

# 10条阅读空间线路 带您领略书香北京

□本报记者 盛丽

聚焦全民阅读、建设书香社会，世界读书日之际，北京市文化和旅游局发布10条“书香北京——阅读空间主题游”线路。线路以实体书店和特色图书馆为主要节点，其中不少还曾经登上过北京网红打卡地阅读空间推荐

榜单，市民熟悉的首图春明楼、酷车小镇轩轅书馆、钟书阁等均在其中。

市文化和旅游局相关负责人介绍，通过发布阅读主题线路，串联起沿途的特色美食、艺术场所，聚焦全民阅读、建设书香社

会。今年，市文化和旅游局还将进一步挖掘文化旅游消费潜力，以“漫步北京”“北京网红打卡

地”两大品牌为平台，积极培育更多新场景、新产品、新业态、新商品，实现高质量发展。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 眼睛最爱4类食物



橙黄色食物，黄玉米、小米等黄色粮食，富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素，能吸收光线中有害的紫外线和短波光；蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素，也含有维生素B<sub>2</sub>和维生素A；紫红色食物，如紫米、黑米、红豆、黑豆等，富含花青素和维生素E；绿色食物，如菠菜、油菜、小白菜等，含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C。

### 附：

## “书香北京——阅读空间主题游”10条推荐线路

### 线路主题1：看书看车“酷”游一夏

线路行程：酷车小镇（金蝉西路）—轩轅书馆

玩法介绍：喜欢汽车类图书的读者有福了，来到由酷车小镇、北京市图书馆协会、同方知网三方联合创办的轩轅书馆，馆内约2万册可借阅的图书中汽车类图书有800余种。

### 线路主题2：忘不了的王府井，逛不完的老情怀

线路行程：王府井书店—涵芬楼书店—三联韬奋书店（美术馆总店）

玩法介绍：王府井书店坐落于王府井繁华街区，在这里泡上半天，体会闹中取静的读书乐趣。走出书店，沿着王府井大街向北步行十分钟来到拥有悠久历史的“涵芬楼”，在这里与满墙排列的汉译学术系列不期而遇，是爱书者的殿堂。继续向北步行十分钟就可以看到三联韬奋书店，书店24小时营业，400余平方米的营业面积、安静的拐角楼梯给读者留下了很深的记忆。

### 线路主题3：地坛周围的难忘书店

线路行程：南锣书店—国图书店—地坛公园—雍和书庭

玩法介绍：南锣书店就在南锣鼓巷的南口，以南锣商圈、胡同文化、猫文化等为运营特色，设有南锣讲堂、南锣画廊、南锣茶室、南锣露台。从南锣鼓巷往安定门方向骑行15分钟，就可以到达中粮置地广场，国图书店就在中粮置地广场的B1层。国图书店是中国国家图书馆旗下品牌，和国图借阅联通。国图书店再往北步行5分钟就可以到达地坛公园的西门了。穿过地坛公园，雍



和书庭与地坛东门隔路相望。雍和书庭是中国首家签名本主题书店，以文学艺术、人文社科类的书籍为主，每周都坚持举办文化阅读活动。

### 线路主题4：藏在二环内的世外桃源

线路行程：中国书店（琉璃厂）有限责任公司读者服务部—PAGE ONE（北京坊前门）

玩法介绍：中国书店有限责任公司的读者服务部，读者更多的称呼为中国书店琉璃厂店。书店主要经营书法字帖、文学历史等书籍，也卖笔墨纸砚，大多数书友来这里主要是淘经典旧书的。如果中国书店琉璃厂店是古典的代表，那么一公里以外北京坊的“PAGE ONE”就是新潮的代表。现代高挑的室内风格，设计优美，独具匠心，找个僻静的角落坐下，读一读经典、品一品新潮，有种从古到今的穿越感。

### 线路主题5：一路看北京的新与旧

线路行程：北京图书大厦—钟书阁老佛爷店—正阳书局

玩法介绍：从西单地铁站出来就能看到北京图书大厦，经营上以图书和音像制品为主，以各类文化产品为辅的多元化经营为特色。沿着西单北大街向北步行

一公里就是西单老佛爷百货，号称最美书店的钟书阁老佛爷店就在商场里。往北散步大约一公里，西四地铁站附近能看到白塔寺的地方就到了极具京味儿的正阳书局了。

### 线路主题6：春明的雅趣在旧物新书中寻得

线路行程：首都图书馆—春明楼—潘家园旧货市场

玩法介绍：首都图书馆的前身是京师图书分馆，有20个阅览室、4000余个阅览位置，书目品类丰富齐全。春明楼是首都图书馆和燕山出版社合力打造的阅读空间，设在首都图书馆内，集馆藏借阅、图书销售、文化活动、餐饮休闲为一体。

### 线路主题7：彼岸的书香，一定要去尝一尝

线路行程：彼岸书店（花园路）—大有书馆

玩法介绍：彼岸书店是一家低调而有自己韵味的独立书店，采用“书店—茶饮—书房空间—活动—文创”的复合业态经营模式。走出书店，在牡丹园站搭乘10号线万寿寺站下车后，可在紫竹院公园呼吸一下新鲜空气。从公园向北步行10分钟就能来到大有书馆，书馆定期举办交流、文化活动。

### 线路主题8：艺术与书籍相遇，是青春的味道

线路行程：宋庄艺术小镇—苹果树下艺术餐厅（宋庄店）—春风在书店

玩法介绍：宋庄中的树美术馆等地充满了艺术的气息。驱车5分钟可来到苹果树下艺术餐厅品尝美味。随后，步行5分钟可来到春风在书店，书店墙上随处可见的艺术画框，将书与画的艺术气息完美结合。

### 线路主题9：暖日骑行在书海之间

线路行程：三联书店微言小集—北京首条自行车专用道（回龙观）—MPK黑胶书店

玩法介绍：来到“前店后厂”式的三联书店，体验“回天”地区特有的社区融合感和精心搭配的文艺气息。租一辆共享单车，从同成街骑入北京首条自行车专用道，在一路风景中从西二旗出口出来，到达MPK黑胶书店。黑胶书店以黑胶唱片体验、精品图书等为特色。

### 线路主题10：不止是机场的大兴机场

线路行程：首都图书馆大兴机场分馆—掇集书店

玩法介绍：首都图书馆大兴机场分馆提供全年无休、每天12个小时的免费借阅服务。读者从机场借书后可在全城388个点异地还书。机场旁的木棉花酒店大堂，有一家极为雅致的掇集书店，10多米挑高大厅，镂空建筑、大理石旋转楼梯，动静结合。

温馨提示：出行阅读请您做好个人防护，科学佩戴口罩，保持社交距离，书香北京，文明出行。

### 伸懒腰是身体在“自救”



伸懒腰是人体的本能反应，长时间保持同一个姿势，身体会下意识地感觉到疲劳，伸懒腰的欲望就会自发产生，这是身体在“自救”，伸懒腰可以调节血液分布、唤醒肌肉、刺激交感神经、帮助肺部进行呼吸。此外，伸懒腰可以减少对心肺的挤压，为大脑提供更多的含氧血液，让血流速度加快、更顺畅，让疲惫烟消云散。

### 红灯

## 去年拆开的防晒今年别用了



一项研究称，市面上的大多数品牌防晒霜都含奥克立林。通过人工老化实验发现，防晒霜的存放时间久了，奥克立林会产生一种名为二苯甲酮的化合物，从而增加患癌风险。防晒霜闲置越久，二苯甲酮的浓度就越高。在此提醒大家，防晒霜开封后应在当年尽量用完，否则即便还在保质期内，来年也不要继续使用。

### 牙龈上火其实是炎症



很多人认为牙龈肿胀是“上火”了。其实，牙龈肿胀、出血是牙齿及牙齿周围组织出现炎症的迹象。炎症导致的牙龈肿胀是无法自愈的，只有部分炎症可被免疫系统压制。一般来说，牙龈肿痛时建议患者立刻就诊，即使症状自行缓解了，也要及时就诊排查病因。

## 购买保健食品认准 蓝帽子

随着人们生活水平的提高，不少消费者尤其是老年消费者对保健食品有需求。但全国各地消协汇总的数据显示，2021年有关保健食品的投诉共7709件，包括质量、售后服务、虚假宣传等问题，涉及老年人的投诉相对突出。保健食品，应该怎么选？中国消费者协会有关负责人

介绍，正规企业生产的保健食品均有国家行政机关许可使用的“蓝帽子”标识，标识下方还有“批准文号”。负责人提醒，不正规的保健食品营销套路很多，最突出的是夸大宣传、利用虚假广告误导消费者。其典型表现是将“普通食品功能化、功能食品疗效化”，把根本不具备保健功能的普通食

品，包装成具有保健甚至疾病预防和治疗功能的“灵丹妙药”。想买正规保健食品，消费者要记住以下要点：购买目的不是治病、防病；到证照手续齐全的正规门店购买；不要笃信价格越高、功能越好；不贪图小便宜，不相信任何包治百病的神话；对于大额消费，务必查

验商家资质、产品许可情况，查询企业相关登记备案情况；购买商品切记索要发票等正规票据，不要通过路边摊、非法会销、传销等方式购买保健食品；不要因为所谓的“价格优惠”大量囤积保健食品，掌握按需适度的原则，选择适合自身健康状况和经济条件的保健食品。（新华）