



春光烂漫，万物复苏，北京已逐步进入春花观赏季。记者近日从北京市园林绿化局了解到，全市推出121家公园赏花片区，各区均有分布，总观赏面积超过680万平方米。60项春季公园文化活动将踏青赏花与特色生态文化活动相结合，为市民带来别样的春季出游体验。

不负京华好春光

全市121家公园赏花片区等您来

□本报记者 边磊

中心城区部分春花已开放 市民可就近赏景

随着首都园林绿化建设的持续推进，目前全市已有城市休闲公园、城市森林、口袋公园和小微绿地等各类公园1050个。北京市园林绿化局公园管理处处长彭强表示，今春在全市范围内精选推荐了121家公园的赏花片区，方便市民走出家门到就近的公园赏花踏青。随着气温连日走高，目前中心城区的部分春花已经开放，为京城带来春日气息。

3月中旬至5月上旬，颐和园的西堤早春桃柳夹岸，将呈现一派春意盎然的景象，万寿山后山即将山桃烂漫，仁寿殿南北牡丹台、佛香阁国花台牡丹尽显国色天香。4月初，国家植物园（北园）园内的木兰将盛开。40万株郁金香将从3月底陆续开放到5月初。月季专类园将集中展示各类地栽月季1500余个品种，共10万余株。4月中旬开始，景山公园的569种牡丹将为大家展开“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”的壮美画卷。

随着近年来城市绿色空间不断拓展，首都市民开窗见绿、出门入园，可以在城市里就近享受高质量的绿色福祉。

东城区明城墙遗址公园以梅花闻名，园内共栽植了50余个品种千余株梅花。龙潭西湖公园的玉兰、染井吉野樱花和海棠等春花即将绽放。西城区的莲花河城市休闲公园拥有5万平方米的花卉种植面积，从3月开始，山桃、碧桃、杏梅、海棠等将相继绽放，树种花期交替错落。

朝阳区奥林匹克森林公园拥有北京最大的赏花园，达123万余平方米，园区内的春花品种包括山桃、榆叶梅、连翘、杏、



丁香、各色海棠、碧桃、樱花等，品种多、数量大、观赏期长，是附近居民游园赏花的最佳选择。海淀区北坞公园、中坞公园和两山公园的油菜花从5月份开始绽放，面积达11万平方米。

家住城西的朋友可以考虑到丰台区北宫国家森林公园看一看，4月底开始，满山的牡丹、丁香等春花五彩缤纷。石景山区的北京国际雕塑公园内种植的玉兰将在3月下旬至4月中旬绽放。

京郊赏花客流较少 游览环境更舒适

与中心城区相比，京郊地区气温相对较低，春花开放稍晚一些，客流较少，游览环境更加舒适。

通州区城市绿心森林公园内的立春寻梅、雨水临塘、惊蛰启户、春分木笔、清明咏风等景观节点的迎春、连翘、山桃、山杏、碧桃、樱花、玉兰、海棠等将陆续达到最佳观赏效果，将公园春花和24节气文化充分结合。

大兴区念坛公园北门两侧的千米樱花大道、兴旺公园的牡丹和清源公园的二月兰都是赏花不

错的选择。家住昌平区的市民，可以到东小口森林公园一期、二期和东小口城市休闲公园观赏鸢尾、迎春和紫花地丁等春花。延庆区世园公园的天田山花海、万花广场花海、国际馆周边花海、海棠大道等观花景点把美女樱、天竺葵、超级鼠尾草等新优无性系花卉与部分宿根花卉相结合，打造从春到秋灿烂延续的花田花海。

60项春季公园特色文化等活动等您来

在欣赏春花的同时，全市各大公园和风景区还推出了包括知识科普自然讲座、传统文化展示表演等在内的60项特色文化活动。

中共中央“进京赶考之路”颐和园专题展览将于3月25日开

展，系统展示益寿堂作为中共中央进京“赶考”的一个重要落脚点的光辉历程。

国家植物园（北园）将举办首届桃花观赏季暨世界名花展，展示以桃花为代表的春季花灌木和以郁金香为代表的球根花卉。天坛公园将在3月至4月举办早春识花、探寻精灵、别样的花朵和春花导赏等12场春季主题活动。景山公园将在4月中旬举办春季花卉暨第二十六届景山牡丹文化艺术节，将早春花卉、春季花卉与公园历史文化相融，通过系列特色主题展览、互动活动、文创产品展卖等内容，展现深厚的文化内涵。

第十六届梅花文化节将在明城墙遗址公园举办，公园结合植树节、清明节、“互联网+义务植树”基地及“乐享自然”活动，在梅花节期间开展赏梅游园及非遗展示、彩绘、写生、朗诵等文化活动。月坛公园、万寿公园、人定湖公园等都将举办义务植树节相关活动。

阳春已至，万紫千红争相斗艳，在春日的暖阳中，约上三五好友或带上家人一起观赏百花，感受生态文化，体验京城春日的魅力。市民朋友可通过首都园林绿化官方微博和微信公众号以及北京市园林绿化局官方网站了解最新的春花信息。在踏青赏花的同时，请广大游客文明游园，不攀折花木，自觉遵守文明礼仪。

·广告·

丰台区市场监管局科技园区所

多措并举推动科技园区跨越式发展

自丰台区推行实施“倍增计划”“发展伙伴计划”以来，丰台区市场监管局科技园区所立足市场监管职能，在宣传政策、强化服务、优化准入等环节持续发力，聚焦重点领域、关键环节，为推动丰台区跨越式发展贡献市场监管力量。

积极宣传政策 通过线上线两种途径积极宣传丰台区、科技园区“倍增计划”“发展伙伴计划”的相关政策规定，充分发挥科技园区产业特色和发展动能，立足市场监管职能，为科技园区创新发展贡献力量。

畅通准入途径 为扎实培育、引进高质量发展新动能，联合登记科分中心，整合“政企服务面对面”“丰企通”“丰帆行动”等服

务资源，积极引进“国高新”企业、优质税源企业，更大力度推动政务服务网上办、就近办、一次办，广泛推行惠企政策精准推送，真正做到“让数据多跑路，让企业少跑腿”，打造高效、温暖的企业服务“先丰站”。

落实精准服务 配合园区管委积极打造科技园区精准服务标杆，围绕打响“丰台服务”营商环境品牌开展工作，建立健全与辖区“专精特新”企业、“小巨人”企业、“独角兽”企业“面对面”联系制度，由所长带队走访调研，切实解决企业在“倍增计划”、优化营商环境、广告宣传、“多报合一”等方面的疑难困惑，通过多方位服务提升企业满意度、获得感。（王春晖）

【健康红绿灯】

绿灯

失眠的人多晒太阳



晒太阳有助于人体分泌血清素5-羟色胺，这是一种能让人产生幸福感的“快乐激素”，能够调节情绪，并且在夜晚促进睡眠。血清素“日出而作”，讲究晒太阳的技巧能取得事半功倍的助眠效果。早上阳光多含蓝光，刺激大脑视交叉上核，帮助人体打开恢复清醒的“开关”。夏季可选择上午6-10点，冬季最好选在上午9-10点。

饭后靠墙站有助减肥



吃过饭，你会窝在沙发里，还是直接躺下？其实有个超简单的减肥动作——饭后靠墙站。夹紧臀部，整个背部紧贴着墙，臀部、背部、腿部、腰部、头等都尽量贴紧墙面。每天吃完午饭、晚饭后，至少坚持站15分钟。长期坚持下来，不仅瘦腰腹，而且有助于瘦腿和脸。

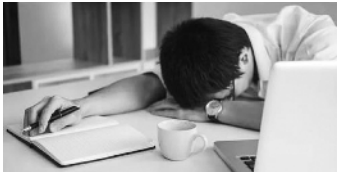
红灯

突然暴走很伤膝关节



春暖花开，很多人的运动热情也被“点燃”了。不管是走路健身还是周末出游，注意运动量不要一下子太大。对平时没有什么运动习惯，且每天久坐的人来说，腿部肌肉力量通常不足，突然长时间走路易造成膝关节位置的不稳定。健步走的时候尽量避免迈大步，不要把前腿伸得太远，避免绷紧腿或膝盖向前迈步，让身体走得自然、舒适、适度就好。

趴着睡觉可能加深近视



趴在桌子上小睡了一会，醒来却发现肩颈酸痛……趴着睡除了对颈椎不好，还对眼睛有伤害。眼科医生指出，趴在桌上睡觉会给眼球造成压力，导致眼睛充血，醒后出现暂时性视力模糊。长此以往会导致眼睛干涩，眼压过高，眼球胀大，眼轴增长，容易加深近视度数，诱发青光眼等疾病，尤其是高度近视人群要特别注意。

眼睛酸胀警惕青光眼

青光眼的主要原因就是眼压增高，可分为两种类型：开角型和闭角型。

闭角型青光眼会在某个瞬间使眼压陡然升高，症状相对明显。但开角型青光眼多见于年轻人，早期无症状，容易被忽略的迹象有：

偶尔眼胀、眼痛，喝水多时会出现头痛、鼻根部酸胀，休息后很快好转，容易被忽视。

成人近视加重，很多人认为只是近视度数加深了。

易摔倒撞物。视野范围慢慢减少但并未察觉，容易撞墙角、撞到门，阅读时跳字跳行，打羽毛球时看不到球的完整运动轨迹。

青光眼是全球第一的不可逆性致盲眼病，如果经常感到眼睛胀痛、发红，甚至出现视力下降，要及时去眼科做个眼压眼底检查。（刘畅）