

又将新春,年夜饭预订照例火爆,而消费者的门槛也精了——

火热预订 冷静消费

本报记者 包铃铃

年夜饭“一桌难求” 不少酒店除夕打烊

近日,记者从市区多家酒店了解到,离过年还有半个月,市区各大宾馆、酒店除夕夜的包厢都已订满,只有大厅留有少量余桌。

“我们宾馆除夕当天的年夜饭只剩三四桌了,您要订的抓紧了!”1月21日上午,启东宾馆餐饮部一位工作人员介绍说,宾馆包厢已经全部订满,一楼大厅只剩下一桌,二楼大厅也只有少数空桌。据了解,各大酒店的年夜饭预订已从去年前就开始了。启东大酒店副总经理姚健也告诉记者,大酒店的包间也已经全部订出去了,两个大厅中只有一个留有部分空位。

面向广大消费群体的中档酒店,年夜饭的预定也同样火爆。记

者从江海渔都、上蓉和、百味轩等多家酒店了解到,这些酒店的年夜饭大多已“一桌难求”。

而由于利润空间小、外地员工返乡、担忧菜肴品质得不到保证等原因,不少老板生意还挺火热的川味观、牛牛大酒店、杏花村等酒店决定在除夕打烊。“一年忙到头,也该让员工好好过个年了。”牛牛大酒店业主不做年夜饭的原因很暖人心。

价格依旧有上涨 半成品网购兴起

随着原料成本和员工工资标准的上涨,今年的年夜饭价格随之“水涨船高”。与去年同期相比,每桌普遍上涨了100~200元。启东宾馆今年的年夜饭标准固为包厢2880元/桌,一楼大厅1880元/桌,二楼大厅2088元/桌,最低标准价格比去年上涨了10%左右。

启东大酒店年夜饭价格也上调了一个档次,大厅1550元/桌起订,包厢1880元/桌起订,上不封顶。江海渔都的年夜饭每人最低消费标准为150元。东珠宾馆年夜饭标准分四等,分别为1280元/桌、1580元/桌、1888元/桌和2388元/桌,均比去年上调。

记者发现,也有餐饮业推出了“打包年夜饭”,还可通过团购获得优惠。如巧儿餐饮店就推出了“巧手真心带回家”的特色服务,8~10人套餐共有18道菜,价格为668元,保质期两天。市民只需通过美团网团购后可到店来取。“相较大饭店的年夜饭价格,网购的半成品年夜饭更加实惠。”市民黄小姐说,她就网购了一桌半成品年夜饭。

预订前做功课 消费后索要发票

去年,市民陈先生到某饭店预

订了一桌年夜饭,去了以后才知道饭店不让自带酒水。吃完了还发现1000多元的菜大部分都是家常菜,只相当于平时600元左右的菜肴,让陈先生大呼上当。今年,陈先生长了个“心眼”,预订时做足了功课,每一个细节都详细地询问,以免年夜饭吃出一肚子的气。

市消费者协会相关人士提醒,消费者在预订年夜饭时要和商家确定细节,把菜肴、酒水等情况都了解清楚,如果遇到不合理或不明确的地方需要当场提出来,提前与饭店协商,不要到用餐时再闹什么不开心。结账后,消费者一定要索取发票,一旦发生消费纠纷,发票是必须具备的索赔依据。市消协也提醒广大经营者坚守诚信,尊重消费者的知情权和选择权,坚决杜绝价格欺诈、牟取暴利等不正当经营行为,莫让一顿年夜饭损坏了饭店的声誉。

父亲因病情不断恶化急需换肝,医疗费筹措艰难,但女儿非常坚决——

“我要救我的父亲”

本报记者 朱俊俊

近日,海复镇东岗村村民陆文龙、季能昌、陈志斌、陈兴等人,带着全村100多位热心村民捐出的近1万元,前往市人民医院看望倪正红。女儿倪娟从陆文龙等人手中接过善款时,流下了感激的泪水。去年年底,倪正红的病情加重,急需一笔手术费,村民们得知这个消息后,自发为这个苦命的邻居进行捐款。

今年51岁的倪正红,年轻时从事客运工作。虽然收入不高,但他兢兢业业,老实肯干。20年前,倪正红被查出患了肝炎,不能再干任何体力活,从此倪正红的妻子便担负起了养家的重担。她帮人缝商标,每天最少做12个小时,但只有1000多元的月收入。屋漏偏逢连夜雨,女儿上高中时,倪正红又被查出患上糖尿病,隔几天就要打一次胰岛素。剧增的医疗费让全家人的生活更是雪上加霜。

家境再困难,倪正红夫妇还是省吃俭用,想方设法供女儿读完了大学。倪娟毕业后,特意选择了“特殊教育”这项工作,希望自己可以帮助那些更加不幸的家庭。女儿有了收入,可以为家庭分担了。正当一家人

憧憬美好的未来时,倪正红的病情突然加重,结果一查是肝硬化失代偿期。此后,倪正红隔几天就要挂一次白蛋白,防止病情恶化。为了治好父亲的病,倪娟四处寻药,跑遍了大江南北,好不容易在杭州一名老中医那里求得一副好药。倪正红服用了一段时间后,可以自己下地活动。

去年12月1日早晨,倪娟喊父亲吃饭,倪正红却一直没有应声。倪娟发现父亲处于昏迷状态。经过医生诊断,倪正红是肝衰竭。倪娟带着父亲的病历卡、诊断书等跑遍了上海多家大型医院后,得出的都是同样的结论——换肝,只有换肝才能挽救父亲的生命。

换肝需要50万元。目前,全家已经筹得了十几万元。想着父亲的养育之恩,倪娟的眼眶不禁湿润了。“如果钱实在凑不够,我想把自己的肝换给父亲,我一定要救他!”



最高法院发布司法解释

使用暴力威胁讨薪者可判7年

- 拒不支付劳动报酬 可对直接主管定罪处罚
- 恶意欠薪使用暴力威胁 讨薪者可判7年
- 恶意欠薪数额较大者最高 可判3年

本报讯 1月22日,最高人民法院发布了《关于审理拒不支付劳动报酬刑事案件适用法律若干问题的解释》,并于1月23日起施行。

《解释》针对使用暴力恶意欠薪的行为作出规定:恶意欠薪造成劳动者或者其被赡养人、被抚养人的基本生活受到严重影响、重大疾病无法及时医治或者失学的,或对要求支付劳动报酬的劳动者使用暴力或进行暴力威胁的,以及造成其他严重后果的,最高可判七年有期徒刑。

同时,最高法院司法解释认定,拒不支付一名劳动者三个月以上劳动报酬且数

额在五千元至二万元以上,或拒不支付十名以上劳动者报酬且数额累计在三万至十万元以上的为“数额较大”,最高可判三年。用人单位实际控制人实施拒不支付劳动报酬行为,构成犯罪应当追究刑责。单位拒不支付劳动报酬,构成犯罪的,对直接负责的主管人员和其他直接责任人员定罪处罚,并对单位判处罚金。

市法律援助中心负责人沈建新说,《解释》针对拒不支付劳动报酬罪所涉及的法律界定、定罪量刑标准、单位犯罪等问题,进一步明确了相关刑事案件的适用法律标准,更有力地保障了讨薪者的法律权益。

“一般来说,只要讨薪者明确用人单位并持有正规欠条等确实证据,胜诉的可能性很大。”

去年,市法律援助中心接到596个讨薪求助,其中471个被判胜诉。但沈建新表示,有时尽管法院判定讨薪者胜诉,在执行过程中却多少会遭遇些阻力,甚至一些讨薪者到三五年后,才真正拿到劳动报酬。“不过这次发布的司法解释明确,对于恶意欠薪或者对讨薪者进行暴力威胁并造成严重后果的,最高可判7年有期徒刑。相信这将对用人单位恶意欠薪的行为起到有力的震慑作用。”

(刘吟菊)



“冬令进补,春天打虎”。近来,滋补品市场十分火热。图为昨天下午,城南菜场附近的一家主营五谷杂粮滋补品店内,市民在选购补品。 姜雨蒙摄

科普直通车

启东市科学技术协会 启东市体育局联办 第2期

最常用的健身运动方法

健身运动方法非常多,这里仅对步行、慢跑、爬楼梯、登山、跳绳、踢毽、球类、太极拳、健身车、跳舞等一些社区居民常用健身方法的特点和注意事项进行介绍。这些健身方法十分有效,又简便易行,利于坚持。健身者可依据所介绍方法的特点和自身身体状况、个人兴趣做出健身方法的选择,遵循该种健身方法的注意事项,就能获得良好的健身效果,又不会在健身运动中受到伤害。

什么样的运动方式有益健康?

简单地说,运动强度相对较小,运动持续时间较长、氧供给充分,以有氧代谢为主的运动方式(即有氧运动)有益于健康,是最佳的运动方式。步行、慢跑、爬楼梯、登山、跳绳、踢毽、球类、社区健身器械、太极拳、健身车、跳舞等都是有氧运动。

在上述有氧运动中,最好的、首选的运动方式是步行。其简单易行、

安全有效、老少皆宜,不受时间和地点的限制,易于坚持。外出办事或访友,如果时间充裕,可步行前往;节假日休息,约一两好友去郊外远足,在林木茂盛、空气清新环境里“有氧代谢大步走”,既锻炼了身体,又欣赏了自然美景,是人生一大快事。

怎样跑步(慢跑)才能收到良好的锻炼效果?

●跑步时间 清晨和傍晚均可。锻炼地点宜选择田野、公园等行人较少、宁静而空气清新的地方。尽量选择较平坦的地面,以免引起损伤。

●跑步姿势 用前脚掌轻松落地,然后过度到全脚掌着地,利用足弓来缓冲地面的作用力。不要用足尖跑步,以免长时间运动使足底肌腱过度受力导致劳损,引发足跟疼痛。

●中低强度的有氧跑步 这是跑步锻炼的唯一选择,但并非所有的有氧跑步都是锻炼身体的最佳选择。

●跑步前的准备活动 跑步前应做好充分的准备活动,如牵拉韧带及肌肉、原地慢跑等,使机体有一个逐渐适应的过程。无论刚开始参加运动还是已经运动多年的人,偶然疏忽就可能引起肌肉或跟腱拉伤甚至断裂。

●要循序渐进 应逐渐增加跑步的距离和时间。最初可利用快走或慢跑交替的运动方式,待身体逐渐适应后,再加快跑步速度。

●跑步速度和距离 跑步速度控制在中低强度,大约2.2~2.6米/秒(2~3步/秒,120~180步/分钟),持续15~30分钟,每周至少3次,这样就可以达到锻炼目的。

●跑步中的呼吸方法 跑步时,呼吸方法非常重要,呼吸要自然而有节奏。跑步过程中要用鼻呼吸,力求呼吸充分顺畅、深而慢并有节奏。可采用三步一呼的呼吸方法。

百晓得 (171)

中华文化的缺点

中华文化也是有缺点的,表现为三个方面。

首先是不在乎共同空间。中华文化特别强调家庭、朝廷之间的秩序,但很不重视共同空间,甚至有些忽略。“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,这就是中华文化传承者们的状态,这种状态对文化传承无疑有着巨大的好处,但反过来想,也表现一种有意的忽略,一种对共同空间的忽略。中华文化中的“国”,基本上就是朝廷,“天下兴亡”中的“天下”,其实也就是朝廷。我们的坐标,基本上是以上、以朝廷为基点的,“老吾老以及人之老”,“居庙堂之高则忧其民,处江湖之远则忧其君”更是如此。当前泛滥的宫廷剧、帝王剧,更是走向了一个极端,太过于张扬文化中的某一部分,这是一种很不好的现象,而对发生在中国社会广阔空间里的缤纷生活,则显得漠不在乎。而现代的文化人似乎也继承了这么一个不好的毛病,同样也不太重视共同空间。

其次是不在乎实证意识。中华文化历来缺乏数字管理,不注重实证,在历史文献中,涉及数字时,几乎都是约数

和模糊概念,什么成千上万、百万一类的概念。由于不注重实证,表现在文化上、日常生活中,就是假东西充斥,假话谣言四起。中国文化中没有破除谣言的程序,相反却相信“无风不起浪”,表现在现时的网络处,更是如此,网上虚假的东西太多太多了。而西方文化不同,西方文化有实证主义阶段,务实的成分和色彩很浓。

中华文化还有一个缺点,就是不在乎创新精神。中华文化太悠久了、太繁荣了,以至于我们只强调继承、强调考证。《永乐大典》、《四库全书》都是如此,现在时髦的国学热大抵也是如此。中华文化不创新,传统文化也保持不了。没有当代尊严,也就不会有古代尊严。”

(余秋雨)

子欲养而亲不待

中国有句古语:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”孝敬父母要趁早,父母在一天老去,要多留一些时间陪伴老人。今天很多年轻人选择外出发展,老人独守空巢,很寂寞。活着不能尽孝,等到死了再风光大葬,有什么意义?

孔子说:“父在,观其志;父没,观其行;三年无改于父之道,可谓孝矣。”意思是,看一个人,当他的父亲在世时,要看他的志向;父亲去世后,要看他的行为;如果仍旧长期继承父亲好的思想,

不加改变,就可以说这个人尽孝了。当然,这里“三年无改于父之道”,要看什么道,好的道,才应该继承,否则也算愚孝。今天我们可以这样理解这句话:先辈的正确观念,先辈的正义事业,后辈一定要继承和发扬。

中国古代有很多伟大的人,都是力行孝悌。司马迁忍受腐刑大辱,完成了父亲遗愿《史记》;黄庭坚家内奴婢成群,但坚持亲自给母亲刷马桶,正如他的回答:孝敬父母是自己的本分,我孝敬我的父母,和我的官位和名望没有关系。

我们看“孝”这个字,上“老”下“子”,也就是强调血缘关系的延续性。每个人只不过是人类长河中的一个环节,你今天是小辈,明天你就是长辈,你今天不孝敬你的长辈,那么你怎么指望你变老的时候,你的晚辈孝顺你呢?如果没有这种孝顺之心,人类的血缘之环,又怎么能够一环一环地传下来呢?



中国成全球最大智能终端市场

IDC数据显示,2012年中国智能手机出货量将占到全球的26.5%,大大高于美国市场的17.8%。IDC表示,中国市场的动力来自于“强劲的终端用

户需求和对低价智能手机的需求”。

国际电信联盟亦表示,中国是全球目前最大的智能手机市场,世界四分之一的“网民”来自中国。移动分析与移动广告公司Flurry则预计,2013年年初中国将超越美国成为全球智能终端消费大国。

当下的中国终端企业,正处于功能机到智能机的全面转型期。工信部电信管理局巡视员张新生日前在“2012中国手机产业发展大会”上表示,中国互联网用户目前超过5.88亿,而其中3.88亿都使用移动终端上网,占比超过70%。与此同时,国产品牌市占率亦提升明显。据《北京晨报》报道

称,今年第三季度,中国品牌占据了50%以上的智能手机市场份额,而且这一比重还将继续上升。

国产智能终端有量无利

强大市场潜力的“感召”下,传统家电、IT、互联网等众多行业企业纷纷入场,“山寨大军”亦开始向智能手机全面转型,欲作“蛋糕分食者”。然而,“有量无利”却是当下国产智能终端的真实写照。

有分析称,虽然在中低端智能手机是绝对的主角,但中低端智能手机对于利润的贡献并不是很大。高端机型虽然在关注比例方面低于

中低端机型,但智能手机利润主要由高端机型贡献,迫于利润的压力,已有部分智能手机厂商通过各种方式进军高端智能手机市场。

《南方都市报》早前报道则指出,国产手机品牌手机虽然占据了国内50%的智能手机市场,但都集中在低端智能手机市场。三星和苹果占据了手机市场99%的利润,国产品牌和其他国际品牌只能去争剩下的1%的利润。

如果有1%的利润空间还不算太坏,那么不断降价的价格战,足以打碎最后的希望。《21世纪商业评论》主编吴伯凡日前在评说“国产智能手机的繁荣快到头”时表示,国产手机表面

国产智能手机:叫好叫座不赚钱

转型期加速汰弱留强 吴伯凡认为,即将到来的2013年是中国手机市场大洗牌的一年,此语并非危言耸听。十年前以波导为代表的国产手机厂商的发展历程,即可比照今日之现实。所谓“其兴也勃焉,其亡也忽焉”,汰弱留强必将加速。

2011年下半年以来,国产智能手机市场热闹繁荣,“中华酷联”销量累计占中国智能手机市场近半份额,还

有小米这样的“新兴力量”闪亮登场。此外,中国的互联网巨头们也纷纷涉足智能手机行业。

然而要想真正抢到好处,却“没那么简单”。当下,国产智能机扎堆安卓系统,主推中低端机型量无利困境;高端市场为苹果、三星等国际品牌牢牢掌控,几乎没有生存空间。如人饮水,冷暖自知。如今阿里巴巴、百度已经不再高调,网易、盛大甚至已经基本叫停了智能手机业务。另外一些家电厂商,智能手机业务本身就如无起色,悄悄来轻轻走,退出或许只是时间问题。

从业界到用户,依然在期待“中国的苹果”,但如今市场已步入转型期,新一轮洗牌过后,市场汰弱留强将表现得更加淋漓尽致。而这对于国内总体市场来说,未必是件坏事,毕竟,我们需要的是能让用户有理由“无视”苹果或是三星的实力企业。