

清明节4月4日至6日放假, 高速免费

拼假攻略又来了, 请5天年假可拼出10天超长假期

距离清明节大概还有20天, 扫墓的人渐渐多了起来。正值春暖花开, 作为春节后第一个小长假, 有人打算回老家扫墓之际, 带着父母去郊游。也有人打算避开清明扫墓高峰, 提前扫完, 小长假出去旅游。据了解, 加上5天年假, 还可以拼出10天豪华假期。

现代快报记者 项风华 徐岑 刘伟捐

2015年		<	4月	>	清明节	返回今天
一	二	三	四	五	六	日
30 十一	31 十二	1 愚人节	2 十四	3 十五	4 十六	5 清明
6 十八	7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四

根据国务院办公厅通知精神, 2015年清明节假期为4月5日, 因当天适逢周日, 将在周一补休, 因此今年的清明节小长假为4月4日至6日, 连休3天。

清明节恰逢小长假中间一天, 撇去来回路程, 刚好可以回家扫墓。不过, 这却让部分人纠结了。“第一天晚上刚赶到家, 第二天扫墓, 睡一晚上, 第三天又要赶回来, 太折腾了。”老家在连云港的白领余小姐表示, 既不能好好陪父母, 自己也没法休息, 太纠结。

“嫌弃”小长假太短的上班族, 则动起了拼假的主意。“大多数人年假才5天, 不能白白用掉。一个清明节、一个中秋节, 都是必须

回去、合家团圆的节日, 年假刚好派上用场。”翻开日历, 余小姐惊喜地发现, 如果3月30日-4月3日请5天年假, 加上3月28日-29日的双休日, 可以拼成“2+5+3”的10天超长假期。如果3月7日-10日请4天年假, 加上3月11日-12日的双休, 可以拼成“3+4+2”9天超长假期。选择哪种模式, 就看个人选择了。

值得注意的是, 清明节过后, 劳动节也不远了。6月份, 还有端午节小长假可以期待。所以, 还熬得住的小伙伴们, 也可以把拼假计划放一放, 留到没有节日的月份。

和往年一样, 今年清明节放假3天, 小车(7座及7座以下)走高速公路将免费通行。根

据往年惯例, 免费时段为4月4日零点至4月6日24点。在4日零点前, 以及6日24点后, 相关部门会预留一定时间的过渡期。

现代快报记者了解到, 去年清明节放假3天, 小车免费通行高速公路, 需要换临时卡。今年, 还要不要换临时卡呢? 对此, 相关部门表示, 以后期公布的方案为准。不过, 也有知情人士透露, 每年清明、春节等重要节日, 高速公路都要免费, 这已经成为惯例, 预计免费方案不会有太大的变化。

需要提醒大家的是, 预计4月4日是出城高峰, 4月6日是回城高峰, 建议大家尽量错峰出行。

天气

气温节节攀升 南京春姑娘只有一步之遥

本报讯(记者 刘峻) 昨天, 南京最高气温达到了20℃, 春意融融, 漫步在阳光下, 感觉还有点热。从气象预报来看, 双休日会有小阴雨天气, 但是后天最高气温又将重新冲击20℃, 春天, 真的只有一步之遥了。

南京市气象台专家介绍, 近期天气可以概括为“一升三降”。一升: 气温节节攀升, 从10日最高气温7.6℃, 到前天17.6℃, 再到今天的20℃, 气温的升幅速度相当惊人。“三降”则分别是: 阳光一天不如一天; 空气质量逐渐变差; 能见度也是每况愈下, 这主要受困于大气静稳状态, 污染物扩散条件不佳。

昨天正式出九后, 意味着长达两个多月的“数九寒天”终将结束, 俗话说“九尽杨花开”, 意味着天气开始转暖, 春天的脚步越来越近了。前天南京平均气温整体在9℃左右, 已经无限接近10℃入春线, 昨天日平均气温更是一举突破了这个人春线。气象专家说, 入春的时候, 整个天气系统还不是很不稳定, 比如双休日又会小幅度降点温。虽然还未真正入春, 春姑娘的踪迹已经随处可见, 入春也是一步之遥的事情了。

南京三日天气

今天 多云转阴有小雨, 气温6℃到15℃
明天 多云到阴, 有时有小雨, 气温8℃到17℃
后天 阴到多云, 气温9℃到19℃

南京颜料坊49号古民居被毁 后续报道

文广新局强烈谴责, 司法部门介入调查

前几天, 现代快报道了南京市颜料坊49号古民居被毁一事, 在社会上引起了强烈关注。昨天晚上, 南京市文广新局官方微博“@南京文化发布”对颜料坊49号古民居被毁进行了情况通报, 通报称: “南京市颜料坊文保单位遭损毁, 令人痛惜! 我们强烈谴责相关建设单位肆意践踏《文物保护法》的行为!”

现代快报记者 胡玉梅

司法部门也介入调查

3月9日, 接到南京市级文物保护单位颜料坊49号两进房屋遭毁坏举报后, 南京市文化综合执法总队当即会同南京市秦淮区文化执法大队赶赴现场, 发现该处文物保护单位旁泰禾集团南京吉庆房地产有限公司正在进行桩基施工, 两进古建筑被损毁。

“@南京文化发布”表示, 经南京市文化综合执法总队调查发现, 泰禾集团南京吉庆房地产有限公司明知该处为市级文保单位, 野蛮施工导致文物遭到损毁, 严重违反了《文物保护法》。为抢救文物, 南京市文化综合执法总队当场要求建设单位立即停止施工, 并下达停工通知书, 告知相关建设单位接受调查处理。

3月10日, 南京市文化综合执法总队立案调查取证, 将依法对毁坏文物的责任单位进行处罚。同日, 南京市文广新局要求相关建设单位限时报送文物维修方案, 经专家论证和文广新局批准后, 对该处文物进行修复。南京市秦淮区人民检察院也

赴现场进行调查取证。

南京市文广新局对毁坏文物强烈谴责

据介绍, 遭毁坏的两进房屋属于已公布的南京市市级文保单位牛市古民居建筑, 为清代住宅, 距今已有百余年历史, 为南京市老城南传统民居代表性建筑, 具有较高的历史文化价值。

“@南京文化发布”介绍, 2006年, 南京市对该地块开展老城改造, 进行征收拆迁。2014年, 泰禾集团收购了该地块, 进行房地产开发。保护文物, 人人有责。作为参与南京城市建设的房企, 理应有义务维护其所开发区域的文物古建不受损害, 保护好历史文化遗产是参与南京城市建设的房企的必修课和必须遵守的底线。

对于颜料坊49号古民居被毁, “@南京文化发布”表示, 南京市颜料坊文保单位遭损毁, 令人痛惜! 我们强烈谴责相关建设单位肆意践踏《文物保护法》的行为! “颜料坊文保单位遭毁坏处罚进展情况, 我们将及时向社会公布。”

南京免费WIFI覆盖区扩至3A级景区

随着气温攀升, 旅游将迎来旺季。旅游景区厕所臭不臭, 停车位够不够, 交通标志清不清楚, 有没有WIFI覆盖? 针对这四大公共服务项目, 昨天, 江苏省旅游局召开专项整治工作部署大会。

现代快报记者从会上了解到, 今年, 全省计划新建旅游厕所478个, 改扩建旅游厕所260个, 合计数量738个, 总投资额在2.93亿元。平均新建一座厕所要花费近40万元。

目前, 全省3A级以上景区共有停车位2024个。旅游旺季时, 部分热门景区停车位

不够用, 矛盾突出。为此, 今年, 全省计划新建、改扩建停车场总数367个, 计划投资14.84亿元。其中, 新建停车场271个, 改扩建停车场96个。

昨天大会上, 江苏省旅游局信息中心主任周晓平表示, 今年, 全省各旅游景区要确保免费WIFI覆盖比例上升20%以上。就南京而言, 全市5A、4A级景区已经实现免费WIFI覆盖。今年, 免费WIFI将覆盖区域扩至3A级景区。

通讯员 吕中 现代快报记者 刘伟娟

50岁以上人免费领

19类老慢病, 30种调理方法, 不花一分钱, 本书教您做个健康人

《气血就是咱的命根》目录节选

- P10 第一章 百病之源, 气血不足
- P11 中正平和的长寿之道
- P15 气是阳, 血是阴
- P25 气血不足, 百病生
- P35 谁都不能由着性子胡来
- P38 空调是生活中的一大祸根
- P42 控制情绪很重要
- P76 第三章 气血充盈, 百病不生
- P77 四十以后无小病
- P80 三种原因说失眠
- P85 动脉硬化
- P94 血栓是“定时炸弹”
- P104 高血压是“无形杀手”
- P114 冠心病治疗是项“水利工程”
- P122 心绞痛、心梗
- P128 脑供血不足
- P135 中风就像“台风”来袭
- P144 谁是糖尿病的“第六架马车”
- P151 老慢支的穷途末路
- P157 胃肠疾病
- P183 男女排尿问题——小问题大毛病
- P175 大便里的密码
- P179 风湿关节骨病
- P185 颈椎病
- P184 腰椎间盘突出
- P201 肿瘤就是个气血包
- P207 第四章 气血决定你是哪种体质
- P208 气虚体质——自我诊断与调理
- P212 气郁体质——自我诊断与调理
- P215 阳虚体质——自我诊断与调理
- P218 阴虚体质——自我诊断与调理
- P220 湿热体质——自我诊断与调理
- P223 痰湿体质——自我诊断与调理

爱心捐赠1000本, 免费发放

《气血就是咱的命根》由吉林科学技术出版社正式出版发行, 在全国新华书店统一售价30元。为热烈祝贺此书成功出版发行, 同时为了推广普及中医养生文化, 由爱心企业捐赠1000本, 向我省50岁以上, 6大类慢性病人免费发放。

发放中心根据报名先后顺序, 为前1000名办理发放手续, 本书通过快递形式寄给您, 绝不收取任何费用。

免费申领电话: 400-0789-466
健康好书, 领书不要钱! 快递不要钱!

6大类人群健康必读好书

- 1、三高、心脑血管系统疾病: 本书用形象生动的语言, 把心脑血管疾病讲得引人入胜, 看后就会恍然大悟。书中介绍的中医养生办法, 简单易学, 活学活用, 在家就能把身体调理好。
- 2、糖尿病及并发症: 这本书真是写到了心里去了, 学会了书中的养生方法, 再也不用担惊受怕了。
- 3、男女肾虚、男性前列腺疾病: 有完这本书, 真有种酣畅淋漓的感觉, 精彩极了! 看了还想看, 久违的自信心又回来了, 生活充满希望。
- 4、老慢支等慢性呼吸系统疾病: 学会书中这些方法, 少走弯路, 少花冤枉钱, 身体少遭罪。
- 5、消化系统疾病、颈肩腰腿痛、风湿关节骨病: 这本书全面系统介绍了疾病的来龙去脉, 通俗易懂。根据书中的中医养生方法, 受益匪浅。
- 6、子宫肌瘤、乳房肿块、卵巢囊肿等各类肿瘤: 看了本书, 让人明白肿瘤并不可怕, 恢复信心, 重塑希望。

健康好书教你调理身体、健康长寿

本书收集了19类常见慢性疾病知识, 讲解透彻, 通俗易懂。本书还介绍了许多实用的防病养生小方法, 调理身体, 这些方法在家就能学习运用, 简单易学!

看过本书的读者: “这本书很全面, 对每一种疾病都分析得透彻, 我看了3遍, 受益匪浅。”

吉林科学技术出版社 130-2707-330 7528-9