



# 漫步北京 赏秋叶之静美

## 北京推出14条秋游文化线路

□本报记者 边磊

重阳节后，西风渐紧，落叶纷纷，京城秋意浓厚，正是赏落叶的好时节。10月26日，北京市文化和旅游局以“赏银杏品文化”为主题，推出14条“叶落的季节——漫步北京赏银杏品文化主题线路”，让市民和游客以步行、骑行的方式，嗅着古都的历史味道，跟着深秋的脚步，走进北京，静赏秋日银杏落叶之静美。

### 14条线路尽赏秋日北京

据介绍，本次推出的10条“漫步北京——赏银杏品文化主题游线路”，涵盖了北京深秋赏银杏最具代表性的地方，比如钓鱼台国宾馆东门外、中山公园、圆明园、五塔寺、大觉寺、地坛公园、三里屯使馆区、皇城根遗址公园等地。市民及游客可漫步其中，欣赏阳光下银杏叶绝美的金黄，感受北京秋季落叶的韵味，同时推荐了附近的网红打卡地，市民可前往探寻北京时尚新地标。

与此同时，北京市文化和旅游局还结合慢行系统，推出了4条漫步北京秋季骑行线路，号召更多市民朋友加入绿色出行的队伍，身体力行参与到减少污染，降低碳排放中来。骑行线路既包括沿途的皇城古建，也包括郊区的深山寺庙。

沿着二环护城河畔沿线的自行车道慢行交通系统，慢慢品味北京城区的秋色，不经意间便有了“不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜”的感觉。

市文旅局相关负责人表示，“漫步北京”文旅休闲品牌线路自2020年推出后，已连续发布两年，推出的精品旅游线路深受广大市民和游客的欢迎，北京市文旅局将继续围绕北京四季特色和城市更新治理，不断推出既凸显北京古都文化特色的文化探访线，又反映北京现代时尚的都市休闲游线路，为市民游客提供更多品质化、个性化的出行选择。

**温馨提示：**请市民游客自觉遵守疫情防控规定，错峰绿色出行，科学佩戴口罩，保持社交距离，文明观景游览。

### 10条“漫步北京”主题游线路

钓鱼台的银杏	摄影胜地
中山公园的银杏	红墙琉璃瓦下的金黄
五塔寺的银杏	北京秋色最美呈现
大觉寺的银杏	“来无去处”时的“动静等观”
地坛公园的银杏	收获一甲子金黄
圆明园的银杏	皇家园林晚秋梦幻色彩
三里屯东五街的银杏	使馆区里的宁静浪漫
雍和宫的银杏	梵宇伽蓝里的清幽秋意
皇城根的银杏	遗址公园的调色板
张各庄的银杏	北京面积最大的银杏林

### 4条“漫步北京”骑行线路

永定河绿道骑行	从首钢园南门出发，穿过新首钢大桥，赏冬奥公园，再沿着滨水公园景观大道一路向南到达北京园博园，全程约10公里。
京西氧吧自在骑行	从潭柘寺出发经八奇洞最终达千灵山，全程约13公里。
中轴线北段文化骑行	从奥林匹克森林公园出发，依次经过北京奥林匹克公园、鸟巢、水立方、元大都遗址公园、地坛公园、雍和宫、钟鼓楼、皇城根遗址公园、前门，终点为前门大街，全程约20公里。
护城河爽快骑行	从明城墙遗址公园出发，途经左安门城楼、龙潭湖、天坛、先农坛、陶然亭、大观园、金中都公园、天宁寺，最终到达西便门的天宁1号文化科技创新园，全程约13.5公里。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 柿子有养肺功效



新鲜的柿子汁液很饱满，一口下去能够吃出香甜的味道，对于想要养护肺部健康的朋友来说，经常吃柿子是不错的选择，它能够很好的清润咽喉，养护肺部健康。其次，柿子含有多种维生素成分和微量元素，人体经常食用能够很好的提高身体的免疫力。

#### “夜猫族”适当补充维B



熬夜容易诱发视觉疲劳，导致眼睛干涩、灼热、有异物感、视物模糊、眼球胀痛，甚至头痛。熬夜的人最容易出现维生素B族的缺乏，从而容易情绪紧张，烦躁激动，更易疲劳。深绿色叶菜类及豆类是B族维生素最好的来源。此外，红肉、牛奶、乳酪富含维生素B<sub>12</sub>，有利于增强记忆力，提高工作效率。

### 红灯

#### 女性经期不能拔牙



经期拔牙是禁忌，因为在此期间，女性会出现血小板数目减少，血液凝固性比平时降低。若在此时拔牙，会造成拔牙时出血过多，拔牙后创口不易凝血，出血时间延长，同时免疫力也会降低。

#### 常用药的服药禁忌



服用布洛芬：忌饮咖啡、可乐；服用抗生素：忌牛奶、果汁；服用阿司匹林：忌饮酒、果汁；服用黄连素：忌饮茶水；服用钙片：忌食菠菜；服用过敏药：忌食奶酪、肉制品；服用止泻药：忌饮牛奶；服用保钾利尿药：忌食香蕉、橘子；服用降压药：忌饮西柚汁；服用多酶片：忌饮热水。

## 想用筋膜枪减肥？

### 小心交“智商税”

不知从什么时候起，筋膜枪爆火出圈，不仅健身达人、明星网红在用，连上班族、广场舞大妈都奉它为“放松神器”，哪里疼痛打哪里。筋膜枪还一度被贴上“放松肌肉、缓解疲劳”“减肥塑形、燃烧脂肪”等各种标签。那么筋膜枪到底有没有用？什么人都可以拿来来做放松吗？

#### 筋膜枪的原理？放松肌肉

筋膜就是肌肉里面白色丝状的部分，全身肌肉、腱性组织里面都可能存在筋膜。筋膜枪针对的主要是肌筋膜，而不是单纯指筋膜。筋膜枪属于一种软组织康复工具，通过高频率的震动来放松身体的软组织，起到放松肌肉、减少局部组织张力、促进血液循

环等作用。对于肌肉疲劳，或者因肌肉、筋膜紧张而引起的疼痛症状，能起到一定的舒缓效果。

#### 哪里疼就打哪里？这些部位别用

身体有很多部位是不适合用筋膜枪的，比如头部、颈椎、胸、腋窝、关节等，尤其是血管和神经、淋巴密布的地方，更是碰都不要碰，错误使用会对肌肉、骨骼、神经等造成损伤。筋膜枪只适合腰、背等肌肉发达的部位，大家使用时也要注意，并

不是哪里痛就能打哪里。

值得注意的是，也不是所有人都适合用筋膜枪。诸如长期伏案工作、长期用电脑、久坐不动的人，是颈椎疾病的高发人群，这类人可能会有头晕、脖子僵硬、颈肩酸痛、麻木等症状。如果颈椎病是肌肉僵硬带来的，用筋膜枪可能会达到一定缓解疼痛的效果。但很多颈椎病不仅仅是肌肉僵硬引起的，还有其他原因，这个时候就不能乱用筋膜枪。建议经过专业的医生、康复

治疗师诊断。

用来减肥？使用不当还会肿

筋膜枪按摩可以达到减肥的效果吗？答案可能让你失望了——不能。筋膜枪在放松腿部肌肉时，往往给人一种瘦腿的错觉，但是从运动学、代谢机理上讲，筋膜枪减肥没有任何依据。

筋膜枪在同一个部位用久的话，不仅没有缓解肌肉疲劳或疼痛的作用，反而会对肌肉和血管造成较大刺激，导致肌肉肿胀，加重肌肉的疲劳感。严重的，还可能引起肌肉痉挛，甚至肌肉受损等。因此筋膜枪一定要按照使用说明或在专业人士指导下使用。

(王迪)

·广告·

房山区城市管理委

## 开展寒潮、大风天气燃气安全专项检查

针对全市应对寒潮、大风天气工作会的有关精神，房山区城市管理委迅速响应，立即对全区燃气供应企业开展安全检查。

一是多渠道签订燃气供应合同、做好提前供暖的燃气供应保障工作。要求各企业要与有资质的上游燃气供应企业签订燃气供应合同，保障气源稳定、充足。制定应急保障方案，确保民用天然气保障供应。同时拓宽供应气源渠道，多途径采购天然气，为提前

供暖做好充足的供应保障工作。

二是全面排查燃气使用安全风险隐患，要求各燃气企业立即开展燃气设施隐患自查工作，及时通过技改消除各类隐患，针对辨识发现的各类燃气设施风险点，制定针对性控制措施，确保安全风险能防可控。督促各燃气企业采暖季前要抓紧组织对各个液化气站、储气设施、管道、“煤改气”设施等开展一次安全生产自查工作，全面排查治理安

全隐患，对发现的问题立即整改到位，确保不留死角。

三是要求管道燃气企业暂停居住区内各类挖掘地面工程施工。加强对施工工地的燃气设施的巡护，充分做好对接联动，严防施工破坏地下管线事故发生，避免因外力破坏地下管线影响燃气供应，确保市民生产生活正常有序。对各类施工外力破坏造成的燃气事故，严格按照《北京市燃气管理条例》相关规定执行。

(李安琪)