



双节期间全市公园景区推出60余项精品文化活动

□本报记者 边磊

记者昨天从市园林绿化局了解到,全市公园风景区双节假日系列文化活动启动。本市各大公园在节庆期间也相继推出了文艺展演、游园赏花、节日祈福等活动,为了让广

大市民在假日期间能够体验我国民俗文化、感受传统艺术文化的魅力,方便大家的游览,北京市园林绿化局特别推出60余项精品文化活动供市民选择。

游园赏花

中秋过后接连国庆,北京市园林绿化局推出近十处赏花地点推荐,观赏植物的品种包括:桂花、兰花、菊花等,让爱花的市民能够大饱眼福。颐和园的“颐和秋韵”第十四届桂花文化展将于9月24日至10月11日举行。“中山公园的四季飘香——2015年北京秋季兰花展”,将于9月26日-10月18日开展。千灵山风景

区金秋旅游月活动(10月1日—11月20日)、中山公园迎国庆花卉精品展(9月26日-10月18日)等,千余盆鲜花、百余种花卉将带给市民一个争奇斗艳的五彩世界。此外,青龙峡景区特别为广大游客推出以赏秋山、戏秋水、观红叶为主题的“十一游园会”活动,让游客在青山秀水间感受自然美景的无穷魅力。

文艺展演

北海公园将于9月30日至10月7日举办“北京市第十八届根石艺术优秀作品展”。9月22日至11月25日,颐和园将举行“雪域藏珍——西藏罗布林卡文物精品展”。另外,对藏族文化感兴趣的市民还可以

关注紫竹院公园将举办的行宫《雪域星生珍藏唐卡艺术展》。

10月1日至7日上午10:00至11:00以“金秋戏曲季”为主题的文化活动将在圆明园遗址公园拉开序幕。

节日祈福

云居寺风景名胜在节日期间将举办文化游园活动,分为看石经、赏国宝,祈福迎祥;保健康、送吉祥,伴随您年年吉祥;瞻仰佛家圣物,瑞相随喜,您观瞻佛舍利将得到吉祥护佑三大部分。

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.bjgyfj.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

景山公园举办了《中国抗日战争史图片展》。玉渊潭公园将举办第七届农情绿意秋实展,展览于9月10日开展,延续到10月7日。想了解更多活动的信息,敬

公告

北京金隅大成开发有限公司(原北京大成开发集团有限公司,以下简称大成公司)分别于2009年6月26日、2009年10月22日将丰台区蒋家坟189号房屋拆迁补偿款人民币1513875.40元、丰台区蒋家坟37号房屋拆迁补偿款人民币3895000元提存至北京市首佳公证处。现大成公司欲从公证处取回上述提存款。如利害关系人对此有异议,请自本公告发布之日起7日内与北京市首佳公证处联系(公证处地址:丰台区西四环南路56号望园大厦十层,联系人:刘雅静,联系电话:63838137、63814365)。如无人提出异议或所提异议不成立,公告期满大成公司将取回上述提存款。特此公告。

北京金隅大成开发有限公司
2015年9月22日

延庆美食文化惊艳市民

□本报记者 李盛

中秋佳节前夕,延庆县井庄镇柳沟民俗村日前举办了一场别开生面的延庆乡村特色美食大赛。此次大赛以“畅游金秋延庆品享妫川盛宴”为主题,展现了延庆独具特色的民俗和源远流长的美食文化。

活动现场设置了比赛区、展售区和表演区,吸引了火盆锅豆腐宴、石头宴、八六席、李记炸糕等20个特色美食代表参赛,盆窑土陶、巧娘工作室、珍珠泉鸭蛋、四季花海菊花茶等34家当地特色农副产品、旅游商品进行展销,还有舞蹈“妫川印象”、歌曲“豆腐歌”、群口快板“美丽的家乡迎冬奥”等富有延庆地方特色的文艺节目。

大赛还吸引了来自北京城区、天津等地的游客前来体验。一位天津游客兴奋地说:“延庆不仅景色迷人,美食也是好吃有特色。今天能赶上这个比赛,让我们这些远道而来的游客品尝到

更多特色美食。这次来我一定要尝尝菊花宴,看看我们观赏的菊花能做出怎样的美食来!”

据延庆县旅游委相关人员介绍,作为京郊旅游大县,延庆拥有丰富的旅游资源。由于海拔高、气候凉爽,延庆在北京最先进入绚丽多彩的秋天。八达岭长城、八达岭国家森林公园红叶缀满群山,雄伟壮观的长城与一望无际的红叶相得益彰;四季花海山谷之间金灿灿的万寿菊,珍珠泉留香谷成片随风摇曳的薰衣草,沈家营姹紫嫣红的百菊园都是金秋时节赏花的好去处。而独特的地理位置和气候条件,也使得延庆成为优质水果产地之一。游客不仅可以到世界葡萄博览园、天葡庄园、前庙葡萄架下采摘不同品种的葡萄,还可以到里炮红苹果采摘园、阳光果园去采摘获得国家绿色食品商标认证的品质苹果。

红叶节摄影大赛开锣

□本报记者 边磊

随着第九届红叶节的开幕,第二届“八达岭国家森林公园红叶节摄影比赛”也随之开幕,全国专业、业余摄影爱好者均可参加。

八达岭国家森林公园地处延庆,是北京秋季红叶最早变色的观赏区,比市区提前半个月,将北京市秋季红叶观赏期提前并延长半个月时间,在森林公园可以观赏到一叶知秋的秋高气爽,天

高云淡,最早变红的红叶也会让人感受红叶从绿色变红的美丽蜕变。

今年红叶节摄影比赛,设有四等奖项,其中金质收藏作品1幅,稿酬3000元;银质收藏作品2幅,稿酬各1000元;铜质收藏作品5幅,稿酬各500元;佳作奖50幅,稿酬各300元。摄影爱好者可投稿到412239614@qq.com; 935094347@qq.com参赛。

万万没想到 这几种病是跑出来的

□王兴旺

你真的会跑步吗?刊登在美国《哈佛学报》上的一项统计数据表明,每天跑步者的受伤比例为30%~80%,严重时会导致多种疾病。

“跑步膝”

指跑步等运动造成的膝盖损伤。典型症状是膝盖附近疼痛,长时间保持膝盖弯曲姿势、下楼梯或者走小坡路时,膝盖疼痛更明显。但是,跑步到底会不会增加关节炎发病率呢?

美国《纽约时报》刊登一项涉及7.5万名跑步运动员的大规模研究发现,只要一开跑膝盖很健康,跑步就不会明显增加关节炎风险,有些人到中老年时仍然可以继续慢跑。慢跑者罹患关节炎的风险其实比不常活动的人群更小。

髂胫束综合征

多发生在长跑过程中或者跑步结束后,其主要原因是,髂胫束与股骨外上髁过度摩擦,导致韧带或滑囊炎症所致。主要症状是肿胀和疼痛。

胫前疼痛/外胫夹

该病发病位置为胫骨骨干前

方或小腿内侧,病因多种,最常见原因是胫骨周围骨膜慢性炎症。

跟腱炎

跟腱炎通常是由于小腿腓肠肌和跟腱承受了太大压力所致。患者跑步之后,小腿肚子或脚后跟以上开始出现轻微疼痛。

足底筋膜炎

该病疼痛症状最明显,病因是在负重过大、行走或跑步过程中,足底肌肉受到巨大冲击,引起局部肌肉劳损导致局部足底筋膜发炎。走路时,疼痛症状会加重,疼痛点常靠近脚后跟。

跑步导致伤病主要有两大原因:一是身体失去平衡,二是运动量过大。跑步导致的运动伤在很多情况下不容易被诊断,且脚部一旦出了问题,还容易导致膝盖、臀部和后背问题。

建议:跑步前先散步热身,让肌肉等身体组织为跑步做好准备。走路可以增强肌肉、关节和肌腱,而这些正是跑步过程中容易受伤的部位。每周还可适当增加力量训练,以增强心肌肉群。

【健康红绿灯】

绿灯

茄子皮可抗癌



很多人吃茄子喜欢把皮去掉,但是吃茄子建议不要去皮,它的价值就在皮里面,茄子皮里面含有B族维生素,B族维生素可帮助维生素C的代谢。有研究发现茄子皮抗癌活性最强,其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

鱼鳞防骨质疏松



营养学家发现,鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸,还含有多种矿物质,尤其以钙、磷含量高,是特殊的保健品。可增强人的记忆力,延缓细胞衰老,预防高血压及心脏病。此外,常吃鱼鳞还能预防小儿佝偻病、老人骨质疏松与骨折。

红灯

吃枣后莫喝奶



吃红枣之后不要马上进食蛋白质高的食物,比如海鲜和奶制品。因为维C会使这两种食品中的蛋白质凝成块不容易吸收,所以要在吃枣1~2个小时后,再吃高蛋白食品。

慎湿头发睡觉



睡前洗头不吹干头发,毛发一直处于“寒冷”状态,类似“伤寒”的慢性消耗性疾病使毛球色素细胞不再生长发育,使它没有能力分泌黑色素,进而阻碍黑色素颗粒形成,从而导致头发变白。