



东城区作为首都功能核心区，积极探索文旅消费新模式，构建文化旅游新场景。“故宫以东”作为东城特色文商旅融合品牌，以丰富多样的文旅资源，打造年轻人喜欢的生活方式。

2023年，东城区以“故宫以东·美好在一起”为营销主题，推出一系列文旅业态融合新产品。从这个“五一”开始，东城区向市民朋友提供覆盖整个暑期的文化消费活动，让广大市民足不出京便能享受精彩的度假时光。

王府井街区对标国际潮流中心，在4月到10月间，联动街区商家、著名品牌、经典IP，以文化引领的“商业+”发展战略，举办“‘香’遇王府井”系列全域性活动，围绕书香、咖啡香、甜品香、妆品香、花香等不同香味元素，营造游客独特的感官体验。亚洲唯一一辆Ralph's Coffee（拉夫劳伦）道具咖啡装置首次在王府井亮相。

前门街区的“前门国风节”已于4月22日拉开序幕，以“图书+文创+潮玩新体验”的复合式体验，打造沉浸式消费，在线上线下同步开展。邀请小朋友们以铛铛车为起点，开启前门文化

·广告·

门头沟区城管执法部门

开展施工工地“净尘”专项执法行动

为进一步提升扬尘污染精细化防控水平，推动空气质量持续改善。近日，门头沟区城管执法部门启动施工工地“净尘”专项执法行动，重点查处土方、砂石、水泥、白灰等物料未严密苫盖或入库保存，主要道路未采取硬化措施，进出工地车辆未冲洗车轮，施工现场出入口一百米范围内有泥土和建筑垃圾，建筑物拆除未采取湿法作业、建筑垃圾未密闭运输、泄漏遗撒、随意倾倒等违法行为。

执法检查中，紧紧围绕建筑垃圾“产生—运输—消纳”各环节，强化系统治理。产生环节严查建设企业、施工企业的违法行为，运输环节严查运输企业渣土车辆不符合要求、道路遗撒、混装混运等违法行为；消纳环节严查随意倾倒、非法中转等违法行为。

在开展施工扬尘、渣土遗撒执法检查的同时，举一反三，结合事前预警、事中监管、事后处罚“三步工作法”，加大夜间施工噪声扰民核查、执法力度。充分利用远程视频监控，加大对施工工地、渣土消纳处置场所的监管力度，确保专项执法行动见成效。

(成光)



研学之旅，听国潮故事，走访老字号，感受非遗手工艺。在前门广和楼广场也将举办为期60天的“文化金三角”重点场域，以“时间”和“空间”为设计线索，策划推出以文化艺术为主题的系列活动。在文博艺术方面，有中国美术馆建馆六十周年特展、嘉德艺术中心年度大展等活动。

隆福寺街区一直着力打造年轻人喜爱的潮流文化空间，4月21日，受到年轻人欢迎的笑果文化已在隆福寺开业，票房大卖。隆福文化创意园还将配套推出“厂开了逛”“厂开了看”等主题活动。在这个夏天，隆福寺还将举办潮流艺术、文创融合、电子竞技等不同类型的主题活动，不断吸引青年消费群体参与互动，推动隆福地区潮流文化的发展。

不仅街区活动“遍地开花”，在区域文旅品牌打造方面，东城

区将在5月中旬推出“故宫以东·艺术季”系列活动。聚焦由故宫-王府井-隆福寺构成的“文化金三角”重点场域，以“时间”和“空间”为设计线索，策划推出以文化艺术为主题的系列活动。在文博艺术方面，有中国美术馆建馆六十周年特展、嘉德艺术中心年度大展等活动。

近来备受游客喜爱的网红“打卡地”钟鼓楼，将围绕“探秘中国时间文化”这一主题，推出全新力作“时序秘宝”鼓楼沉浸式剧情研学，让孩子们切身感受中国人的时间文化。

在戏剧演艺方面，以北京人艺的《正红旗》等年度大戏为特色引领，小剧场剧目也如雨后春笋般涌现。对于精品住宿和复合式餐饮等业态，东城区精心设

计了“微风露台”“北京一夜”等主题产品，涉及场域之广、时间跨度之长、品类之丰富在近年来都很少见。

基于“故宫以东”，还衍生出线上互动场景，打造“故宫以东”城市文化互动平台，加强线上线下协同互动。该平台围绕东城区重要的古迹、故居、文物、景观等文化脉络，挖掘提炼东城50个文化IP的元素和标签进行了数字化开发，让用户在地图上自由探索，用游戏化交互模式开启线上东城文化元宇宙入口，让每一个来到东城的人都能“趣味探城”。

市民可通过美团、大众点评、小红书、携程、微博等平台，搜索关键字“故宫以东”，及时获取最新信息。

北京市消协发布消费提示：

选上门服务别忘查资质签协议

□本报记者 博雅

在家里就可享受上门按摩，理发师可以上门给宝宝剃胎发，专业大厨可以到家里炒菜做饭……随着消费需求的多元化发展，曾经只在门店开展的传统服务，也悄悄扩大了服务场景，开始提供各种上门服务。

上门服务在给消费者带来便捷的同时，也带来了一些新的问题。部分上门服务提供者通过虚假宣传招揽生意，上门后又不按约定提供服务，有的甚至坐地涨价，或者变相强制消费，严重损害了消费者的合法权益。为此，市消协提醒广大消费者谨慎选择上门服务，注意查验资质证明。

选择正规机构 消费者要通过正规渠道选择正规服务机构，在网上选择服务机构，要认真核实其是否有营业执照等相关资质，仔细查看其他消费者的留言评价，尽量选择服务质量好、信誉度高、明码标价的服务机构。

在线下选择服务机构，要找具有固定经营地址和营业执照的服务机构，对待直接上门推销或路边揽活的上门服务要格外谨慎。

谨防虚假宣传 有的商家为提高浏览量或诱导消费者，故意在网页上宣传“全网最低价”“不满意不收费”等内容，消费者不要轻信这些网络宣传，更不要轻信网页上弹出的上门服务广告，在做出选择之前，一定要跟对方核实确认服务机构名称、经营地址、收费价格、服务内容等相关情况。

签订书面协议 消费者不要轻信商家的口头承诺，一定要签订书面协议，并注意条款细化，明确服务时间、地点、价格、内容以及相关责任划分等内容。注意保存好协议以及接受上门服务的凭证、聊天记录等，方便遇到问题时举证维权。如果需要高空作业，存在较大风险的，还

要了解商家是否为上门服务人员购买人身意外保险，避免出现纠纷。

查验资质证明 服务人员上门后，消费者应仔细了解服务人员个人资料，主动查验服务人员上岗证、健康证等相关证明，并与服务人员确认服务内容、收费项目等，提醒服务人员严格遵守合同规定，工作中注重自身安全，以免出现纠纷时消费者自己承担不必要损失。如有疑问，尽量当场提出，以免事后很难划分责任。

事前多做功课 上门服务已经发展成为一种全新的“上门经济”，面对这样的新型服务模式，消费者还是要事前多做功课，详细了解上门服务机构的经营资质、服务内容、收费标准、售后保障等信息之后再作选择。

如果遇到权益受损问题，要及时收集好证据，依法理性维权。

【健康红绿灯】

绿灯

吃4类药最好避开太阳



常见诱发光敏反应的药物有4类，抗菌药：沙星类的抗菌药如左氧氟沙星、环丙沙星，复方磺胺甲噁唑、多西环素等；解热镇痛药：双氯芬酸、布洛芬也有潜在可能性；利尿剂：氢氯噻嗪、呋塞米等；含有维A酸类痤疮膏。在服用上述药物后，要避免长时间晒太阳。

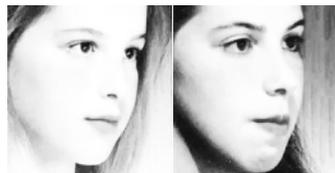
看4点分辨哪种辣椒更辣



看形状尺寸，尺寸越大，辣度相对越低；看成熟度，从外表上看，表皮浅绿、水分多的辣椒成熟度低，辣度低；看生长季节，研究发现，即便是同一品种的辣椒，夏季采收的会比冬季采收的更辣一些；注意食用部位，辣椒素主要存在于白色内瓤的胎座组织中，有些品种的辣椒素分布于籽籽部分，如果不喜欢特别辣的，吃时注意把这两部分清理干净。

红灯

长期口呼吸可致腺样体面容



腺样体是鼻腔最后面的淋巴组织，处于鼻子、耳朵、口腔交通的位置。腺样体出问题，会引起耳朵、鼻子、喉咙等多种症状。当腺样体增大到一定程度时，会堵住呼吸道，可能会出现张口呼吸、打呼等状况。严重的口呼吸会造成面部发育畸形，形成“口呼吸面型”，医学界有专门的术语称为“腺样体面容”。

午餐碳水吃太多下午更易困



研究发现，午后犯困与高升糖指数的碳水化合物摄入过多相关。碳水化合物摄入会升高血液色氨酸水平，而其正是血清素和睡眠诱导剂的前提。此外，当午饭摄入的碳水化合物过多时，血糖生成指数就会很高，体内的血糖迅速上升后下降，人就会感到没有力气，昏昏欲睡。要想下午不犯困，多吃含有蛋白质的食物，如鱼、蛋、豆制品等。