

# 在北京除了798 还有这些地方 充满艺术气息

□汪棕

798作为帝都最被人熟知的文艺青年集散地，大有被踏遍的趋势。好在北京类似798的地儿还真不是少数，下面就为您汇总一些北京最具文艺气息的艺术区，有兴趣的读者可以去看看。

## 宋庄艺术群落

那些有着凌乱的长发、锃亮的光头、拉里拉杂的胡子以及咋咋呼呼长衫的艺术家“农民”。已经将“村里”变得如同法国的巴比松，美国的东村，德国的达豪等一样著名了。

**交通：**1号线大望路站，从八王坟站坐930支1到宋庄站下车。

## 大稿国际艺术区

厂区原是一个中意合资的门窗厂，早已废弃。现在，艺术区里除了有舞台剧留下的摄影棚，明星也偶尔来拍MV。离音乐学院很近，同时具备艳遇帅哥美女的功能。

**交通：**国贸938、848都能到达；八通地铁果园站下车坐316也

直达。

## 草场地艺术区

离798最近的艺术区，但又比798安静。草场地艺术区没有特定的边界和框框把它束缚起来，它的松散使它更加自由和灵活。正因为如此，草场地被认为是真正纯粹的艺术区。

**交通：**地铁2号线东直门站，到达东直门外站乘坐909或418。

## 酒厂ART国际艺术园

由经营不善的酒厂重新改造而成。除了云集国内优秀的艺术家外，国际著名的艺术机构，如画廊“阿拉里奥北京艺术空间”、“表画廊”、“程昕东国际当代艺术中心”等也陆续进驻。

**交通：**地铁4号线到海淀黄庄，换630到北湖渠，步行到达。



## 费家村艺术区

朝阳区西北一小村落。从艺术家聚集的松散部落，到艺术家工作室、画廊混合的商业群落，费家村如今是以“画家村”为底层，画廊聚集区为中层，艺术时尚地标为顶端的艺术区金字塔。

**交通：**地铁2号线到东直门，换916至北皋，步行到达。

## 环铁国际艺术区

圆形铁路圈，原来是堆积货物的仓库、奶牛场和养鱼场等。随着798的兴起，距离不远、租金便宜的环铁成了798各空间的仓库。现渐渐出现了艺术家创作的身影。

**交通：**地铁10号线上行到劲松换955路上行东方太阳城，步行前往。

## 方家胡同

礼堂、锅炉房、恒温车间、办公楼等各种建筑混合成的厂区。如今聚集了不同艺术领域代表、文化艺术创意产业的机构与人才，还有艺术酒店和主题文化餐饮等配套设施。

**交通：**104、108、特8等直达；地铁2号、5号雍和宫站南行400米。

## 北京二十二院街艺术区

古典风格与现代气息融合，集中了中国不同地区的建筑符号与特征，并融入了当代的元素。更有大量顶级消费品牌及艺术展厅、主题餐饮、私人会所、特色夜店等高档消费场所。

**交通：**地铁1号线四惠东，抵达大望路，步行到百子湾。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 含口姜保安康



中国有句俗语“含口姜，保安康”。生姜是一种廉价的滋补品，但养生保健功效却是有效、显著的，在古文中早有记载。《神农本草经》曰，姜有“温中、止血、出汗、逐风”等功效，能治疗湿痛及受冷之腹痛腹泻。

#### 吃香菇能防癌



香菇是中国人首次驯化栽培的食用菌，在我国食用历史悠久，因为营养丰富、味道鲜美，被称为“菇中之王”。明代皇帝朱元璋就经常食用此蔬，并认为它是“长寿菜”。民间则常用来治治头痛、头晕。现代研究证明，香菇可调节人体免疫功能，降低诱发肿瘤的可能性，起到防癌、抗癌的功效。

## 生活资讯

### 市卫计委发布提示

## 人人都应学习急救常识

□本报记者 黄葵

为了引导公众学习急救知识，防范危险因素，合理使用急救急诊资源，加强医患沟通，增进医患共识，让科学正确的急诊就医知识深入人心，促进急救急诊事业发展，更好保障公众健康，近日北京市卫生和计划生育委员会在征求专家意见基础上，提炼形成了公众急诊科学就医提示。

提示要求，人人都应该学习急救常识和一般技能，掌握急救常识和技能既能自救，也能救助他人；注意防范危险因素，避免出现触电、溺水、中毒、中暑、外伤，控制好血压、血糖、血脂，保证充足睡眠、规律生活，避免酗酒，减少急危事件发生；急症发生后，专业人员到场前，应及时采取适宜救治措施，为专业人员抢救创造条件；不合理拨打120、999急救电话，会影响真正需要的患者获得紧急救治；选择急诊急救医疗机构，以就近为

第一原则，兼顾专业对口；急诊就诊过程中，医务人员会以病情危重程度确定救治顺序，请予以理解配合；急救过程中，医务人员首先关注救治病人生命，在告知方面不够及时、充分时，请患者及家属予以理解包容；急症期过后应及时转出，长期滞留急诊科，占用急诊医疗资源会让更急需的患者无法得到及时救治。

据悉，北京市卫生计生委还将组织开展“公众急诊科学就医提示”宣传教育活动，各级医疗卫生机构在宣传“急诊科学就医观念”过程中，会重点结合本单位特点，围绕普及急救知识技能、防范危险因素等内容，分科目、分类别、分病种，进一步细化急诊科学就医提示的内容，制定符合医院（科室）实际的“医学应急自救与互救指南”，广泛开展心肺复苏等常用急救操作技能培训，强化对公众的专业指导，提升公众健康素养。

### 红灯

#### 鱼罐头营养低



大家都知道新鲜鱼肉的营养丰富，但鱼肉做成罐头后，因为经过高温高压处理，当中的维生素已经消耗得所剩无几，欧米伽3脂肪酸也被氧化了一大部分，其中的营养基本上没有了。

#### 饭后不要喝水



饭后马上饮水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化能力，容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水，那对身体就更为无益了。

## 朝阳区大中专毕业生就业服务中心 三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发展新常态，在

各级领导和相关部门的大力支持下，中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。

排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区（海淀区清河小营东路12号）
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆（朝阳区定福庄东街1号）
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅（海淀区中关村大街59号）
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室（海淀区阜成路11号）
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅（朝阳区育慧东路1号）
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆（朝阳区平乐园100号）
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆（石景山区晋元庄5号）
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层（海淀区清华东路17号）
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆（朝阳区北四环东路97号）

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号（chbysjyfwzx）、微信服务号（jcbf-gov）。

用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

### 少吃一口更健康

## 吃到什么程度是七分饱？

吃得太多、太快或太饱是造成能量过剩、肥胖以致慢性病的重要原因。胖子都有一个超大的胃！控制进食量，少吃一口，七分饱是众所周知的健康原则。但吃到什么程度是七分饱呢？

所谓“七分饱”，是指胃里面还没觉得满，但对食物的渴望已经有所下降，主动进食速度也放慢。简单地说，“七成饱”是可吃可不吃的状态，不但当时不

觉得饿，而且第二餐之前不会提前饿。

饱感虽是人的本能，但受很多因素影响，边吃饭边交谈、看电视、美味诱惑等都会分散注意力，令人难以察觉饱感的变化，不知不觉地饮食过量。因此，要吃到恰到好处的七分饱，就要专心致志地吃，细嚼慢咽，感受饥饿感逐渐消退，胃里面逐渐充实饱满，直到七成饱的程度。