

正值暑假，北京各大公园迎来了游园高峰，记者近日从北京市园林绿化局了解到，今年全市公园推出了科普展览、文化活动和线上体验等151项暑期游园活动，让游客和市民度过愉快的假期。公众可在北京市园林绿化局政务网站及“首都园林绿化”官方微博、微信查阅各个公园的活动信息。

参观展览 科普体验

公园新玩法已上线

□本报记者 边磊



科普展览让游客“逛出学问”

科普展览形式多样，让游客和市民在游园过程中逛出学问、看出门道。颐和园将举办“锦色——传统建筑彩画技艺展”，系统讲述中国传统建筑彩画的类型、色彩、纹饰、工艺、保护等方面内容。景山公园的“中轴景山·京味文化”暑期文化季将以立体场景再现京城中轴历史文化盛景，丰富暑期市民游客的文化生活，同时配合“寿星殿历史文化展”和“关帝文化展”特色展览，展现公园深厚的文化内涵。

北京动物园的“青藏高原野生动物主题展”，将通过图片和高清视频展示青藏高原野生动物科普知识，同时与园中饲养的岩羊、狼、斑头雁等物种进行互动。陶然亭公园的“让我们共同守望——与野生动物和谐相处科普展”向游客介绍如何与野生动物相处，宣传尊重自然的生态理念。

中国园林博物馆的“园影展”，将展示中国园林悠久的历史、灿烂的文化、多元的功能、辉煌的成就、深远的影响，弘扬传统园林文化，展现园林艺术魅力，从摄影艺术的角度解读中国园林

艺术。

体验活动尽展生态文化魅力

各类文化活动一直是北京公园的特色，今年全市各大公园更是推出适合学生群体参与的各种生态文化活动，让小朋友们感受生态文化的魅力。

中山公园的“我心中的少年中国”红色研学将以微信招募方式，邀请10名青少年来园参加红色研学活动，沿着公园研学地图打卡爱国主义教育景点和来今雨轩革命旧址，让青少年们在公园红色“实景课堂”中接受党史教育，让红色基因代代相传。

香山公园的“香山奇妙夜”一直很受小朋友们的喜爱，今年将通过室内教学现场观察的方法，带领大家深入了解和体验香山的生态文化，增强孩子们爱护自然的意识。

玉渊潭公园的“湿地观鸟正当时 生态文明亲子体验活动”，通过介绍公园常见的鸟类，观察鸟类羽毛特点、行为习惯等，学习如何正确观鸟、如何记录鸟类情况，学习鸟类相关基本知识。东城区柳荫公园的“小小园林讲解托管营活动”将招募热爱园林

志愿服务、动手能力较强的青少年参加，对青少年进行园林志愿讲解培训。丰台区莲花池公园的荷花文化节正在展示精品荷花品种，以及荷花文创产品和荷花书画摄影。延庆北京世园公园将举办系列特色夏令营活动，包括北京市青少年U系列自行车冠军赛、2023世界机器人大赛、全国青少年马术盛装舞步锦标赛等，同时2023年北京世园花灯艺术节也将为大家奉上精彩的花灯观赏、花灯体验和艺术表演等活动，让小朋友们在延庆感受到盛夏的一丝凉爽。

线上体验云端畅游公园

夏季天气闷热，全市部分公园推出线上体验活动，让公众足不出户就仿佛置身公园，透过屏幕感受文化魅力。

对古代历史彩画感兴趣的朋友，可关注颐和园的“颐和讲堂”线上讲座，活动邀请北京建筑大学教授李沙讲解《清代官式建筑彩画艺术研究》。对古代建筑感兴趣的朋友，天坛公园推出的25项“线上+线下”体验课堂绝对不能错过，可以通过天坛公园官方微博线上参观天坛里的

“小皇宫”——斋宫，感受一下古建筑的魅力。“双环万寿遇吉祥”活动将以建筑导赏的形式介绍天坛双环万寿亭、方胜亭、扇面亭的前世今生及建筑营造寓意，了解古建筑苏式彩画构图、分类及题材，寻找彩画题材中的吉祥寓意。

香山公园将带来“香山的清晨与余晖”5G慢直播，通过香山公园微信服务号直播间里的镜头，一起欣赏香山的日出与日落。陶然亭公园也准备了“陶然亭中亭”主题科普和七夕相关线上活动，欢迎公众参与其中。

暑期正值旅游旺季，颐和园和圆明园等热门公园景区不但深受首都市民喜爱，也是外地来京游客必去打卡的目的地。为了营造和谐良好的预约游园秩序，提高游客游园品质体验，市园林绿化局倡导广大市民游客在暑假期间错峰、错峰游览本市热点公园，游览时也尽量避开园内人流集中区域。市民避暑、纳凉可以更多选择场地开阔的郊野公园、森林公园以及自然风景区，体验京郊大地丰富的旅游资源、生态景观和红色景点，远离城市的喧嚣，让身体和心灵放松，感受宁静之美。

【健康红绿灯】

绿灯

吃冷饮最好距离饭后半小时



不论冰镇食物还是冷饮，剧烈运动过程中及运动后1小时内都不要食用。此时人体血管处于快速扩张状态，若大量食用，血管会快速收缩痉挛，可出现咽喉疼痛、剧烈头痛、腹痛等现象，严重时甚至会诱发心脑血管病。此外，饭前空腹、刚吃完饭后都不建议喝吃冷饮，饭后30分钟或午睡后为宜。

这些检查需要空腹做



医学上的空腹，是指需要保持8小时左右的禁食禁水。以下这些检查需要空腹：大部分抽血检验项目；上腹部超声检查；碳12和碳14尿素呼气试验检查；消化道相关检查；部分刺激咽喉部的检查；部分放射检查。

红灯

夜晚温度太高影响睡眠



身体核心体温降低，人才能启动睡眠模式，并进入深睡眠状态。较为适宜人类睡眠的环境温度是25℃左右，如果夜间室内温度超过这一范围，就会影响人体散热，可能会中断正常的睡眠过程，导致入睡困难、睡眠质量差、睡眠减少等。夜晚温度过高时，可以采取吹风扇、开空调等降温方式。注意避免冷风对着身体直吹，如果不想开空调，建议将室内多个房间门打开，保证空气流通。

牙齿并非越白越健康



牙齿的颜色和钙化程度有关，牙釉质有一定的通透性，牙齿的钙化程度越高，牙釉质就越透明，牙本质的颜色透出来，使牙齿看起来呈现淡黄色。若牙齿发育和钙化不好，反而会呈现不正常的白色或乳白色。因此，健康牙齿的颜色并非纯白，淡黄色的牙齿表明牙釉质钙化程度高，是牙齿健康的表现。

房山区城管执法部门

治理占道经营 优化营商环境

按照市城管执法局2023年度“畅夏清风”专项执法工作部署，为深入推进占道经营专项整治工作，有效遏制店外经营行为，营造整洁、有序、文明的经营环境，房山区城管执法部门多举措开展占道经营专项整治工作。

韩村河镇综合行政执法队及时响应群众诉求，接到市民反映摆摊设点问题单后立即组织执法人员到现场核查处理。要求违法行为当事人立即停止经营行为，清理现场物品、恢复正常环境秩序。此外，加强对房易路岳各庄村段的巡查检查频次，由主要交通要道向背街小巷、村内道路进行延伸执法，特别是针对新增占道经营、擅自摆摊设点违法行为，一经发现立刻清理整治，形成

执法检查高压态势。落实长效监督机制，加强对街面环境秩序的实时监控，每周开展现场抽查，坚决取缔重点点位擅自摆摊经营问题。

大石窝镇综合行政执法队联合镇综治办开展占道经营专项整治行动，以查找突出问题为重点，确保管控效果到位。针对举报高发点位，采取提前到岗、延后撤岗、错峰巡查的方式，提升管控效果。以完善联动机制为重点，确保责任落实到位，加强对重点地区的整治力度，做到明确要求，落实责任。以加强检查力度为重点，确保问题排查到位，安排专人对违法行为高发地段进行盯守，对人员密集区采取定点盯守的方式，严厉查处各类占道经营行为，确保整治效果不

反弹。对占道经营商贩进行宣传引导，先劝离，对于不听劝的商贩依法依规进行处罚。

张坊镇综合行政执法队加强巡查，增加对房易路、府前街、涑宝路、下寺村等重点部位的巡查频次，重点检查商户是否存在店外堆积杂物、违规摆放广告牌匾等占道经营行为，劝导商户负责人规范守法经营，对占道经营行为做到发现一处、治理一处。对于存在违法行为的商户及村民，依法向其送达《责令改正通知书》并拍照取证，拒不改正的依法进行处罚。对存在问题的商户及点位，定期进行再检查、再规范、再劝导，严格查处占道经营行为，创造优美整洁的镇域环境。

(李安琦)

门头沟区城管执法部门

加强夏季街面环境秩序管控

为做好夏季街面环境秩序管控，门头沟区城管执法局积极会同相关职能部门开展联合执法，形成整治合力，对街面环境秩序类问题中的重点点位、重点违法行为进行联合惩戒，提高对违法行为的震慑，营造良好环境氛围。

据了解，门头沟区城管执法局紧密结合当前夏季环境秩序特点，以夜间和周末街面环境秩序为整治重点，围绕商业街区、公园景区、校园周边、医院附近、地铁车站和主要道路等区域开展街面市容环境秩序类联合执法行动。重点聚焦整治街面占道经营、非法小广告、露天烧烤、垃圾分类、燃气安全等违法行为，与相关职能部门执法力量形成合力，打好“组合拳”，依法履职尽责，提升城市精细化管理水平。

下一步，门头沟区城管执法部门将结合日常执法检查，定期开展重点点位“回头看”，及时查处未整改到位的点位，持续巩固联合治理成果，将夏季街面环境秩序管控措施落到实处。(成光)

·广告·