

国庆假期将至，记者日前从北京市园林绿化局了解到，全市的公园风景区将在国庆假期期间推出花卉展览、文化游览、科普教育等34项别具特色的线上线下活动，让市民游客在“醉美”秋色中享受首都生态建设带来的绿色福祉。



# “醉美”秋色已上线 公园赏秋正当时

□本报记者 边磊/文 邱勇/摄

## 金秋也是赏花期

颐和园的北如意、仁寿殿和德和园等主要景点，都能欣赏到精品桂花。中山公园的蕙芳园举办“四季飘香”秋季兰展，中山公园的唐花坞展出海棠、苹果等观果盆栽，以及特色花期控制植物碧桃、梅花、西府海棠等。

在国家植物园（北园）和北京国际鲜花港，能观赏多彩的秋季菊花，圆明园遗址公园花海斑斓，还有银杏等彩叶树种以及秋荷、芦苇等。

## 园林美景蕴含古都文化

北海公园在画舫斋和阐福寺举办“百年瞬影北海老照片展”。景山公园将展出以北京古都风貌为主题的绘画作品约40幅。

10月4日是重阳节，香山公园在致远斋举办文艺演出，游客可制作重阳糕。紫竹院公园邀请民俗、诗词、音乐和书法老师与游客一起赏菊品糕、遍插茱萸。玉渊潭公园将带领老年游客参观湿地，开展蒲草手工和自然游戏

体验等。万寿公园为老年人带来手工DIY、园艺体验、健康养生讲座等。

## 亲子活动践行绿色生态理念

双秀公园的驿站科普和植树活动，可以让小朋友们了解并践行爱护自然的生态文明理念。通州区的城市绿心森林公园将举办欢乐水世界第二季活动，小朋友们可以到无动力游乐园荡秋千、玩跷跷板，体验戏水垂钓的乐趣。

延庆世园公园的斯巴达儿童赛是一项面向4-14岁儿童的户外障碍赛，鼓励孩子们通过挑战障碍去接触大自然。南海子公园将举办木偶节和亲子魔法节。

## 国庆假期公园限流75%

国庆假期，全市公园坚持“限量、预约、错峰”要求，加强游人规模控制，公园全天客流总量、瞬时入园游客量控制在75%限流标准以内（限流标准根据全市安排动态调整），实现有序、错峰、文明游园。严格落实健康宝扫码、测温、查验72小时内核酸检测阴性证明，保持1米以上安全距离、规范佩戴口罩等防控措施要求。



不接待来自中、高风险地区个人及旅行团体，谢绝健康宝异常以及体温异常者入园。公园门区员工会帮助老年人、儿童、残障人士等特殊群体代查健康宝、帮助预约入园。对于0-3岁婴幼儿，查验其同行人员健康宝绿码和72小时内核酸阴性证明即可；3岁以上儿童入园均须查验健康宝绿码和72小时内核酸阴性证明。

## 温馨提示：

## 文明游园 从我做起

北京市园林绿化局向广大市民游客发出倡议：游览时要戴好口罩，保持距离，做好自身防护措施。不聚集、不扎堆，避免在门区、公共卫生间等区域长时间停留，同时关注景区内提示信息，配合疏导，有序游园。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 1个动作快速缓解胀气



正常成年人每日的排气量为500-1500毫升，如果肠道内的气体量积存过多，就会有腹胀感。推荐一个动作缓解胀气：仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部，然后缓慢呼吸，持续1-3分钟，接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，最后还原，重复10-30次，可促进胃排空。此外，锻炼也有助加速排气。

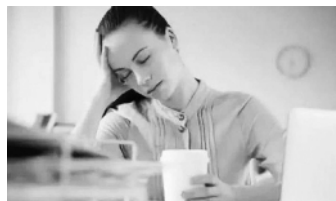
#### 睡前2小时内洗澡更助眠



对很多人来说，累了一天回家洗个澡是一种解压方式。你一般是几点洗澡的？研究发现，睡前1-2个小时洗澡，仅需10分钟就能比较明显地提高个体睡眠效率，拥有更好的睡眠。研究人员提醒，在睡前2小时或更早时间洗澡，可能诱发困倦感，但不会明显缩短睡眠潜伏期。

### 红灯

#### 感觉疲惫可能是身体缺水



明明没干什么但浑身乏力、睡得不错却依旧无精打采……研究发现，“疲惫感”可能是身体缺水的信号。研究显示，脱水会让人疲劳感加倍，对自我情绪以及短时记忆、注意力都有负面影响；补水后可以改善水合状态，减轻疲劳，提高短时记忆力、注意力和反应能力。

#### 睡觉磨牙或是5个原因



睡觉磨牙不一定是肚里有虫，可能是这5种原因：睡前吃了不易消化的食物；严重缺钙和锌；侧卧位睡觉；白天玩太累或太紧张；口腔疾病。判断自己睡觉是否磨牙，可以问问身边的亲人。如果清晨醒来有下颌疼痛、嘴巴张不开、牙齿不舒服等感觉，也需要怀疑是不是晚上磨牙了。

## 预防秋悲多吃5类快乐食物

到了秋天，一些人可能会发现情绪变得敏感，也容易心情不好。其实这是正常现象，因为立秋后日照时间明显变短，人的情绪难免消沉低落。建议多吃以下几种“快乐食物”：

镁可以调节大脑中5羟色胺（一种快乐神经递质）的含量，调动情绪。菠菜、油菜、油麦菜等深绿色叶菜，各种坚果及香蕉、柑橘、葡萄干、玉米、蘑菇、洋葱等都富含镁元素。

缺乏维生素B<sub>1</sub>会让人情绪沮丧，不妨多吃燕麦、大麦、小米、黑米、红豆、绿豆等食物。

欧米伽3脂肪酸可以对抗抑郁风险，深海鱼是最好来源。

锌有助于缓解抑郁。可以适当补充坚果、贝类海鲜、动物肝脏等食物。

缺乏泛酸可导致疲倦、忧郁等症。香蕉、粗粮、鸡肉、牛肉、鲜蘑菇、紫菜等食物都可以补充。

（张倩怡）

## 房山区司法局

### 劳动者涉嫌隐瞒新冠病情，用人单位是否可以解除劳动合同？

问：劳动者故意隐瞒感染或疑似感染新型冠状病毒肺炎，拒不配合接受检查、强制隔离或者治疗，或者劳动者拒不遵守或接受政府疫情防控措施安排，造成重大社会影响或严重后果的，用人单位是否可以解除劳动合同？

答：用人单位能够举证证明上述情形的，可以依据《劳动合

同法》第三十九条第二项或比照《北京市高级人民法院、北京市劳动人事争议仲裁委员会关于审理劳动争议案件适用法律问题的解答》第13条的规定，与劳动者解除劳动合同，并无需支付经济补偿。

《中华人民共和国劳动法》第三条第二款规定：“劳动者应

当遵守劳动纪律和职业道德”。上述规定是对劳动者的基本要求，即便在规章制度未作出明确规定、劳动合同亦未明确约定的情况下，如劳动者存在严重违反劳动纪律或职业道德的行为，用人单位可以根据上述规定与劳动者解除劳动合同。

（房司司）

## 房山区城管执法局

### 持续开展城管+公安联合执法“并肩行动”

为进一步提升房山区街面环境秩序水平，依托市城管执法局正在开展的“畅夏清风”专项执法行动，以及市公安局治安打击整治“百日行动”，房山区城管执法部门与公安部门联合执法，结合季节特点，加大夜间及周末时段的执法力度和频次，营造良好的环境秩序。

近日，房山区城管执法局联动长阳镇综合行政执法队、长阳派出所等单位开展城管+公安联合执法“并肩行动”综合整治，重点整治占道经营、非法小广

告、非法运营等违法行为。针对无照游商举报高发点位，综合执法检查组在天丰苑小区门口暂扣1辆售卖水果的货车，在小区周边依法依规查处游商5起。同时，针对长阳地区非法运营问题高发点位，综合执法检查组对长阳稻田地铁站、长阳地铁站、篱笆房地铁站等周边进行重点巡查，对非法运营车辆进行清理，对司机进行安全宣传告知。

在开展集中整治的基础上，城管执法部门与公安部门还将对

重点点位进行执法“回头看”，针对前期已经整改的点位和问题查遗补缺，强化整治后的日常管控，有效巩固执法成果，以良好的市容环境秩序迎接党的二十大胜利召开。

（李安琦）

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**  
受有关单位委托，我公司定于2022年10月9日上午10时在本公司网络拍卖平台（http://www.ruiping.com）对一批酒店设备（包括机器设备、电子设备、家具等）资产进行线上拍卖。有意竞买者请于2022年10月8日12时前将2万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续取得竞买资格。  
预展时间：2022年9月29日-9月30日  
预展地点：标的存储地（根据委托方防疫要求，统一预展）  
联系人：张先生；咨询电话：13701364704  
公司地址：北京市大兴区金苑路32号院2号楼一层