

北京周边游

金秋去哪儿玩?

京郊十条最美乡村游线路出炉

□本报记者 孙艳

大兴梨花花艳、昌平双城故事、房山如意之秋、怀柔时空旅行……日前,市农委、北京广播电视台等联手推出的一场以“美丽乡村 金秋去哪儿”为主题的“美丽乡村 筑梦有我”月度主题活动启动,推出北京十条金秋最美休闲游线路,北京广播电视台十位知名主持人亲自体验并向市民推广。

据市农委有关负责人介绍,2014年,北京市休闲农业接待的游客达到3800多万人次,实现总收入36.2亿元。其中经营民俗旅游的接待户约1.58万户,接待游客1914.2万人次,实现收入11.3亿元。



北京金秋十条最美乡村休闲游线路:

大兴区:北京电视台主持人慧玲推荐

梨乡花艳:庞各庄镇梨花村(参观社会主义新农村)、万亩梨园(观光采摘)、魏善庄镇桃园(用餐)、纳波湾月季园(观光)

昌平区:北京人民广播电台主持人周敏推荐

双城故事:白羊沟自然风景区、老峪沟大德寺、长峪城中国传统古村落,可品尝美食老峪沟土豆宴、长峪城猪蹄宴。游览长峪城传统古村,登昌平第一高峰—黄花坡

房山区:北京人民广播电视台主持人熊丽推荐

如意之秋:上方山国家森林公园、长沟镇湿地公园、张坊镇薰衣草庄园、仙西洞、十渡镇风景区

门头沟区:北京人民广播电台主持人赵鹏推荐

古村溢彩:爨底下村,村落有保存完好的明清建筑风格为主体的山地四合院76套,656间,排列井然、错落有序、布局严谨、规划神聚,是保存最为完整的古民居群

密云县:北京电视台主持人龚宁推荐

香果秋韵:穆家峪镇庄户峪红香酥梨采摘、巨各庄镇酒乡之路葡萄采摘、太师屯河流沟村嘎巴脆枣采摘、古北口镇杨庄子村

据了解,“美丽乡村 筑梦有我”年度大型公益活动于2014年12月底启动,截止到目前,已累计有百余人次的主持人走进乡村,范围覆盖了13个区县,所开展的公益行动涵盖了文化、教育、法制、环保、养老等主题。

参与此次活动的十位主持人为广大市民推荐了包括大兴梨花花艳、昌平双城故事、房山如意之秋、密云酒乡秋韵等十条金秋最美休闲游线路。北京农商银行现场与十大线路商户代表签约并授牌,将其加入凤凰乡村游特惠商户。游客可下载凤凰乡村游APP,享受到精品线路旅游相关优惠。

冬枣、新城子镇云岫苹果采摘

平谷区:北京电视台主持人李杰推荐

绿谷风情:金海湖、京东大溶洞、天云山景区、桃花源采摘

顺义区:北京电视台主持人王旭东推荐

舞彩慢步:CSA柳庄户基地(农耕科普体验、生态餐)、欧菲堡酒庄(参观酒庄、体验自酿红酒)、安利隆生态农业山庄(办理入住、山庄特色晚餐);舞彩浅山(赏红叶、登山健步走)、樱桃幽谷山里辛庄村(采摘矿泉水)、意大利农场(DIY披萨、意式家庭餐、小动物园喂养小动物)

通州区:北京电视台主持人葛亮推荐

印象台湖:湿地公园、北京国际图书城、外郎营村、台湖公园、直升机博物馆、金福艺农、金盛强世界花卉园、金鹿园、西湖园

怀柔区:北京人民广播电台主持人张琦推荐

时空旅行:薰衣草农业观光园、燕城步行古、雁栖湖生态示范区、神堂峪风景区

延庆县:北京电视台主持人春妮推荐

花海碧游:四季花海、百里山水画廊、天文农庄、陶艺园、九曲黄河灯阵等景点



9·22无车日市民倡导绿色出行

步行30分钟以上才能达到锻炼目的

□本报记者 任洁文/摄

每分钟走多少步更有利于健康?办理租自行车卡需要带什么?昨天,团市委、市委社会工委、首都文明办举办“9·22无车日 3510绿色出行”城市骑行风活动,团市委微信公共平台同步推送绿色出行攻略,介绍步行、骑车等出行方式的注意事项。

当天,来自骑行风尚自行车俱乐部、通州自行车俱乐部、海天骑行自行车俱乐部、十万八千里单车俱乐部等骑行类社会组织、以及徒步、公共交通、环保公益等社会组织、市民代表近300人齐聚朝阳体育中心,很多人一大早就从通州、顺义、昌平等地的家里赶来。他们倡导市民朋友3公里步行、5公里骑车、10公里公共交通、远距离绿色驾驶,随后骑行预定路线,以实际行动宣传绿色出行理念。

据介绍,3公里适宜的步行速度因人而异,慢速走每分钟70-90步,中速走每分钟90-120步,快速走每分钟120-140步。适当的步行时间一次最好在30分钟以上,不超过1小时,这样才能达到锻炼目的;也可分段进行,每次10-15分钟。

如果选择5公里骑车,在不方便使用家里自行车的时候,可以考虑公共自行车。公共自行车租车卡办理时,要带上个人身份证,还要带上印有C字标识的市政公共一卡通,因为这样的卡带有特殊芯片,可以满足刷卡条件,异形卡和礼品卡不可以办理;此外,卡内始终保持至少30元的余额。只要满足上述条件,就可以在每周一到周五的9点半到11点半,下午1点半到4点前去办理租车卡了。

更多市民将享专业转诊治疗

□本报记者 黄葵

近日,北京小汤山医院院长平昭做客北京城市广播,畅谈了医院致力于发展康复医学的各项新举措。

为提高患者的康复质量,北京市医管局在14家市属医院试点康复转诊,其中2家医院负责接收康复患者。截至目前,小汤山医院已接收转诊患者53名。从保证医疗安全和提高病人康复质量出发,市医管局针对疾病制定了

转诊标准和转诊流程。平昭特别强调,如果患者病情加重,可以再次转回原转出医院就医,诊疗医院和康复医院都将为患者开辟绿色通道。

平昭表示,小汤山医院未来的目标是建一座专业化的康复大楼,包括康复门诊、病房、康复评定室和康复训练室,以及手术室、ICU病房、透析室、内外科综合病房等。使康复床位数达到1000张。

泰迪熊博物馆将落户大兴

□本报记者 孙艳

明年5月,世界月季洲际大会将在大兴举办。日前,英国知名泰迪熊制造公司“大不列颠泰迪熊公司”与国内天友文投公司正式签署了合作协议,月季小镇又添亲子休闲好去处——“泰迪熊博物馆”将落户。

记者获悉,与韩国济州岛、匈牙利等其他世界各地的泰迪熊博物馆不同,落户大兴的泰迪熊博物馆还将打造出一个集亲子、娱乐、环保、教育于一体的乐园。

根据合作协议,项目分三期建成,一期在2016年5月之前将建成泰迪熊商业街,以满足2016年洲际月季大会商业接待内容,结合大不列颠泰迪熊博物馆初步打造泰迪熊儿童主题。

2020年5月之前三期项目全面建成,月季文创小镇完成规划中的所有建设,包括在儿童文创小镇周边添加星级户外活动、儿童欢乐游憩、艺术礼品加工等多样性的文旅资源,打造出中国首个月季+文创主题的新型乡镇。

届时,园区建筑单体设计涉及30余项国内外绿色建筑专利技术,将向儿童传递节能环保教育,以文化风格和生活题材的泰迪熊为载体,包括:泰迪熊博物馆、泰迪熊民宿餐饮、星级户外活动区三大主题区。

主办方介绍,目前泰迪熊主题餐厅的2个四合院改造建设工程已经动工,预计2016年4月完工,2016年5月进入试运营。

【健康红绿灯】

绿灯

吃些小米可养胃



中医认为,小米味甘性平,入肾、脾、胃经,《本草纲目》也有小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”的记载。且小米中铁和维生素B1的含量优于小麦、大米和玉米,膳食纤维含量在粗粮中也是偏低的,口感细腻而容易消化。

水果干可治便秘



无花果、西梅干和葡萄干等天然水果干不仅富含钙、钾等矿物质,还富含膳食纤维,能缓解便秘。其中,西梅干缓解便秘的效果最好,因为它含有的山梨糖醇是一种天然“泻药”。不过水果干含糖量较高,只能当成少量吃的零食,不能替代新鲜水果。

红灯

少吃油是个误区



很多人以为少吃油、不吃肉就不长胖。由于脂肪是人体不可缺少的营养素,很多生理活动都需要油脂。摄取不足会让人精神不振,长此以往还会出现免疫力下降、内分泌失调等问题。更糟糕的是,当摄入脂肪严重不足时,人体就会自身合成脂肪。

强忍泪不利健康



研究发现,眼泪可以缓解人的压抑感。泪水中含有两种重要的化学物质,即脑啡肽复合物和催乳素。其仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中,眼泪可以把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉,从而减轻心理压力。