

“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，荷花也被誉为花中君子，随着盛夏来临，北京的荷花也逐渐进入了最佳观赏期。“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。跟我们一起走近荷塘，观荷花，听蛙鸣，在荷花的幽香里，享受一份清凉，感受一阵芬芳。

为荷而来

解锁2021年京城赏荷攻略

□本报记者 邱勇 文/图



颐和园

每年夏天，颐和园的荷花是最美的风景之一，具体位置在昆明湖、知春亭、后湖、谐趣园等均有荷花绽放。

昆明湖在元、明时期被称为“西湖”，夏季荷花开放时节“莲红坠雨”，是“西湖十景”之一。2003年颐和园从白洋淀引种荷花种植于耕织图景区，并修建了荷花种植池，形成了自然淡雅的园林风格。

如今，昆明湖西堤以西的外湖水域荷花繁茂，漫步堤岸，就如同走进了荷花的世界，碧波荡漾，万绿流翠。

门票：30元（旺季）
地址：北京市海淀区新建宫门路19号

交通：乘坐地铁4号线到北宫门站下车或者乘坐西郊线颐和园西门站下车即达

北海公园

“荷花映白塔”，这是北海公园独有的夏日美景。从北海公园南门进入，亭亭玉立的荷花便映入眼帘，这里是北海公园最佳的赏荷之地，主要的荷花品种为白洋淀红莲、太空莲。荷花盛开之时，摇橹船穿行在荷花旁，阵阵的莲香沁人心脾。

门票：旺季10元
地址：北京市西城区文津街1号

交通：乘坐地铁6号线到北海北站下车即达

什刹海

要进入什刹海，需要先过一个牌楼，这个牌楼的名称就叫做“荷花市场”。从这个名称您就可以知道，什刹海里肯定是有荷花绽放的了。

这里是北京内城唯一一处具有开阔水面的开放型景区，也是

北京城内面积最大、风貌保存最完整的一片历史街区。在很多北京人的心中，去什刹海看看荷花、吹吹清风，整个夏天才算完美。

门票：免费
地址：北京西城区什刹前海西沿和北沿
交通：乘坐地铁8号线什刹海站下车步行可达

紫竹院公园

紫竹院公园栽种荷花已有40多年的历史，面积也不小，在这里赏荷花也可以乘船穿梭于荷花莲叶里，体味一下“花为四壁，船为家”的意境。

紫竹院公园荷花已有40余年栽培史，荷塘有着独特景致，一条长约800米蜿蜒曲折航道——莲花渡蜿蜒其中，游客可乘船穿越荷花丛，无限近距离赏荷。

门票：免费
地址：北京市海淀区中关村南大街35号



交通：地铁4号线国家图书馆站下车步行可达

陶然亭公园

陶然亭公园不仅有“华夏名亭”，亭台掩映，园内还林木葱茏，花草繁茂，水面也不小，有水的地方肯定就会栽植荷花了。

从陶然亭南门进入，往前走一点就能看到满池的荷花美丽绽放。一样的荷花，不一样的景儿。或粉墙黛瓦，或桥接小亭，配衬着湖中莲叶，面积不大，美景不减。

门票：2元
地址：北京市西城区太平街19号

交通：乘坐地铁4号线陶然亭站下车步行可达

北京大观园

大观园内的景观主要是仿照《红楼梦》建的，喜欢《红楼梦》的朋友，不妨到这里体验一下现实中的“红楼梦”。

大观园内有荷花池，站在池边，观赏一簇簇盛开的荷花，花朵娇艳，花香怡人。

门票：40元
地址：北京市西城区南菜园西街12号

交通：乘坐公交59、62、90、122、458路等公交车大观园站下车即达

北京植物园

北京植物园，一年四季有花香。在炎炎夏日中穿行于荷花丛中，欣赏着优雅的荷花，心中顿时升起一丝丝清凉。

从植物园东南门进入，在园内的南湖、中湖以及荷花展示区，都可以欣赏到荷花。盆景园等区域有成片的睡莲。

门票：5元
地址：北京市海淀区香山卧佛寺路

交通：乘坐西郊线北京植物园站下车即达

莲花池公园

莲花池公园在北京西客站南，此处以莲花命名的公园，据说种植荷花历史已有3000余年，“先有莲花池，后有北京城”也由此而来。

每年的6月到8月份，莲花池公园的荷花自然不少，盆栽的，湖中的，各有特色。

门票：免费
地址：北京市丰台区莲花池路48号

交通：乘坐地铁9号线7号线北京西站下车步行可达

玉渊潭公园

玉渊潭公园内有两处赏荷景点，一处是位于公园西湖西南角的“万平荷香”景区，品种以红莲为主，植株高大，花多色艳。

另一处是樱花小湖，这里的荷花主要有红莲、大紫玉、舞妃莲等种类。其中大紫玉属于重瓣型，香味较浓；舞妃莲花瓣白色，基部淡黄色，瓣尖微红，盛开时呈飞舞状，花瓣15枚左右。

门票：2元
地址：北京海淀区西三环中路10号

交通：乘坐地铁在1号线9号线中国人民革命军事博物馆站下车步行可达

温馨提示

早上赏荷：荷花一般早上开放，中午花瓣收拢，第二天继续绽放，花期为三天左右。清晨的荷花最娇艳。

雨后赏荷：下雨后，荷花清透可人，水珠洒在荷花上面，更增添了清新的韵味。

【健康红绿灯】

绿灯

夏天喝水要“匀速”



夏天大量流汗后不能立即大量喝水，易造成血压突然降低，导致脑部缺血而晕倒。喝水要有规律，不要等口渴了再喝，适宜选择温开水或金银花、菊花水。一次喝200-300毫升即可，喝水要匀速，不要猛饮，时间间隔1-1.5小时，老人一天喝水总量最多别超过3000毫升，因为上了年纪后机体代谢功能较差。

刷完牙做个牙龈按摩



除了正确刷牙，保护牙龈还可以试试按摩法：洗净右手，把食指放在牙龈黏膜上，来回移动按摩，或做小圆形的旋转按摩，再向牙冠方向施加力量，并向咬合面滑动；反复动作数次，按摩后漱口。使用电动牙刷时，可以用弱振动档轻轻地按摩牙龈。

红灯

雨后的大蜗牛千万别碰



大雨过后，路边或小区的绿化带里，常见大蜗牛出没。经实验发现，在蜗牛的黏液或粪便里，携带很多寄生虫和病原菌，如经皮肤、口进入人体后，会寄生在人体中枢神经或脑脊液中，引发脑膜炎、脊髓膜炎和脊髓炎，病情严重可致死或致残。疾控专家提醒，这种蜗牛叫非洲大蜗牛，携带很多寄生虫和病原菌，不可让小朋友触碰，更不可食用。

刷牙杯黄垢伤害口腔黏膜



不少人习惯把牙刷和杯子放在卫生间，由于卫生间湿度大，刷牙杯里如果有没倒干净的水，或刷牙后将牙刷直接插在杯子里，流下的水也会积攒在杯底，滋生霉菌，慢慢形成黄垢。这些污垢通过漱口进入口腔，时间长了可能伤害口腔黏膜，甚至导致胃肠道、呼吸道等疾病，可以用牙膏或白醋擦洗干净。

公章、执照遗失声明
北京诚信文化娱乐中心春风秋雨电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心金月光电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心花仙子电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心酷玩达人电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心松林电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心吉鑫电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心松林电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心海涛电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心梦乡台球厅、北京诚信文化娱乐中心桥西游艺厅、北京诚信文化娱乐中心速通网络技术服务部、北京诚信文化娱乐中心鑫佳乐电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心京云电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心时尚前沿网络技术服务部、北京诚信文化娱乐中心望月银河网络技术服务部、北京诚信文化娱乐中心双诚电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心三元电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心富英电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心凤双龙电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心切线网络技术服务部、北京诚信文化娱乐中心一清电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心千和电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心涿苑电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心建辉电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心东文电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心心峰天电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心金松电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心翠林电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心石艺电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心同庆电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心丰松电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心吉石电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心青湖电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心烽火电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心云松电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心亿泉电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心天利通电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心云飞电子游艺厅、北京诚信文化娱乐中心战斧网络技术服务部、北京诚信文化娱乐中心前沿在线网络技术服务部共40家企业分支机构均遗失工商执照正副本和公章，特此声明作废！
北京诚信文化娱乐中心

丰台区市场监管局

开展食品安全风险隐患排查专项整治

为有效净化辖区建筑工地及周边食品经营环境，切实消除食品安全风险隐患，丰台市场监管局开展了建筑工地及周边食品安全风险隐患排查专项整治。

统筹安排，制定专项方案
由区局食品流通科牵头制定建筑工地及周边食品安全风险隐患排查整治行动方案，对辖区建筑工地食堂、周边小食杂店、小餐饮店等食品经营者开展全面整治。

摸底摸排，建立主体台账
结合区住建委建筑工地台账与各街乡镇市场所摸排情况，初步摸

清丰台区建筑工地及周边食品经营者台账数据。

覆盖检查，严查风险隐患
结合摸排台账数据，突出“食品安全”“创卫提升”等重点工作，对辖区建筑工地进行全覆盖检查，对发现问题商户责令整改、关停并向其他职能部门移送案件线索。

督促整改，促进品质提升
针对食品安全薄弱点和风险点，完善建筑工地及周边食品经营者一户一档管理，加大监管力度，开展集中培训，促进品质提升，严格防控食品安全事故。（张建树）

·广告·