



兔年春节将至，记者从市园林绿化局了解到，为丰富首都市民春节期间的文化生活，北京17家公园推出文化游览、科普教育、花卉展览、民俗体验等61项别具特色的生态文化活动。同时，全市冰雪活动也将在20余家公园持续开展，市民朋友可以走进冰场雪场，感受冰雪活动的魅力。

17家公园、61项文化活动 北京市属公园 开启“春节时间”

□本报记者 邱勇 边磊

【传统民俗活动让年味儿更浓】

颐和园开启第十二届“傲骨香”梅花、蜡梅迎新春文化展，展览共设3个展厅，计划展出梅花、蜡梅树桩盆景及其他植物近百余盆。同时，颐和园举办的园说IV——这片山水这片园展览，以“三山五园”为主题，追溯北京西郊一带园林营建的历史背景。国家植物园（北园）的首届兰花展，将“生物多样性保护”这一理念渗透到景观中。

北海公园冰嬉历史文化科普活动将在北海公园南门内广场展示冰嬉历史文化展板。想要了解红色文化的游客，可以前往香山公园，这里将有首都金牌讲解员带游客游览双清别墅、来青轩等香山革命纪念地旧址，讲述老一辈革命家的革命故事。

景山公园的紫禁之巅亘古通今景山历史文化主题展，通过历

史照片及文献资料复制品，向游客展示景山的历史文化变迁与发展。玉渊潭公园举办的“京彩——舆图里的北京”文化展览，聚焦古都文化、红色文化、京味文化、创新文化，向市民展现历史文化魅力。

春节传统民俗活动，让年味儿更浓。天坛公园、北海公园将为游客送福字。陶然亭公园将为游客送上手写福字及中国结年味儿礼物，并准备笔墨纸砚，邀请游客写下新年第一张福字。

正月十五元宵节，北海公园、北京动物园、陶然亭公园都将举办丰富多彩的花灯活动，猜灯谜、做花灯和摇元宵，感受传统文化。尤其是北京世园公园花灯艺术节，占地面积30万平方米，搭建花灯170组，观光路线3千米，让您徜徉在彩色的花灯世界中。

【线上活动、亲子活动精彩纷呈】

线上文化也精彩纷呈。天坛公园将在春节期间举办5场线上活动，包括宫廷音乐陪您过大年、古建筑中的福寿文化、祭天仪式列仪仗、礼乐中的和谐之美和孟春祈福聊五谷，游客可聆听明清宫廷音乐和中和韶乐，了解中国古建筑中的“福寿”文化，动手绘制建筑彩画福寿包，并通过线上课程了解仪仗的发展历史、形成时期以及天坛古树的生存情况。

香山公园“年轮——自然奇遇记”将通过香山松鼠和绿头鸭的自然奇遇故事，讲述年轮相关科普知识，“岁寒三友迎新春”线上科普则将带网友领略松、竹、梅的魅力。

网友还可以关注紫竹院公园的卯兔迎春——雕版刷“福”互

动活动，与木板年画非遗传承人一起雕刻兔年主题木板年画。东城区青年湖公园的福兔迎春绘新年活动，将开展春节主题创意绘画作品线上展示。

科普亲子活动等着小朋友们来参加。圆明园遗址公园的“小小文物修复师”冬令营，是一场面向青少年的文物修复研学活动，通过3天的课程，让青少年近距离观察文物，体验修复工作，在活动过程中感受圆明园的沧桑巨变，体会传统文化的魅力。大兴区北京野生动物园邀请小朋友去给黑猩猩、食蚁兽、犀牛做年夜饭。朝阳区奥林匹克森林公园举办乐高粉丝积木王国展，喜欢乐高的小朋友们可以去看看。

丰台街道市场监管所

·广告·

“三步走”帮扶辖区企业安全有序复工复产

为更好地服务地方经济发展，丰台区市场监管局丰台街道所采取“三步走”工作法，全力帮扶辖区企业安全有序复工复产。

耐心细致指导工作 通过行业微信群、电话沟通、上门

指导等多种途径开展复工复产指导工作，耐心细致地为企业答疑解惑，协助企业优化调整疫情防控措施，合理制定涉及到岗率、封闭管理、闭环运行的生产经营方案和应急处置预案。

由面到点排查风险 执法人员进行地毯式扫街摸排复工情况，逐户排查，确保全覆盖。同时不定期开展随机抽查，对重点区域进行精准式重点检查，全面要求企业落实疫情防控、环境消杀、人员核酸等多

方面措施，确保企业安全有序经营。

走实走心助企纾困 指导企业开展抗原检测，及时有效降低从业人员上岗前风险，将助企纾困各项措施落到实处。

(宋楠)

—【健康红绿灯】—

绿灯

仰卧是颈椎最爱的睡姿



从颈椎健康讲，最佳睡眠姿势是仰卧，能最好地维持颈椎自然弧度。仰卧时，枕头宽度应刚好从头部一直垫到脖子，切忌垫到肩膀和后脑一半处，否则会改变颈椎曲度，使颈部肌群和韧带处于紧张状态。枕头厚度应刚好是从后背所在的平面至颈部正常屈曲时的距离。

冬天赖床5分钟护血管



冬天气温低，血管更易处于应激状态，一骨碌爬起床，身体未必能及时适应过来，容易出现头晕、心悸、体位性低血压，甚至引发心血管意外。建议睡醒后静卧3分钟，其间伸伸懒腰、做做深呼吸，使关节充分舒展活动，随即坐起2分钟，然后下床。给血管和心脏一个缓冲时间，还可以增强四肢的灵活性，提高面对突发情况的反应速度，防止受伤。

红灯

饿着肚子睡觉影响睡眠



经常饿着肚子睡觉，空空如也的胃可能引起肠胃疾病。此外，血糖太低可能导致入眠困难，就算睡着了，也难以进入深度睡眠。虽然从健康角度不建议吃夜宵，但如果半夜饿得受不了，可以适当吃点全麦面包、燕麦片、香蕉、牛奶等，尽量不要吃高脂肪、高油，以及刺激性较强、容易产气的食物。

转脖子是个危险动作



长时间低头，椎间盘的负重压力大，颈部肌肉、韧带处于劳损状态，突然转动脖子容易刺激神经，引起颈部疼痛，甚至导致韧带松弛，增加患颈椎病的风险。有心血管疾病的人随意、不规范地转脖子，可能导致血管中斑块脱落，随血液进入颅内堵塞血管，引发脑梗塞。