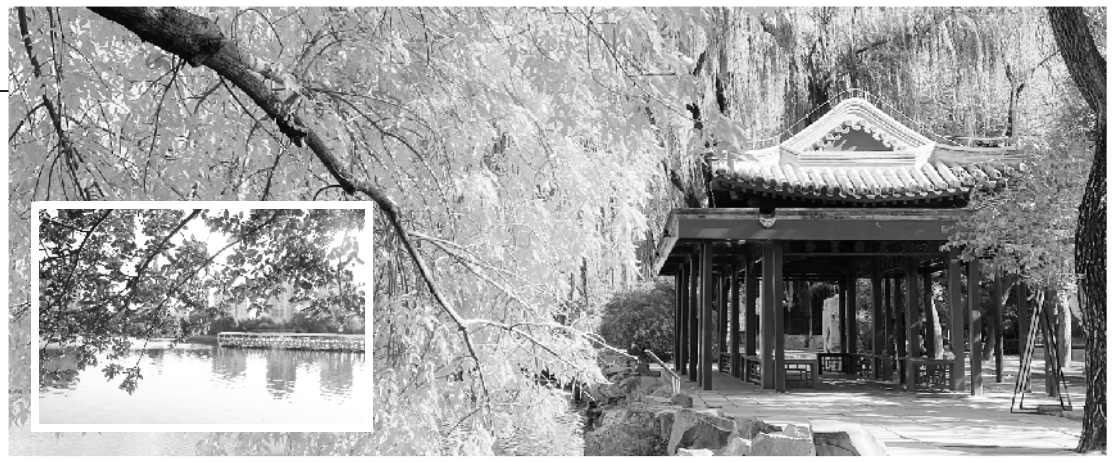
金秋十月，北京最美的季节也随之而来。霜降过后，遍布京城内外的彩叶陆续进入最佳观赏期，从本周开始，市属公园将呈现黄、橙、红、绿叠加的多彩景色，为游客营造斑斓绚丽的赏秋体验。



彩叶和古建交相辉映

市属公园推出30处彩叶观赏地

□本报记者 邱勇

市属公园彩叶树进入最佳观赏期

颐和园 位于颐和园万寿山后山的后溪河景区，游客可观赏槲树、元宝槭、白蜡、栾树等树种。秋日时分，后溪河的湖水与植物彩叶交相辉映，深浅不一的彩叶与阳光映在水面上，动静结合，景色优美宜人。

天坛公园 进入天坛公园的北天门，一条银杏大道便可映入眼帘，金黄色的银杏与皇乾殿相衬，更显古代建筑与天坛生态之美。

北海公园 北海公园的荷花观赏横跨夏秋两季，夏天赏花、秋天看叶。在这个秋天，荷花呈现秋韵之美，与白塔景观遥相呼应，美不胜收，别有一番风味。

中山公园 中山公园南坛门内的“银杏大道”、景山公园东门南侧的“黄金大道”，让银杏在古典园林中彰显绚烂的独特魅力，高高抬起的枝叶交织成了密密匝匝的金黄色叶网，叶落后天空豁然开朗，林地下一地金黄，温暖而深邃，充满园林秋韵。

北京动物园 北京动物园水禽湖北侧的白蜡已满树金黄，水鸟在湖中嬉戏，游客可观鸟赏景，享受秋日美好时光。

陶然亭公园 位于陶然亭公园湖心亭景区、风雨同舟亭景区的2000余平方米芦苇已经到了最佳观赏期，夕阳西下，朵朵苇花如雪花般轻柔飘逸。爱晚亭景区里金灿灿的银杏叶为公园增添了浓浓的秋意色彩。

紫竹院公园 紫竹院公园行宫内的两株古银杏种植于明万历年间，金秋时节，金灿的银杏树蔚为壮观，在四周古建筑群落的环绕下格外醒目。

玉渊潭公园 玉渊潭公园的樱花园不仅能在春天赏樱花，到了秋天，小湖畔大片芦苇与水中秋叶的倒影相得益彰，还有睡莲、菖蒲、荇菜等品种丰富的水生植物，可谓“树树皆秋色，山山唯落辉”。

香山公园 香山公园的红叶已进入观赏期，渐次变色的树叶呈现出多种色彩，与园林古建筑、革命纪念地旧址相互映衬，独具魅力。

国家植物园 国家植物园（北园）的秋天绚丽多彩，北湖赏秋已经成为了市民游客秋季游园的传统项目，与春季繁花似锦不同，进入秋季，金枝槐、元宝槭、栾树等彩叶树种都换上秋装，与远处的山峰一同倒映在湖面上，色彩斑斓，绘制出一幅生动的秋日画卷。

植物园 绚秋苑是植物园观赏秋景的最佳景区之一，各种常见彩叶树种和秋紫白蜡、金叶栲叶槭等新优树种交相辉映，色彩非常丰富。樱桃沟水杉林素来受到游客喜爱。这里水杉挺拔、栈道幽幽，进入秋季水杉由绿转红，在阳光照耀下透露璀璨光芒，渲染惬意时光。

中国园林博物馆 中国园林博物馆的室外展区秋色正当时，黄栌、火炬树、元宝槭、鸡爪槭等树种或红或黄，渐变的色彩扮靓了秋天。

三家公园有菊花展

除此以外，天坛公园第41届菊花展已于10月21日开幕，北海公园菊花展于10月28日至11月13日举办，国家植物园（北园）的菊花展于10月28日闭幕，对菊花情有独钟的游客朋友可到公园一探究竟。

市公园管理中心还发布了2022年市属公园彩叶观赏指南，30处彩叶观赏打卡地为市民游客在秋季游园增添乐趣。

■温馨提示 **文明游园 错峰赏红**

市公园管理中心提示，目前全市有多处彩叶观赏点，大家可以多处赏秋景，错峰观彩叶。

从10月22日开始，香山公园周末游客接待量开始上升，为获得更好的观览体验，建议游客选择周一到周五的时段预约前往，错峰赏红、多园赏秋、分散观览。

北京市属公园实施“限量、预约、错峰”措施，严格落实扫码、测温、查验72小时内核酸检测阴性证明，游客游园请提前预约，规范佩戴口罩，保持1米以上安全游览距离，不扎堆、不聚集，配合管理人员疏导，安全文明游园，有序观景赏秋。

总犯困不一定是懒 6种疾病会出现嗜睡症状

犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧所致。如果你晚上能保证7-8小时的睡眠，白天依旧嗜睡，应警惕这6种疾病：

鼻炎 鼻炎患者鼻黏膜肿胀，鼻腔通气空间变窄，使患者长期处于缺氧状态，会出现头晕、嗜睡等脑部供血、缺氧表现。平时要对鼻局部及额面部进行热敷或用电吹风局部加温，以改善局部血液循环。

睡眠性呼吸障碍 除了白天困倦外，这类人夜晚还会鼾声如雷，且伴有呼吸间歇性停止。必要时需进行夜间睡眠呼吸监测。

高血脂 高血脂会让体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，导致大脑缺血缺氧。

心脏问题 心脏病会使血液循环不畅，令人产生疲劳感。建议查查心脏，如做心电图、心脏彩超等。

贫血 疲乏、困倦是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣等，最好到医院做一个血常规监测，明确诊断。

认知障碍症 频繁犯困或看着电视就睡着，常常是认知障碍症的早期表现，必须引起注意。

（陈娜）

·广告·

丰台区市场监管局

组织开展“校园文明周”活动

正值丰台区护苗志愿队伍成立一周年之际，为更好地规范校园周边市场秩序，近日，丰台区市场监管局组织开展“校园文明周”活动。

执法人员对方庄地区学校周边经营主体进行现场检查，教师代表共同参与监督。在京客隆超市，执法人员现场查看了营业执照、食品经营许可证、烟草专卖零售许可证等，并向商家宣讲了《烟草专卖法》和《未成年人保护法》的内容。随后，执法人员来到硕果文具店，重点检查是否销售不符合国家标准玩具、是否销售无“3C”认证标志的玩具等行为，围绕学生用品质量关键指标，现场开展抽检工作。

随后，组织召开了以“护苗行动”为主题的教师座谈会。丰台区市场监管局科、所负责人分别从各自职责介绍了针对校园安全采取的各项举措及成效。与会教师代表们对市场监管领域未成年人保护工作提出了针对性建议。方庄街道办事处介绍了辖区未成年人保护相关工作情况，并表示街道将持续加强与市场监管部门、学校的沟通配合，为辖区未成年人保护赋能。

下一步，丰台区市场监管局将探索构建未成年人保护长效工作机制，持续提升产品质量安全、校园周边市场秩序整治等方面的监管效能，为未成年人健康成长保驾护航。

（杨坤）

作废声明

北京市知识产权信息中心工会委员会原工会公章、财务章、法人人名章，现声明作废。

北京市知识产权信息中心工会委员会

2022年10月28日

【健康红绿灯】

绿灯

肥胖人群更该补点维C

研究发现，体重超标和肥胖人群需要摄入更多的维生素C。研究人员分析，超重者体内脂肪量更大，脂肪因子与氧化应激导致的体内炎症增加，进而导致维生素C消耗量增大。建议超重者多吃富含维生素C的蔬菜和水果，如鲜枣、猕猴桃、绿叶菜等。此外，保持健康生活方式，如戒烟、规律作息等，以减少维C消耗。

被子重一点睡觉香

研究显示，睡觉香的秘密在于被子的重量。研究发现，盖6-8千克的被子入睡，只要一个月就能显著改善睡眠，还能减轻抑郁和焦虑。不过，被子的重量不是一刀切的标准，最好根据季节、被子材质来选择。冬天棉被建议挑3-6千克的，但也别超过8千克。

红灯

白头发别乱拔

发现自己长了白头发，很多人会忍不住拔掉，但又担心白头发会“拔一长十”，其实这种说法是不科学的。拔一根头发，就是从一个毛囊中把毛发拉出来，最有可能的后果是拔出时用力不当损伤毛囊，导致整个毛囊无法再次长出头发。所以，即使白发不会“拔一长十”，但最好还是不要随意揪头发，以免伤害毛囊。

50岁后少吃三种食物

人到五十是慢性病的高发年龄，身体内的器官逐渐衰老，比较明显的就是消化系统。这也是为什么不少中年人觉得自己岁数大了以后吃东西没有原来那么香了，吃一点就觉得肚子很胀、不消化。如果出现了以上情况，尽量少吃这三种食物：酒类、油炸食物、咖啡和浓茶。