

# 休闲新理念走进第20个“黄金周”

据新华社电 今年的“五一”是我国第20个“黄金周”，人们都想从繁忙的日常工作中抽出身来，尽情放松身心。但随着社会生活节奏加快，越来越多的中国人难以在工作与生活之间找到平衡。

“工作与生活的平衡？我想都不敢想。总是在加班，有时要到很晚，基本上每天如此，连周末也不例外。”苏州一家日资企业29岁的周红说，“我就像一个

陀螺，永远没有停歇的时候。我已记不清何时逛的街，何时和朋友一起出游过，何时睡过好觉、好好吃过饭，甚至连给家里打电话都由一周一次改成了一月一次，脑子里工作的弦始终绷得很紧。”

昆明动物研究所的徐先生认为，要找到工作和生活的平衡点，首先要从心理上平衡两者的关系：既爱生活也爱工作——只爱生活不爱工作是享乐主义者，只爱

工作不爱生活是工作狂，“只有工作好了生活才有物质保障。反过来，只有生活顺利才有心情工作”。

华东师范大学国际发展研究院研究员余南平教授认为，平衡工作和生活的关系，并不是休息几天或者来一次旅行度假就可以解决的，更不是现在一年几个长假这样被迫的“休闲”方式可以解决的。中国人尤其是年轻人必须去补一堂休闲课、生活课，要真正放松心情。

## 休闲新理念

### 远离喧嚣的自助休闲

“5月1日、2日去崂山露营野餐，避开人群，享受休闲！”网友“藏羚羊”在中国户外在线驴友社区（“驴友”是对爱好旅游者的一种昵称）上发的一个帖子，在短短时间内就得到了多位网友的响应。

今年“五一”，一种新型的休闲方式开始悄然兴起。杭州市城调队“五一”前夕的一次抽样调查显示，计划出游的居民中，选择自助游的占60.7%。

### 以劳动的名义去休闲

“五一”前夕，南昌多家旅行社策划了“以劳动的名义去旅游”主题休闲活动，得到市场的认可。旅行

社安排游客在旅途中一边劳动一边游览，让游客到远离城市、风光优美的山野茶场、传统作坊，亲身参与制茶、制瓷、制纸等各种手工劳动，充分享受劳动乐趣。

### 谨防“报复性休闲”

“五一”黄金周来临，可能不少人在打算：痛痛快快地睡个觉，一睡7天，把以前缺的觉补回来；或者找三五个好友，通宵达旦地唱歌、打牌，好好放松放松……医学专家明确表示，这属于典型的“报复性休闲”，不仅达不到休闲放松的目的，还有害身心健康，常常导致节后萎靡不振。

“冷”景点潇洒走一回 “旅游胜地人声鼎沸，不

仅不能体验到轻松惬意，反而感到心烦意乱。”今年“五一”，在济南市某机关工作的王新，选择了济南市周边一些游客较少的“冷”景点，“人少，内心更容易平静”。

### 在家过“五一”挺惬意

今年，在家过个悠闲、惬意的“五一”黄金周成为一种流行的选择。重庆市某外企职员夏坤是个户外旅游爱好者，然而，今年的“五一”长假，他却打算在家度过：1日到3日走亲戚、会朋友，4日去书店看书，5日和6日约朋友打打球运动一下，“五一”旅游的人太多了，到哪儿哪儿都挤，我可不想凑这热闹受这罪，还是在家安安静静地享受悠日子吧”。



## 三峡船闸恢复双线运行

5月1日，一艘货轮从上游引航道进入三峡船闸北线一闸室。当日，在经过228天的船闸完建、单线运行期后，这座世界最大的连续船闸正式恢复双线通航，过往船只均可通过三峡船闸畅行长江三峡坝区水域。

新华社发

## 17部国家级新法规昨日起实施

### 乘飞机带饮料不得超过一升

从5月1日起，17部国家级法规开始实施。这些法规将进一步加强药品、食品、用水的安全监管，保障公民身体健康；进一步规范市场经济秩序，保障投资者权益。

### 乘飞机不得随身带酒

自5月1日起，乘坐中国国内航班的旅客，每人每次可随身携带总量不超过1升的液态物品（不含酒类），超出部分必须托运。液态物品须开瓶检查确认无疑后，方可携带。酒类物品只能作为托运行李托运。

### 性功能药品广告限时播

根据1日起施行的新《药品广告审查发布标准》，广播电视少儿节目中不得发布药品广告。涉及增强性功能内容的药品广告，只能在7时前、22时后播出。

### 购药时别忘了索要凭证

为给追溯、查证、处理假药、劣药提供重要线索来源，国家食品药品监督管理局《药品流通监督管理办法》规定，药店在销售药品时，应当开具标明药品名称、生产

### 停水提前24小时通知

《城市供水水质管理规定》明确，发现城市供水水质安全隐患或者安全事故后，确需停止供水的，应提前24小时通知用水单位和个人。

新华社和《京华时报》供稿

**南京中天旅游** 五一不涨价 南京中天旅游网 团队部:86647230 84417286 同行部:84651661 五一不打价格战 敬请比较 切实让利 广大 游客市民 绝不卖客 自主发团 确保接待质量

<b>天目山</b> 浙江生态五日游 268元	<b>浙西</b> 大天目 218/248元	<b>横店</b> 秦王宫 428元	<b>桐庐</b> 瑶琳仙境 258元	<b>安吉</b> 中南百草园 298元	<b>日照</b> 鲁南森林公园 178/198元
<b>天目湖</b> 龙兴岛 125元	<b>浙西</b> 天目山 178/208元	<b>横店</b> 龙门大峡谷 268元	<b>桐庐</b> 上海观光 198/278元	<b>安吉</b> 天池 298元	<b>日照</b> 日照海滨 288/328元
<b>天目湖</b> 龙兴岛 125元	<b>浙西</b> 天目山 178/208元	<b>横店</b> 龙门大峡谷 268元	<b>桐庐</b> 上海观光 198/278元	<b>安吉</b> 天池 298元	<b>日照</b> 日照海滨 288/328元

城南:84416107 84517872 84517526 84658028 84658029 城北:83467672 83463033 83466927 浦口:58888428 大:57064817

**南京原野 国内旅游王牌** 全国百强 江苏十强

<b>天目山</b> 268元	<b>浙西</b> 218/248元	<b>横店</b> 428元	<b>桐庐</b> 258元	<b>安吉</b> 298元	<b>日照</b> 178/198元
<b>天目湖</b> 125元	<b>浙西</b> 178/208元	<b>横店</b> 268元	<b>桐庐</b> 198/278元	<b>安吉</b> 298元	<b>日照</b> 288/328元

TEL:84535575 84545247 86645649 84415983 地址:常府街八一医院南门诊旁27、37、60路路公交车站 邮编:210006

**南京海外国际旅 时尚旅游** 品质旅游专卖店 南京市旅游局质量监督管理电话:52260123

<b>天目山</b> 268元	<b>浙西</b> 218/248元	<b>横店</b> 428元	<b>桐庐</b> 258元	<b>安吉</b> 298元	<b>日照</b> 178/198元
<b>天目湖</b> 125元	<b>浙西</b> 178/208元	<b>横店</b> 268元	<b>桐庐</b> 198/278元	<b>安吉</b> 298元	<b>日照</b> 288/328元

电话:84798899 地址:山西路龙吟广场910(山西路布料城旁) / 新街口石鼓路大洋百货后门建华大厦1907