

春节小长假即将来临 坐着地铁逛京城

□本报记者 盛丽

春节小长假即将来临，除了传统的走亲访友，这个春节，你和家人还安排了哪些活动？近年来，地铁线路增多，让人们的出行更便捷。其实，不用开车，这个春节你可以和家人一起乘坐地铁，领略京城的不同人文风景。这次，先为您介绍京港地铁的两条线路。

●4号线

圆明园站：
乘坐地铁4号线在圆明园站B口出站，您即可到达圆明园遗址公园。圆明园始建于康熙46年(1707年)，由圆明、长春、绮春三园组成。占地350公顷，建筑面积近20万平方米，是清朝帝王在150余年间创建和经营的一座大型皇家宫苑。

1988年6月29日，圆明园遗址公园正式对社会开放。长春园是其中的主要景点之一，在它的最北部，游客可以观赏到仿照西欧园林所建造的西洋式建筑和庭院西洋楼景。

需要提示的是，一年中公园开放时间略有不同，具体为：5—8月7：00—9：00；4月、9月、10月7：00—18：00；1—3月、11—12月7：00—17：30。

动物园站：
想要和动物来个亲密接触，其实大可不必开车远行。您只要乘坐地铁就能够到达北京动物园，这绝对是个便捷的路线。占地面积约90公顷的北京动

物园，展出珍稀野生动物约500种，5000余只。

在2016年猴年，北京动物园2月份的动物课堂《灵长部落》将为小朋友们准备精彩课程。

春节期间的活动更为精彩，北京动物园科普馆动物课堂除了周末正常开课外，将在2月9日（初二）—2月13日（初六）期间，每天上午10：00，下午14：00在科普馆的机动展厅开课，带小朋友探索灵长动物的神奇世界。

海淀黄庄站：
海淀黄庄站位于海淀南路与中关村大街交叉路口，是与10号线的换乘车站。附近有海淀医院、海淀法院、海淀剧院、北大附中、电子商城、人大附中和一些商务中心及居民区。

国家图书馆站：
位于中关村南大街与西直门外大街交叉处西北方，是与9号线的换乘车站。紧邻国家图书馆以及首都体育馆。



●14号线

大望路站：
大望路车站位于长安街沿线北侧，通过换乘通道与地铁1号线换乘。车站临近华贸中心、北京SKP、金地中心等。

十里河站：
十里河站位于北京东南三环十里河桥内侧辅路与左安路交叉口附近。车站临近十里河居然之家、花鸟鱼虫市场等。

蒲黄榆站：
车站位于蒲方路，临近蒲黄榆路与蒲方路交叉路口，与地铁5号线换乘。车站附近临近物美大卖场、芳群园小区、博纳国际影城，交通较为便利。

园博园站：
想要近距离观察植物，游客可以乘坐地铁14号线来到北京园博园。位于丰台区永定河西岸的北京园博园，展区占地267公顷，园博湖占地246公顷，总占地513公顷。

【健康红绿灯】

绿灯

山楂生吃最保健



山楂生吃保健效果最好。从营养学角度来看，山楂含有丰富的维生素，仅次于鲜枣和猕猴桃，维C含量达到每100克果肉含60~90毫克，另外还含有维生素B₁、B₂。此外山楂中糖类、有机酸含量都比较高，故生吃最好。

饭后嚼芹菜防蛀牙



芹菜中丰富的膳食纤维能有效清除附着在牙齿上的食物残渣，减少患龋齿的几率。并且，费劲咀嚼的动作也能刺激唾液分泌，平衡口腔内的酸碱值，还能改善牙齿上的色素沉着。此外，芹菜中还含有丰富的矿物质磷和铁，可以让牙齿变得更健康。

红灯

嘴角老烂可能缺铁



口角炎是指嘴角的急性或慢性发炎，会在嘴角出现三角形的红肿、脱皮。口角炎多与核黄素缺乏、体力消耗过多或身体衰弱、营养不良和多种维生素缺乏有关。如口角溃烂迁延不愈，还出现疲劳、爬楼梯发喘等表现，这些都是缺铁性贫血的典型症状。

感冒吃糖影响药效



感冒时有些家长给孩子吃完退烧药后，吃块糖。然而吃过多糖会影响退烧药的疗效，如对乙酰氨基酚等，因为高糖饮食会抑制这类药在胃肠道的吸收，降低药物退烧、镇痛效果。所以感冒时应减少糖分摄入，清淡饮食。

不要抢来源不清的“红包”

消协呼吁：消费不“任性”舒心过春节

□本报记者 博雅

春节将至，消费市场持续升温。为倡导消费者理性消费，中消协提醒，要牢记以下几个方面，做到“消费不任性，舒心过春节”。

正规渠道订票谨防信息泄露。消费者要提前安排出行计划，尽量提前订票。购买飞机票、火车票时，尽量通过官方授权代理点及官网购买，避免个人信息安全受到损害。另外，春节临近，各类诈骗信息也在通过手机短信或互联网发送到消费者，消费者尤其要提高警惕，做到不扫用途不明的“二维码”、不抢来源不清的“红包”、不点有风险的网站链接和弹窗。

合理安排日常餐饮娱乐。餐饮娱乐活动春节期间不可避免。餐饮菜品选择要注重合理健康、营养均衡，响应“光盘行动”，切忌铺张浪费。饮酒要分场合、要适

量，酒后不要开车。不少消费者在尝试互联网+的送餐到家服务，需要提醒的是，尽量从食品安全量化分级评定等级较高的食品经营单位订购，并索取消费票据，留存交易凭证。

留意预付式消费格式条款。节日期间，一些机构会采取各种措施吸引消费者办理各类预付卡、储值卡。消费者需要办卡时，务必了解清楚办卡的使用说明、退换卡方式、优惠条件、附加条款等内容，最好能以书面方式落实服务合同内容，避免不必要的消费纠纷和误解。

细心签订假日旅游合同。春节外出旅游的市民，应选择正规的、信誉较高的旅行社。要签订正式合同，明确行程安排、景点数量、餐饮和交通标准等，明确约定双方的权利义务及违约责任。



美猴王闯入水晶宫

昨天，一只活泼可爱的“金猴”来到北京工体富国海底世界，为游客们重现了西游记中大闹水晶宫的精彩一幕。一只八面玲珑的“金猴”出现在人们眼前，蹦蹦跳跳地带领大家去领略海底世界的神秘与奇幻。人们惊喜地发现，富国海底世界最大的亮点正在长达120米的水下观赏隧道上演，刚刚还在领路的“金猴”不知何时已经潜入海底，上下腾挪、挥舞着金箍棒为人们重现着昔日闹龙宫的场景，甚至连传说中的“美人鱼”也不禁驻足。

本报记者 孙妍 摄影报道