



信息

合肥今明天天气预报

今天:大雨转中雨,东南风转西南风3-4级,22到25度;
明天:小雨转多云,西南风3-4级,22到27度。

合肥今日生活气象指数

舒适度指数:6级,较舒适;穿衣指数:2级,宜穿T恤和长裤;
晾晒指数:4级,晾晒条件差;紫外线指数:1级,弱。

合肥部分企业、职工开始谋划史上最长假期 巧用带薪假“双节”可休20天

星报讯(记者 祝亮)《职工带薪年休假条例》实施两年多来,带薪年休假已经逐渐被用人单位和职工所熟知和接受。随着中秋和国庆的一天天临近,合肥市很多职工甚至部分单位开始酝酿使用带薪年休假促成“史上最长假期”。

“史上最长假期”即将到来

根据《国务院办公厅关于2010年部分节假日安排的通知》,从9月18日至10月10日,工作日和休息日被“分割”成7部分,放假12天,工作11天,其中,9月19、25日为中秋节借调上班日;9月26和10月9日为国庆节借调上班日。也就是说,9月18日休息,9月19至21日上班,9月22至24日休息,9月

25至30日上班,10月1至7日休息,8至9日上班,10月10日又休息。网友对今年的中秋、国庆假期冠以“史上最长假期”称号。

巧用带薪假最多可休20天

据了解,目前有不少合肥市民提出了自制长假妙招——利用带薪年假“化零为整”。

根据《职工带薪年休假条例》第三条规定,职工累计工作已满1年不满10年的,年休假5天;已满10年不满20年的,年休假10天;已满20年的,年休假15天。因此,如果在中秋和国庆假期之间,巧休6天年假,即可拼凑成史上最长的假期,享受到长达16天的悠长假期。当然,如果是有10天年休

假的,更可将中秋前的那3个工作日休上年假,或把国庆后的2个工作日调成年休,那么相应的最长假期就可达到20天了。

部分企业也乘机“强放年假”

不光很多职工这么考虑,合肥的一些外资企业、民营企业也准备作出这样的安排。“对企业来说,相比三倍工资和员工休假,我们还是觉得给员工休假更合算。与其让员工三三三三的请假,在中秋、国庆断断续续的放假,不如我们企业统筹安排,就算是‘强制’让员工们把年休假用掉吧。这样做,不会打乱企业的节奏,也让我们完成了年休假的任务,最重要的是能让职工得到充分的休息。”一位企业负责人告诉记者。

温馨提示

今明全省阴天 明后“秋老虎”发威

记者昨日从气象部门获悉,随着降雨的结束,从明日起,我省大部分地区气温将快速回升,很有可能出现“秋老虎”天。据省气象台最新预报,受冷暖空气共同影响,9月15日前,我省南部多阵雨或雷雨天气;16日后,受副热带高压的控制,全省以晴到多云天气为主,气温明显回升。具体来说,今日,全省阴天。15日,全省阴天。16-19日,全省晴天到多云。
杜婧 记者 祝亮

服务信息

出游提醒

合肥坝上街

综合体项目开始招标

合肥瑶海区坝上街综合体项目实施招标。招标项目为总包、土方、桩基、铝合金门窗、幕墙、外墙石材景观绿化等工程以及涉及到工程需要的所有设备及材料采购。

报名时间:2010年9月15-2011年12月31日。报名地点:庐阳区濉溪路金鼎国际广场A座16楼预算部。报名资料:单位介绍信、企业资质文件、业绩证明、身份证复印件。(联系人:付先生 电话:0551-5858085) 记者 任金如

合肥将再建三座

电动汽车充电站

继5月26日,安徽省首座电动汽车充电站——柳树塘电动汽车充电站正式投运以来,又有三座电动汽车充电站建设方案通过合肥市科技局、规划局和公交公司组成的专家组审查。瑶海公交停保场电动汽车充电站、邵大郢电动汽车充电站和义兴(淝河路)电动汽车充电站将于11月底建成投运。据了解,后续的三座电动汽车充电站将满足130辆电动公交车的充电需求。陶远鹏 赵锋 张薇 记者 江亚萍

常住深圳的合肥市民

可办赴港“个人游”签注

符合一定条件的合肥市常住深圳居民,凭居民户口簿、第二代居民身份证、深圳市居住证等可向深圳市公安局出入境管理部门申请办理赴香港“个人游”签注。申请条件:自2010年12月15日起,属于深圳市各级政府聘用人员,国有、民营等从业人员和个体工商户,并持有1年以上深圳市居住证,且户口所在地属于按需申领护照地区的非广东户籍居民(赴香港“个人游”签注1年一次)。

耿勋 见习记者 李皖婷

中秋前后必吃的8大养生菜

秋季·养生

1. 预防感冒:莴笋和菜花

中医素有“白色入肺”之说,洁白的菜花不但能预防感冒等呼吸道疾病,还是好的血管清洁剂。莴笋叶的营养高于莴笋茎,秋季易咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

2. 脸上不长痘痘:生菜和苦瓜

生菜富含维生素、微量元素,含水量是蔬菜中的佼佼者,多吃有助于皮肤补水。苦瓜富含维生素C、钙、铁等营养素,它含有抗癌作用的活性蛋白质,不但能增加免疫细胞的活性,还能清除体内毒素。

3. 避免消化不良:韭菜和香菜

韭菜富含胡萝卜素、蛋白质等。食用韭菜,可以起到消食导滞、除积健脾、促进

食欲的作用。中医认为,香菜有温中健胃的作用,适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。

4. 防止上火:菠菜和番茄

菠菜中丰富的核黄素是有效预防口角溃疡、皮炎的重要营养素。番茄有清热解毒、生津止渴等作用,用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦等。

5. 深绿色、棕红色蔬菜,天天吃一斤

秋天干燥,要多吃绿色叶菜有好处,因为维生素含量高。一个成年人,每天最少得吃一斤蔬菜。菠菜、芹菜、胡萝卜等深色蔬菜,不仅维生素含量高,胡萝卜素含量更高。特别提醒,辣椒等辛辣食物,要少吃。

6. 长时间腌制的雪菜,助消化

推荐芥菜类。比如大头菜、榨菜、三叶青。因为芥菜里硫代葡萄糖苷很高,它的水解产物抗癌,多吃能防癌。腌菜泡菜也可多吃一点。

7. 白色蔬菜,养阴生津

白色蔬菜可养阴生津,如萝卜、花菜、百合等。现刚开始入秋,要多吃些养阴生津的蔬菜。而白色蔬菜一般津液比较浓。

8. 藕是东方蔬菜之王,抗衰老

秋天可吃点莲藕,“藕是东方蔬菜之王,富含多酚类物质,可提高免疫力,还可抗衰老”。另外,把藕加工至熟后,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。
人民

礼迎双节 琥珀“欢乐惠”

全线产品特惠价8.6折,并有二重好礼相送

中秋,国庆佳节将近,家装建材又到“黄金季节”。消费者在佳节期间,有机会享受琥珀地板“欢乐惠”的盛大酬宾,其全线产品特惠价8.6折,且有二重好礼相送。琥珀地板“欢乐惠”酬宾,拿出了所有

旺销的主力品牌实木地板,既有高档材种二翅豆、李叶苏木等,也有中档材种番龙眼、榄仁木等,同时提供数十种价廉物美的新款强化地板。琥珀地板“欢乐惠”活动,优惠幅度之大为近年来少有,且按订购地板

平方数多少,相应馈赠不同价值的礼品,最高价值的礼品为进口品牌吸尘器。

琥珀地板作为本土企业,在产品质量和售后服务上有着外地品牌难以企及的优势,在消费者中口碑极佳,顾客回头率高达45%以上,在安徽市场和合肥市场的占有率一直居于领先地位,是省内消费者信赖的品牌。

琥珀地板“欢乐惠”活动从9月18日开始至10月10日结束。

慢性咽炎

国药“咽舒胶囊”治一个好一个

慢性咽炎常引起咽干、咽痒、咳嗽、痰多、干呕、恶心、声音嘶哑、息肉、声带小结、咽部有异物感等症状。患者长期服用中西药、抗生素,“咽毒”已经产生抗药性,治疗后总是反反复复难以祛根,易引起鼻炎、胸膜炎、气管炎、肺炎等甚至引发咽喉癌。

云南金碧药业生产的国药准字“咽舒胶囊”采用彝族祖传秘方“二草汤”为依据,以彝药神草“虎掌草”和“午香草”为主药研制而成的一种特效药,它含有草本脂等大量的生物活性成份,是普通药物的10倍,吸收率提高6-8倍,能迅速清除“咽毒”,解除邻近组织淤积的毒素,快速修复受损的咽壁黏膜,分泌大量吞噬细胞形成淋巴组织网,重建咽喉部强大的防御屏障,从根本上消除病源,防止复发。服用“咽舒胶囊”起效迅速,一般患者1-2疗程即可康复,请按疗程服用。

即日起 买5送1 特惠活动
专家热线:0551-3555653(市内免费送药)
经销地址:合肥养生药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 步行街药房 淮南仁济(润丰宾馆旁) 蚌埠神农(王米路9号) 铜陵神都 阜南华利(三里小学旁) 宣城青年氏(安守店) 淮北八分店(局中斜对面) 宿州兴华 巢湖康复 芜湖市(九华山路二院对面) 亳州济世堂 安庆宝芝堂(116院斜对面) 六安大别山路50号药房 宣城大别山药房