

18项文化活动 65处赏花片区 覆盖9个区县

“五一”小长假可以去这里玩儿

□本报首席记者 边磊

草长莺飞春光美，姹紫嫣红景如画。4月初以来，咱北京地区气温逐日回暖，各种花卉竞相盛开。在这如诗如画的季节，选择到公园风景区观光游览、赏花踏青，可谓一举多得。今年“五一”期间，全市公园风景区共推出18项文化活动、65处赏花片区（面积在1000平方米以上），覆盖全市9个区县。

赏花重点推荐： 郁金香·牡丹·玉兰

春天是花的海洋。被称为“世界花后”的郁金香，多在4月开花，5月盛放。花容端庄的郁金香是五月的一抹亮丽色彩，5月1日——5月17日，中山公园将举办春花暨郁金香花展，室内外展出的多品种郁金香可以让你近距离感受五月份花卉的魅力。另外，长春健身园也会举办郁金香节，会有赏花、摄影等活动。牡丹素有“花中之王”的称号，想要一览牡丹的雍容华贵，可以去参加景山公园的春季花卉展暨第十九届景山牡丹文化艺术节。活动持续到5月中下旬（按具体花期开展），活动内容包括：春季花卉展、牡丹九大景区展、牡丹文化展示活动、系列科普文化等活动。游客在观赏牡丹的同时可以参与活动，全面领略牡丹那“花开时节动京城”的真国色。

玉兰花在北京可谓历史悠久，从金元时期至今，玉兰花可以说是开遍了北京城。4月初——5月初，北京国际雕塑公园举办第十二届玉兰文化节，活动内容包括踏青、游园等。5万平方米的玉兰苑，5000多棵玉兰树，绯紫玉洁，香气围绕，玉兰花有白、粉、紫、黄等多种颜色，冰清大气又端庄美丽，将给赏花的市民带来温馨愉悦的好心情。



【小链接】

想了解更多活动的信息，敬请登陆“北京公园和风景名胜”官方网站和微博、微信。

官方网站：北京公园和风景名胜：www.bjgyfjq.com

官方微博：北京公园和风景名胜

官方微信：北京公园和风景名胜

首都园林绿化政务网：www.bjyl.gov.cn

首都之窗：www.beijing.gov.cn

情。香山以红叶闻名，但春日的香山也别有一番味道。即日起至5月17日，香山公园将举办香之恋活动，带上三五好友，去体验文化活动并参观家庭园艺主题景区，别有一番乐趣。活动不仅展现香山烂漫的古典园林雅韵，更能让游客把公园之美带回家。

想要观赏多种春花，可在五一假期期间前往奥森公园。那里举办的“第四届奥林匹克森林公园花卉观赏季——春花节”是个集赏花、踏青、游园、健身、花卉知识介绍、游船、游乐车等于一体的赏花文化活动，奥林匹克森林公园面积广阔、植被众多，在林中漫步赏花，十分轻松惬意。南园奥海景区依山傍水，主要以桃花、杏花、海棠、樱花为主；北园北门区域紧邻体育馆，主要以各种海棠及榆叶梅为主。另外，景区拥有赏花专线观光电瓶车以及骑四轮自行车等多种游览方式。

欣赏了园中之花，想要感受一下花开满山的感觉，房山的上方山国家森林公园便是个好去处。4月至5月，上方山国家森林

公园举办的春季赏花踏青游文化活动，可以让游人在赏花的同时登山健身，享受天然氧吧，在放松身心的同时促进健康。

文化活动重点推荐： 赏国宝·学习生物·品茶文化

除了赏花，众多精彩的文化活动也是“五一”游园的一大亮点。市民不仅可以在活动中感受文化多样性的魅力，还可以在与人交流互动的过程中收获知识，提升感悟，十分值得参与。云居寺在整个春季持续举办多项文化活动，在5月1日——3日，还将特别举办“五一休闲游”活动，项目众多，包括：赏国宝、祈福还家、保健康送吉祥及猜灯谜等活动，精彩纷呈。

万寿公园的文化活动也十分精彩，在“五一”期间会举办“五一生物多样性宣传”，通过摆放宣传画板、发放宣传品、工作人员宣传等形式，普及生物多样性知识。“五一”假期前后还将举办“百句经典格言书法展”，通过书法展览及书法家现场书法创作等形式，丰富游客的业余生

活，为游客及周边百姓服务，继承和发扬中国传统书法文化。

“半壁山房待明月，一盏清茗酬知音”，对茶文化感兴趣的市民，可以关注一下“第14届八大处中国园林茶文化节暨2015湖北竹山茶文化节”活动，活动内容包括：湖北竹山茶文化节、纪念马帮进京10周年系列活动以及尼泊尔系列活动。活动日期为4月28日——5月3日。

南苑公园在5月也有丰富的科普宣传活动，包括科普知识宣传、园博会宣传、发放科技宣传材料，专人讲解等。5月——6月将有生物多样性宣传活动，包括：保护生物多样性知识宣传、倡导绿色生活，普及环保知识、宣传园博会等。相关活动在丰台花园也会同期举办，感兴趣的市民可以前往参加。

“五月五日天晴明，杨花绕江啼晓莺”，“五一”假期即将到来，提前做好游园准备，带上家人朋友一起到公园风景区去感受自然之美及文化魅力吧！在赏花和参与活动的同时，也要注意安全，若花粉过敏要提前做好口罩帽子等准备。

【健康红绿灯】

绿灯

吸烟者多喝牛奶



吸烟者可以通过喝牛奶来减少患支气管炎的烦恼。吸烟且又患慢性支气管炎的人中，有31.7%是从来不喝牛奶的，而每天喝牛奶的吸烟者中，患支气管炎的不到20%。这是因为，牛奶中所含的维生素A可以保护气管壁，减少发炎的机会。

香菇可防宫颈癌



香菇是一种营养多热量低的超级食物。一项新研究还发现，香菇提取物可以杀死导致子宫颈癌的性传播病毒HPV（人类乳突病毒）。

红灯

绿植别放在卧室



绿色植物能够净化空气，增加含氧量，舒缓紧张情绪，但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气，放出二氧化碳，容易使人长时间处于缺氧环境中，难以进入深度睡眠，造成持续性疲劳，因此不宜放在卧室中。此外，土壤中可能隐藏着大量霉菌，若放在床头会引发呼吸系统疾病。

阿司匹林致胃不适



阿司匹林的功效有很多，但是它也有一些副作用，要慎用。阿司匹林最大的不良反应就是胃肠道症状和出血倾向。很多人服用阿司匹林后或多或少有反酸、食欲差、腹胀、腹痛等症状，因为阿司匹林会抑制一些保护胃粘膜的激素的合成，严重时会引起胃粘膜糜烂，导致上消化道出血。

■生活资讯

价格走势预测 本周猪肉涨价蔬菜降价

本周，“五一”节前，受供应量充足影响，蔬菜、鸡蛋批发价格稳中有降；受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格涨幅持续扩大；粮油批发价格保持稳定。

粮油价格保持稳定。目前粮油市场处于交易淡季，一季度粳米及富强粉批发价格基本未发生波动，其主要原因仍是需求较为稳定，致使粮食类价格上涨空间较小。进入5月份后，国内夏粮将进入收获季节，从前小麦生长形势来看，丰收预期相对乐观。在终端需求较弱的情形下，原粮小麦价格变动幅度相对较小。从市场上了解，受大豆原料价格稳定影响，食用油价格上涨空间有限，加之“五一”节对食用油交易量提升影响较小，

预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格涨幅扩大。上周，本市生猪收购价格持续上涨，屠宰量小幅下降。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克6.87元，周环比上涨6.30%。日均屠宰量约为4455头，周环比减少3.10%。全国大部分地区生猪收购价格已回升至每斤6.5元以上，浙江、广东等省已突破7元。受“五一”节需求增加带动，加之养殖场压栏情况增多，生猪收购价格上涨空间进一步扩大。预计本周“五一”节前，受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格持续上涨，且涨幅有一定扩大。

鸡蛋价格以稳为主。目前东北及内蒙古鸡蛋产区产蛋量大，

虽然临近“五一”节，消费需求规律性增加，但对本市鸡蛋供应充足，鸡蛋价格波动幅度较小。本市鸡蛋批发价格约为每箱（45斤）155元左右，较去年同期下降20%，预计本周受鸡蛋供应量充足影响，批发价格基本稳定。

蔬菜价格持续下降。随着全国大部分地区气温明显回暖，有利于蔬菜生长，加之雨水减少、产地距离拉近等相关因素影响，后期蔬菜上市量将相对充足，批发价格呈季节性下降趋势。预计本周受蔬菜供应充足影响，批发价格持续回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

怎样喝酒 能减少对身体伤害

□明明

大家都知道喝酒伤身，但好多人或习惯或工作，总是要和酒打交道。那怎样做可以降低它对身体的伤害呢？

①不要次次都喝得大醉。有专家称每次醉酒相当于得一次轻度的慢性肝炎，一次两次可能你的肝脏很快就修复了，但次次这样喝酒的肝脏早晚罢工。

②喝酒前吃点主食。主食的主要成分是葡萄糖，葡萄糖醛酸可和酒精结合，加速酒精的排出。

③喝酒前喝点酸奶。酸奶在胃内形成保护膜，既可以保护胃又可以减少酒精的吸收。

④喝酒前吃点蔬菜水果。蔬菜水果含有大量的膳食纤维，膳食纤维可以减少或延缓营养素的吸收，酒精也不会例外。

⑤喝酒前吃B族维生素。酒精的代谢需要维生素B₁的参与，喝酒前和喝酒后都可以吃点B族维生素帮助酒精的代谢。