅匠、修鞋匠、电话接线员 40年前常见的这些职业,对于现在的年轻人来说已经陌生了,甚至有的都没听说过;

月嫂、网店卖家、睡眠体验师、职业游戏玩家、私人形象顾问、猎头、星探、软件工程师 而这些新兴的职业,对于40年前的内蒙古人来说,同样闻所未闻。

改革开放40年来,经济社会的快速发展让内蒙古发生了翻天覆地的变化,伴随着大量的传统职业种类日渐衰微乃至消失,更多的新兴职业应运而生,从业者在各自的岗位上干得风生水起。



新三行 跨越发展



大量职业消失不见

今年61岁的雷有德,曾经是呼和浩特市新城区北垣街远近闻名的修鞋师傅,他干这一行干了30多年。

雷师傅20多岁就开始和鞋子打上了交道。补鞋、打扣、修拉链 这些活儿对于他来说都是信手拈来。

也是雷师傅手艺好,价格公道,积累了一大批老顾客,甚至有不少住得远的人坐公交车专门过来找他修鞋。

慢慢的,新三年旧三年,缝缝补补又三年的日子一去不复返,手工修鞋这门手艺也逐渐淡出人们的视野。

与修鞋手艺人境遇相似的,还有剃头匠、补锅匠、爆米花的师傅、寻呼转接员、电话接线员等一大批我们曾经耳熟能详的职业。

改革开放40年,职业的数量和种类与过去有了不小的差异。1999年,当时的劳动保障部与其他部委发布了《中华人民共和国职业分类大典》。

这些渐渐消失的职业,或因为市场需求缩减而没落,如打蜂窝煤的手艺人、修钢笔工等;或因为技术升级而被淘汰,如接生婆、货郎、弹棉花师傅等。

近年来,科学技术迅猛发展,互联网+、大数据、人工智能、云计算等新产业、新业态正在快速兴起。

长远来看,这些新兴的职业,如网约车司机、快递员、外卖配送员等,正在成为社会进步的基石,为经济发展贡献力量。

斜杠青年

白天是鄂尔多斯市伊金霍洛旗某单位的员工,晚上经营自己的微信公众号,周末和假期则变身成一家女装店的老板。

斜杠青年,来源于美国作家瑞克·阿尔伯撰写的书籍《双重职业》,指的是那些不再满足于单一职业的生活方式。

改革初期,每个人一般只有一个职业,用它来谋生、养家。而现在,设计师在晚上可能会变成主播,金融从业者会在晚上可能会成为理财顾问。

体制内的工作不是特别忙,而且有保障,但是收入较低,尤其是有了孩子之后,花钱的地方多了,光靠工资有些捉襟见肘。

如今,斜杠正成为更多年轻人的新选择。大型求职网站前程无忧曾作过一个调查,发现每10个上班族中,就有4个人同时干着2份工作。

猫聘网也曾作过一个关于兼职的调查,24小时内收到了6000多份回复。其中有17.53%的受访者表示已经在做兼职。

不管是在曾经红极一时,如今却消失不见的职业,还是更加专业化、个性化和品质化的新兴职业,抑或是斜杠青年的多种职业身份,都是改革开放洪流中一个个小切片。

长远来看,这些新兴的职业,如网约车司机、快递员、外卖配送员等,正在成为社会进步的基石,为经济发展贡献力量。

本报记者

院秀琴



上世纪70、80年代,大街小巷里总能看到补锅匠(左图)和修鞋匠(右图)的身影

纯粹消费

买新车别让配置迷了眼

本报记者 院秀琴

在新时代,人们对美好生活的需求日益增长,对于汽车的要求也在不断升级,不少人正在从过去的“有车族”努力成为“好车族”。

这些天一直在网上看车,想换个好点儿的。通辽市民王晓燕告诉记者,她的第一辆车是大众Polo,最近想换车。

随着人民生活水平不断提高,内蒙古紧跟全国的大节奏,全区县域居民汽车拥有量呈快速增长趋势。

随着居民收入快速增长,多样化和高品质的汽车消费趋势为豪华车市场带来巨大机遇。

随着人民生活水平不断提高,内蒙古紧跟全国的大节奏,全区县域居民汽车拥有量呈快速增长趋势。

随着人民生活水平不断提高,内蒙古紧跟全国的大节奏,全区县域居民汽车拥有量呈快速增长趋势。

随着人民生活水平不断提高,内蒙古紧跟全国的大节奏,全区县域居民汽车拥有量呈快速增长趋势。



配置时髦,先看实用不实用

然而,高价格并不等于高品质。现在汽车配置越来越花哨,恨不得把汽车这个工业机械品变成电子科技产品。

最近,鄂尔多斯市民张杰就有这样的困扰。他想选购一辆20万元左右SUV,却在各种配置之间挑花了眼。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。

张杰说,微信公众账号则完全出于兴趣爱好。王娜喜欢写作,而工作又与写作毫无关系,在她看来,写公众号文章能帮助她不断挑战自己,认清内心。