

春节的喜庆年味还未散去，另一个寓意团圆的节日——元宵节又日渐临近。元宵节又称“上元节”，因为是一年中第一个月圆之夜，也包含着一元复始的美好蕴意。今年的元宵节恰逢周末，哪里可以看花灯、猜灯谜、看花展？为您推荐几个京城游玩赏灯的好去处。

赏花灯

光科技馆：
张灯结彩——故宫博物院藏
宫廷灯具珍品展

张灯结彩——故宫博物院藏宫廷灯具珍品展，通过“万寿”“大婚”“春节”三大主题单元，串起人生三大节事，在声、光、电、影、画等多维度沉浸式故宫时空展览中，焕发百年工艺全新的艺术魅力，为参观者开启夺目的中华传统文化之旅。

其中，“春节”篇章通过仪式感满满的百年宫灯和历史故事，带公众走进“张灯结彩”的欢庆时节，点亮光影新春。

展览地址：海淀区颐和园路北宫门三岔口33号光科技馆（文化馆）

展览时间：周二至周日10:00—20:00(19:30 停止入场)

银泰百货：
花灯初上新春花灯会

1月7日至2月14日，银泰百货与“国潮”书法艺术家朱敬一合作，联合呈现花灯初上银泰新春花灯会，以更年轻的方式与传统文化对话。

进入银泰百货四层，300平方米的灯光装置让游客目光所及之处皆为华灯点点、烟火人间的景色，仿佛瞬间“穿越”到千年前的繁华灯会。烫金色与中国红的大气场景、萌气十足的小兔子、美轮美奂的光影花灯……满满都是新年的喜庆氛围。

游客可以在点点灯火中许下最诚挚的愿望，在古色古香的场景中拍一组大片，在各式各样的古风小摊上买买买，同时还有超美年宵花、喜庆春联福字、美食小吃、套圈游戏……一站式沉浸式体验传统节日满满的仪式感。

展览地址：丰台区马家堡东



花市灯如昼 游园赏灯闹元宵

路101号院10号楼银泰百货（大红门店）

展览时间：1月7日至2月14日

北京坊：
坊间花灯

卯兔来袭，岁岁欢愉。北京坊新春文化坊会正在火热进行中，在坊间，游客可以赏年画、买年货、看花灯，好不热闹。

坊间花灯璀璨，彩色灯笼、兔子花灯把整个街区装扮得分外喜庆，构成一幅美丽的夜景画卷，吸引游客驻足拍照留念。

除了花灯阑珊，“新生活·新风尚·新年画”——我们的小康生活美术作品展也正在东广场、廊房头条、大栅栏地区展出，游客可以借此机会赏析传统文化之美。

夜幕低垂时，灯笼亮起绚烂的光，在开放式街区走走停停，赏花灯、品美食，真可谓喜气洋洋，收获满满。

展览地址：西城区煤市街西区8号楼

展览时间：1月18日至2月5日

地铁19号线平安里站：
花灯装饰

平安里站是目前北京老城内唯一一座三线换乘车站，4号线、6号线、19号线在这里换乘。

19号线平安里站把灯光装置艺术带入了地铁车站的装修中。在车站站厅内，一个个立柱“变

身”灯笼，与天花板的灯具相互映照。柱廊两端，还有4组会旋转的皮影灯柱，表现节日欢天喜地的红火气氛，形成一静一动的对比关系。乘客走在其中，仿佛进入了一场“上元灯会”。

站厅一旁，壁画里的古人们也在过着“上元节”，向人们展现着明朝中晚期元宵灯市盛景。值得一提的是，这幅壁画还使用了宋明风俗画的表现手法，并将风俗画的文化形式、精神气质运用到新的表现方式之中，使画面具有古韵特色。

地址：地铁19号线平安里站

猜灯谜

云居寺
2月5日至2月21日，云居寺将开展赏花灯、舍汤圆、猜灯谜等系列传统民俗活动，祈福新春。

新福·舍元宵 为弘扬中华优秀传统文化，云居寺准备了各种馅料的吉祥元宵，于2月5日（元宵节当天）向来寺游客免费赠送。

纳福·猜灯谜 云居寺为游客准备了猜灯谜、投壶、打金钱眼等多项佳节趣味游戏。尤其在猜灯谜的活动中，不仅可以考验智慧，猜中者还可赢取一份小礼品。

乐福·汉服游园 丰年人乐业，云居踏夜行。在2月5日（元宵节）至2月21日（二月二）夜场期间，身着汉服来云居寺参观的

游客可免费入园。灯火初明，云居山水，古有千年刻经史，今有佳人汉服游园。古寺夜景如画，身着一袭汉服，来一次沉浸式的穿越式体验吧。

活动时间：2月5日（元宵节）至2月21日（二月二）

开放时间：
日场：9:00—16:30
夜场：2月5日至21日18:00—20:00

周口店遗址博物馆

猜灯谜是春节最常见的娱乐方式，也是我国民间文学的一种艺术形式。周口店遗址博物馆邀请公众参与猜灯谜活动，共同感受节日的氛围，还能将精美的奖品抱回家。

活动时间：2月5日（元宵节），上午9:00—10:00

看花展

国家植物园卧佛寺梅花

卧佛寺一直都是京城知名的赏腊梅胜地，寺内的腊梅被誉为“京华第一枝”。近几年，这株千年古腊梅年年开花，花密而多，气味芳香，每年早春都有很多喜爱腊梅和摄影的游客前来欣赏。

观赏花期：11月中下旬开到次年2月

观赏品种：素心、磬口、狗牙等多个品种

观赏地：卧佛寺入口处放生池的周边以及三世佛殿的东侧路

响水湖长城梅花展

长城傲世，梅花傲骨。2023年北京响水湖第四届长城梅花展正在北京响水湖长城旅游风景区火热进行中。

活动时间：1月14日至4月1日

活动地点：怀柔区响水湖长城旅游景区

（午综）



【健康红绿灯】

绿灯

拌凉菜时加份坚果



拌凉菜的时候不妨加些坚果，比如豆苗拌核桃仁、菠菜拌花生米、芹菜拌杏仁、油菜拌芝麻等。坚果中富含亚麻酸、亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸，还含有维生素、矿物质及膳食纤维等营养素。而且，其中的油脂能促进食物中脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素K等吸收。

睡前捶捶背更助眠



背部脊柱经络密布，五脏六腑皆系于此。睡前适当刺激背部穴位，可以起到放松肌肉、宁心安神的效果。具体可采用拍背法：虚掌拍打体表，五指并拢、手背隆起，腕关节用力，平稳而有节律地拍击背部。手掌抬起时离背部3—5厘米，声音应为空而深的“啪啪”声。建议每分钟拍打约60—80下，以身体微微震动而无明显疼痛为宜。

红灯

4个汤圆相当于一碗米饭



元宵节北方一般吃元宵，南方则吃汤圆。虽然做法不太一样，但整体成分都是由糯米和馅料组成。汤圆的糯米皮碳水化合物含量很高，一般3—4个汤圆相当于1碗米饭，如果是体积很小的无馅汤圆，则30颗左右相当于1碗米饭，因此吃汤圆时尽量别吃其他主食。

油烟加速皮肤衰老



油烟所含的物质复杂，其中，PM2.5颗粒约占油烟总量的75%以上，还包括约220种以上的有机气态污染物，如苯并芘、挥发性亚硝酸胺、杂环胺等致癌物，会诱发鼻炎、咽喉炎、气管炎等多种呼吸系统疾病，且与肺癌发生率相关，加速皮肤衰老。

丰台区市场监管局东铁匠营街道所

·广告·

开展药品零售企业专项执法行动

为严厉打击药品零售企业经营过程中存在的违法行为，保障群众用药安全，维护人民群众切身利益，近日，丰台区市场监管局东铁匠营街道所对辖区各零售药店开展专项执法行动。

执法人员对零售药店药品销售情况进行检查，一方面主要查看药品进货台账、销售记录是否齐全，检查药品实际库存数量、生产批号与系统记录

是否对应，检查涉疫重点药物库存情况；另一方面重点检查执业药师在岗情况，要求药店在执业药师不在岗时应醒目位置予以提醒且不得销售处方药。在检查时发现部分药店在执业药师不在岗的情况下违规销售处方药，执法人员对上述主体予以立案调查。

重点对药品储藏条件进行检查，主要包括药品冷藏柜温湿度是否符合要求，药品是否

按照规定的储藏条件进行存放，是否存在处方药与非处方药、药品与保健食品混放情况等。执法人员对药品储藏条件不合格的药店进行了现场宣传教育，并进行了相应的立案调查。

重点对销售的止咳、发热药品等进行检查，严厉杜绝哄抬药价、囤积居奇等违法行为，确保各类药品明码标价、价格平稳。

本次专项检查，丰台区市

场监管局东铁匠营街道所依法依规对7家药店违法违规问题予以了行政处理，进一步规范了辖区零售药店经营行为，提高了零售药店质量安全管理水平，保障了药品价格稳定透明。

下一步，该街道所将持续加强药店检查力度，保障药品销售平稳有序进行，切实保障人民群众生命健康。

（何雨琪 胡洛东）