

逛文艺聚集地、品鉴街小龙虾、畅饮多国啤酒、感受国风浪漫……日前，由北京市东城区人民政府主办的“2022东城消费季”正式拉开帷幕。消费季聚焦国际范儿、国潮范儿、复古风、国际品牌与本土老字号品牌的跨界融合，形成全年、全区、全领域、全渠道的系列特色活动。好看、好吃、好玩儿的“2022东城消费季”邀你来打卡，你准备好了吗？

五大商圈、六大板块、三十项活动

# “2022东城消费季”喊你来打卡

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

## “五圈五节”悦动新体验

东城区作为北京传统商圈最多的区域，重量级的前门、崇文门、王府井、隆福寺、东直门从南至北串联了东城区五大商圈。“2022东城消费季”将根据五大商圈资源特点打造“五圈五节”系列活动。

文化属性成为东城区最重要的标签。记者了解到，“五圈五节”中的“隆福寺就市个节”已于4月15日率先启动首场活动“大娃娃市”青年文化市集，为消费者带去了不一样的复古文化消费体验。

国潮聚集地前门大街计划于“五一”期间举办“前门国风节”，通过汉服走秀、最美汉服评选、京剧服装体验周等活动，带动国潮时尚文化，引领国潮消费热潮。

咖啡与酒撬动夜经济发展。初夏时节，“崇文门啤酒节”将聚合世界各国啤酒品牌，开展啤酒展示、啤酒制作工艺讲座等活动，拉开一年一度的啤酒狂欢盛会。“王府井咖啡节”将在7月呈现一场以咖啡为载体，结合多业态、多品牌、多国技艺的咖啡盛会，让游客在王府井大街感受咖啡文化。

打卡、撸串、嗨吃，如果可以实现一个跟美食相关的愿望，



东直门商圈5月、暑期、9月分期推出的“簋街不夜节”将是满足味蕾、感受京城烟火气的舌尖盛宴，独特的簋街风味美食将吸引各地食客慕名打卡。

## 六大板块 新老消费碰撞

今年的消费季比以往规模更为盛大，覆盖业态更广泛。

在“2022东城消费季”中，六大板块活动策动新消费。其中，“钜惠东城”板块将针对东城区消费特点，在重点商圈、商业街、品牌企业开展促消费活动，优化消费服务体验环境；“文荟东城”板块将聚焦文旅、娱乐、

健康、养老、体育等消费领域，打造多元融合的消费场景，促进消费提质升级；“潮汇东城”板块将集聚一批国潮新势力品牌，开展老字号、新国潮品牌促消费活动，充分释放传统文化和老字号消费潜力，同时聚焦首店首发经济，引领消费新趋势；“智慧东城”板块将突出智慧商街、智慧消费、新消费场景等内容，着力展示东城区各商圈智能化建设程度并持续丰富新消费场景；“食悦东城”板块将汇聚东城美味，联合簋街、五道营、南锣鼓巷等重点旅游美食街区以及美团、饿了么等平台企业开展线上线下优惠活动；“影绘东城”板

块将深挖区内夜经济，开展多元促消费活动，提升东城区夜间消费活力，推动消费提质升级。

## 30项活动 多元消费矩阵

在六大板块的基础上，2022东城消费季推出了30项重点活动及系列特色活动，体现东城区文商旅体融合发展，实现古都风貌、传统文化与现代都市商业的共生。

贯穿全年的“2022东城消费季”将持续开展商旅文体等多领域促销活动。发力首店优惠、首店探店、首店消费打卡等活动。持续激发各大商圈消费活力，支持王府井商圈高质量办好王府井论坛和王府井国际品牌节，打造面向国内外消费领域第一高端行业论坛；持续办好老字号年货节、金秋购物季、中医药健康文化节等成熟品牌活动；开展东城区汽车消费节、直播东城电商节、“东城范儿”系列评选等全业态特色活动；落地“大戏东望”演出节、“中轴揽胜文润东城”文化节、“故宫以东”系列消费节、孔庙国子监国学文化节等活动；还将通过举办文创市集、艺术展览、快闪互动等主题活动，持续丰富京韵演出、亲子研学、生活休闲、特色老字号等文化体验。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃蔬菜有个“321”原则



成年人蔬菜摄入量宜遵循“321”原则，最好每天吃够5种蔬菜，且尽量选择不同的颜色：“3”指的是3两（150克）叶菜类，主要为绿叶蔬菜，包括小白菜、油菜、卷心菜、菠菜、茼蒿等。“2”指的是2两（100克）其他任意蔬菜，但不包括土豆、山药、藕等。“1”指的是1两（50克）菌藻类食物，包括香菇、金针菇、海带、紫菜、木耳等。

#### 睡眠可激活DNA修复



研究发现，人在清醒时，DNA修复不能高效进行，而在睡觉的时候，DNA修复反而会“弯道超车”。熬夜影响褪黑素的分泌，从而影响DNA修复的能力。随着时间的推移，这种DNA断裂会积累，罹患肿瘤、心血管疾病和痴呆等的风险也会增加。

### 红灯

#### 不同部位水肿暗示不同疾病



水肿的位置和特点，往往代表了不同的原因。站在镜子前，看看你有没有以下部位的水肿：下肢水肿，留神心脏；眼睑水肿，问题多在肾；脸肿了，查查甲状腺；全身肿，可能是营养不良；眼眶肿，皮肤炎预警；单侧下肢肿，警惕淋巴异常；妊娠期水肿，多为生理性；服药后水肿，多由药物引发。

#### 去除甲根死皮易引发感染



经常做美甲的人都知道，美甲师用小镊子磨掉指甲根部的死皮是美甲前的必经步骤，但皮肤科医生表示，指甲根部没必要去死皮，而是被除掉的并非真正的死皮，而是甲小皮（皮肤正常解剖结构），能起到保护指甲的作用。频繁去除甲小皮，可能导致指甲营养不良、甲沟炎等问题。

## 每天刷牙就不用洗牙



### 听听医生怎么说

□本报记者 盛丽 通讯员 张小爽

洗牙是一种常规口腔保健操作，在医学上洗牙又叫做“龈上洁治术”，通过洗牙，可以将覆盖在牙面及牙缝隙里的大量色素、牙菌斑、牙结石清除掉，有助于维持牙龈及牙周的健康。但对于洗牙，很多人都会产生各种误区，我们请崇文口腔医院牙周科专家为您解答。

#### 洗牙误区 各个击破

##### 误区一：每天刷牙不用洗牙

刷牙可以减缓牙菌斑、牙结石形成的速度，但并不能将它们去除。所以，即便是每天早晚都坚持刷牙，也要定期洗牙。此外，定期洗牙还能尽早发现平时不容易观察到的牙体方面的疾病。建议成年人半年到一年应该进行一次全口洗牙。

##### 误区二：洗牙会损伤牙齿

很多人认为洗牙会对牙齿功能造成影响，洗完之后感觉到牙齿酸软疼痛，这些都是牙齿被伤害的标志。其实，洗牙本身不会损伤人的牙齿，反而可以帮助去除牙结石，对牙齿健康有帮助。很多人平时口腔清洁工作没有做好，局部累积的牙结石越来越

多，体积增大之后会对牙齿，牙龈等功能造成影响，甚至引发牙周病，牙龈炎，而通过正规，正确的洗牙能够去除牙结石，对牙龈和牙齿有着很好的保护作用，不需要担心洗完牙之后牙齿功能下降。

##### 误区三：洗牙后牙缝变大、牙齿松动

有人感觉洗牙后牙缝变大了，对于这个问题，专家解释说，洗牙并没有让牙缝变大。感觉牙缝变大是因为人们长期没有洗牙，因此在牙缝中堆积了大量牙菌斑、牙结石，在这些因素的刺激下，牙槽骨吸收、牙龈退缩，已有的缝隙就会被牙菌斑、牙结石堵住。而洗牙会将堵住的



牙菌斑、牙结石清洗掉，让人误以为牙缝变大了。

还有人感觉在洗牙后牙齿松动了，其实，这也是一种对洗牙的误解。之所以会有这种感觉，原因在于牙齿在牙周炎等疾病的

作用下早已松动，但因为有大量牙结石堆积在牙和牙缝间隙，无形中造成了对牙的假性固定。而洗牙时，会将牙结石洗掉，这时牙齿就恢复了原来的松动程度。

#### 洗牙前后注意事项

**洗牙前** 洗牙前要向医生介绍全身情况、已患疾病，还有正在服用的药物，此外，女性月经期间凝血功能会下降，易引起代偿性出血，建议月经期不要洗牙。

**洗牙后** 在洗牙后的几天，牙龈可能会有少量渗血，这属于正常现象。尽量不要用力吸吮、漱口，不要触碰牙龈，防止加重

牙龈出血的现象。此外，洗牙后的几天，还可能出现牙齿冷热敏感的现象。这时，要少吃过冷、过热、刺激性的和深颜色的食物。如果你的牙齿敏感情况比较明显，可使用脱敏牙膏缓解。

一周左右，这些洗牙后的不适症状会逐渐改善。如果仍感觉不适，建议及时随诊。