



10月的京城，红叶知秋。伴随着天高云淡的好天气，遍布京城内外的彩叶将于本月中下旬陆续进入最佳观赏期，成为首都亮丽的风景。



【健康红绿灯】

绿灯

身体内有几大快乐激素



激素是由体内不同腺体生成的化学物质，一些激素有助于促进幸福感：多巴胺，大脑奖励系统的重要组成部分，它与愉快的感觉有关，还参与学习、记忆、运动系统功能等；血清素，有助于调节情绪、睡眠、消化功能、学习力和记忆力；内啡肽，天然“止痛剂”，当人们吃美食或运动时，内啡肽含量就会上升。

3种厨房用纸各有清洁用途



厨房纸巾：结实、吸油，可以代替抹布，但不容易被水溶解，使用后不能往下水道扔。厨房湿巾：可以快速分解油污，用来清洁灶台、油烟机区域，但因其含有化学物质，擦拭碗具时容易残留，不能代替抹布。烘焙吸油纸：经过硅化处理的耐高温烘焙纸，垫在烤盘上可以防止饼干、面点等粘连，便于清洗烤盘。

红灯

想要控体重少吃奶酪棒



奶酪棒的名字听起来让人以为就是奶酪做成的。事实上，在其制作过程中加入了额外的白砂糖或奶粉、果酱等，因此糖分很高。另外，牛奶浓缩成奶酪的过程中，脂肪也被浓缩，并且有些还加入了奶油，脂肪含量可达到20-30%。想要控制体重的人，要格外克制。

吃带鱼最好别刮掉白鳞



为了去腥，很多人烹制鱼类时常会将鱼鳞清除干净。但是，做带鱼是个例外，带鱼表皮的“鳞”是具有保护作用的特殊脂肪，被称为“银脂”。这种脂肪无腥无味，可以正常食用，而且营养价值很高，富含对人体有益的不饱和脂肪酸、卵磷脂等，有助于降低胆固醇、补益大脑。

层林尽染秋意浓

京城赏红正当时

□本报记者 边磊

山山看红叶

京郊大地漫山红遍

想感受层林尽染的气势恢宏，一定要到京郊看一看。北京山区因为海拔较高，温度较市区更低，秋色到来的也会比市区早一些。大家可登高赏红，感受漫山遍野的绚烂秋色。

慕田峪长城和八达岭国家森林公园 慕田峪长城和八达岭国家森林公园，把长城装点成一道美丽的红叶项链。金秋的慕田峪长城有3000米的红叶带渐次染色，一望无垠的红叶映衬着雄伟壮丽的长城，为我们勾勒出一幅幅如诗如画的金秋胜景。八达岭国家森林公园毗邻举世闻名的八达岭长城和“人字形铁路”，人文资源得天独厚。漫山遍野的红叶与蜿蜒盘旋的长城构成一幅雄浑大气的壮观景象。

上方山国家森林公园 房山区上方山国家森林公园拥有5000亩原始天然林，以侧柏、栎树、青檀、黄栌群落为主，园区内有各类古树约万余株，多种彩叶植物组成了魅力缤纷的七彩森林，根据气候的变化形成了变幻无穷的森林奇观。

十三陵国家森林公园 每逢金秋，昌平区的十三陵国家森林公园（蟒山景区）内的170余种花草树木宛如打翻了的调色盘，元宝枫、黄栌等林木尽情展示着属于自己的季相之美。蟒山景区最佳观赏红叶路线在彩绘长廊的北侧，而在五观台可俯瞰京北全景，将烂漫的秋色尽收眼底，体验生态文明建设成果的壮美。

新城滨河森林公园 密云区新城滨河森林公园的水畔层林尽染，如彩带环绕着碧水，远处三面环山，墨色青山，如水墨画中的景色一样意境悠远。园内大量栽植银杏、元宝枫等赏叶树种，加之青松翠柏的点缀，形成了一幅多彩画作。

金海湖景区 平谷金海湖景区是北京市十大风景区彩叶树种造林工程实施地区之一。这里的彩叶林树种丰富多样，在秋日阳光的照射下，红黄绿相间，五彩

缤纷，绚丽耀眼，漫山遍野，真可谓“浓妆淡抹总相宜”，一路秋色，令人陶醉。

园园见金秋

城区赏红别样精彩

相比山区，近郊以及城区彩叶变色时间要稍晚一些。而说到京城赏红叶，大家首先想到香山公园。其实，城区里彩叶景观别具特色的地方着实不少。目前，全市公园绿地500米服务半径覆盖率已经达到86.8%，越来越多的公园绿地出现在大街小巷，把四季的色彩送到了百姓家门口。

核心城区 市中心就有赏红好去处。喜欢银杏的游客朋友不能错过东城区地坛公园和西城区万寿公园的美景。地坛公园的银杏大道作为北京著名的银杏景观，一直以来都是城区秋季的一道迷人风景。每到深秋，树下满地金黄色，漫步在银杏叶铺成的大道上分外惬意。西城区万寿公园内的“枫林爱晚”景区、东南门及后山区域的银杏树叶染上澄黄色，金扇满树映照秋阳，近千平方米草坪与园路铺上一层绚丽锦被，为北京的秋天增添一抹缤纷色彩。

北部地区 北边的市民一定要去奥林匹克森林公园转转，院内数千亩彩色叶树已经开始渐次“着色”，呈现出五彩斑斓、层林尽染的秋日美景。最先晕染秋色的是位于南园仰山西坡的火炬树。11月初，南园奥海西侧及北园南门区域内的大片银杏将彩叶展推向高潮。

百望山国家森林公园和西山国家森林公园（昌华景区）都位于海淀区，地处西山永定河文化带，海拔高度适中，土壤和气候

条件非常适宜红叶树生长，10月中旬就将进入红叶观赏期。其中百望山国家森林公园彩叶林总面积达千余亩，树种达几十余种，形成树树皆秋色、步步皆有景。西山红叶久闻京城，西山国家森林公园（昌华景区）红叶面积广阔，每年都吸引着大批游客前来观赏。红叶岭、四平台区域和红叶大峡谷都是红叶的最佳观赏点。

西部地区 家住西边的市民可以选择石景山区的八大处公园游览，从现在起到11月，园内十余万株彩色树种你方唱罢我登场，从山下蔓延到山顶，伴随青松翠柏作为点缀，形成了一幅多彩画作。从八大处公园南行几公里，门头沟区的永定河滨水森林公园内的秋叶树种也不少，市民在观赏红叶的同时，还可以感受公园内将军林、大事记墙、功德墙等红色景点。

东部地区 在京城东边，大运河森林公园和东郊森林公园都是副中心赏红的好地方，从10月下旬开始进入最佳观赏期。大运河森林公园内的元宝枫、黄栌、天目琼花的红叶搭配随风飘落的银杏叶，一切都显得十分美妙。东郊森林公园被称为城市副中心的后花园，情人码头有元宝枫、五角枫在四周环绕，搭配天鹅、心形等特色雕塑，拍照打卡，记录秋天，留下浪漫的回憶。

游园提示：

市园林绿化局提醒广大游客，目前我市已进入森林防火期，在山区观赏彩叶美景时，要严格遵守森林防火相关规定，进入森林不携带易燃物品，不擅自在山中、林中用火，特别是不得吸烟、烧烤、野炊。

看叶摘果

视觉味觉的双重享受

随着收获季节的来临，京郊特色果品您一定要尝尝，纵赏彩叶的同时，感受观光采摘的“逛吃一条龙”。

“中国磨盘柿之乡”房山张坊镇大峪沟、西白岱村等地红彤彤的“房山磨盘柿”因形似磨盘而得名，是“国家地理标志保护产品”，入选了北京市系统性农业文化遗产，其中“中国磨盘柿第一村”大峪沟村种植磨盘柿历史长达630余年，150年以上的柿树随处可见。

在这多彩之秋，大家还可以相约到苹果的“福地”昌平，品尝甜甜的大苹果。昌平苹果是“国家地理标志保护产品”，入选北京市系统性农业文化遗产，含糖量高，着色快，脆甜可口，营养丰富，采摘期可持续至11月初。

金秋采摘，香甜爆汁的“新城子苹果”也是不能错过的选择。新城子镇苹果生产具有悠久的历史，地处雾灵山脚下，光照条件充足，昼夜温差较大，极适合苹果生长，主栽品种为红富士，果肉细脆，香甜可口，享誉京城。

疫情防控不放松，游客朋友在公园景区游览时要戴好口罩，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，配合各项游园疏导措施。

这3种食材最好加工后再冷冻

有些食材由于体量较大，很占冰箱空间，建议加工后再冷冻。每次按需要量取出烹调，既方便又能摄入更多营养。

肉类 牛羊肉、猪肉、鸡鸭肉及其内脏等可根据烹饪目的，

将它们有选择性地做成半成品或成品，如酱牛肉、酱肘子、卤猪肚、红烧牛腩、红烧鸡翅、粉蒸肉等。处理好的食物可以按1-2顿的量分装到食品袋中冷冻保存。

主食类 主食类含水量少，以淀粉为主，适合冷冻。特别是杂粮饭团、全麦馒头类，可以一次做一个星期的量，再分装好冷冻。

根茎类蔬菜 胡萝卜、莲藕

等根茎类蔬菜，含水量不高，含有较多淀粉，比较适合加工后冷冻。先去皮、洗净，然后切片或切块，接着焯水，最后分装冷冻起来。

(刘畅)