

中天一轮满，秋野万里香。中秋佳节连接国庆长假，北京市属公园和中国园林博物馆将开启经典游园活动和云游观赏项目，为游客提供团圆赏月、秋游度假的好去处。

线上线下玩转“两节”游园

今年，“月圆京城 情系中华”中秋活动是国庆游园的“头彩”，分为现场、线上两大类，供游客赏秋色、品民俗，也可以话中秋、忆传统。

天坛公园首次联合中央音乐学院在祈年殿前演奏中和韶乐，丰富音乐编创，展现古建、古乐和舞蹈“共鸣”的月夜景致，并通过5G网络让观众实时在线观看。紫竹院公园友贤山馆举办主题音乐会，以音乐、剪纸、画糖人等形式追忆历史、弘扬传统文化。中国园林博物馆为观众带来寄情山水、寓意家国团圆的沉浸式民俗展演。

此外，中山公园、香山公园、国家植物园（北园）、陶然亭公园、北京动物园、玉渊潭公园等将在中秋节当天分别开展投壶游戏及中药香囊、桂花团扇、永生花相框、花草手提灯、中秋挂饰制作等，邀请游客手工体验中秋习俗和园林文化，带走节日祝福。

10月1日，北京市公园管理中心将在市属公园广泛开展国庆主题活动，邀请游客到公园中的爱国主义教育场所欢度国庆，祝福祖国。

香山公园开展“我眼中的红色香山”深度游，游客将跟随公园红色文化宣教员，聆听老一辈革命家在香山的革命故事，参与红色知识答题、红色诗词拓印、发报机体验等互动。中山公园招募青少年参加“我与祖国共成长”志愿讲解活动，引导青少年



中秋国庆去哪玩？

北京市属公园将开启经典游园活动

□本报记者 边磊 周美玉

游客传承红色基因，官方微博同步线上直播。陶然亭公园将推出红色实景课堂，邀请青少年“铮铮学子陶然行”，访革命旧址、集印章打卡，走进公园红色历史。颐和园在益寿堂景区举办“共绘中国梦 共铸中国心”主题活动，邀请游客通过彩绘、寄语等形式祝福祖国。玉渊潭公园将在中国少年英雄纪念碑广场带领小朋友绘制国庆画卷，观看“传承红色基因 放飞时代梦想”红色主题展。

桂花展、菊展、音乐节联袂呈现

长假期间，“颐和秋韵”桂花文化展、市花菊展、“南北名园 和合竞秀”园说V物展、“乐动名园”音乐会等重磅游园活动将联袂呈现。赏秋花、观文展、音乐会等多种游园形式在市属公园交织，将中华优秀传统文化带到游客身边。

今年，北京市公园管理中心

主办并推出的系列精品文物展览“园说”迎来第五期，将以“南北园林”为主题，聚焦明清时期江南地区和北京周边地区的中国古典名园，在颐和园博物馆、德和园扮戏楼展厅两地同时开展，展示南、北园林发展概况、艺术价值和文化特质。同时，作为市属公园中的传统秋季赏花品牌，“颐和秋韵”桂花文化展今年在东宫门、仁寿殿景区展出220盆盆栽桂花，其中园藏百年古桂59盆。

国家植物园（北园）、陶然亭公园将分别举办为期一个月的菊花观赏活动，将有菊花花坛、主题花境、精品盆栽等贯穿中秋、国庆、重阳节。中山公园“春华秋实”花卉精品展中秋开幕，碧桃、连翘、西府海棠等春花，与海棠、苹果、石榴、山楂等秋果观赏植物在唐花坞共同亮相。中国园林博物馆联合成都杜甫草堂博物馆举办“川派盆景艺术展”，以川派盆景、紫砂陶盆为观众展现川派盆景的艺术美。

今年，北京国际音乐节基于“城市系列”推出“乐动名园”系列，是北京市公园管理中心与北京国际音乐节开启的特别合作。天坛公园神乐署成为本次“乐动名园”系列的首演选址，将在10月4日、5日、6日以三场午间音乐会的形式为游客提供音乐文化旅游盛宴。同时，天坛公园还将连续8天在线上带来中和韶乐“礼乐兴邦”系列展演，相约云上音乐会，共庆国庆佳节。

市属公园还将结合特色园林文化开展文化体验、科普课堂、室外导览、自然探索等47场次科普游园活动，包括湿地导览、古树观察、昆虫旅馆制作等，传播生态文明，展现园林科学之美。

市公园管理中心提示游客，中秋国庆假期，颐和园、天坛等公园景区将迎来游览高峰，请合理安排行程，提前网上购票。建议游客关注@畅游公园及北京各市属公园公众号，了解更多游园活动资讯，错峰游园。

【健康红绿灯】

绿灯

失眠的人建议用健身替代午睡



研究表明，午后适宜的健身活动可以降低皮质醇和肾上腺素水平，并释放内啡肽，更好地改善情绪和增强行动力。如果有午睡习惯，但一到晚上就睡不着，建议将午睡替换成健身。需要提醒的是，中午健身强度不能太大，以30分钟的中等强度运动为宜。除了采用间歇式训练法，还可以选择健美操、普拉提、瑜伽等。

心情好时更易做出正确决策



生活中，你可能有突然想通一件事的经历。从心理学角度看，顿悟是大脑突然换了一种理解问题的方式，瞬间获得解决问题的办法，通常还伴随强烈的惊喜、愉悦。人在心情好的时候，更可能突然想通，这是因为积极情绪会带动直觉，在无意识中做出正确的选择、判断。

红灯

高度近视的人不做3件事



不做剧烈运动：主要是防止剧烈运动冲击导致视网膜脱离。不要用力揉眼睛：高度近视的人眼睛玻璃体由于变性、液化，视网膜也会出现退行性变化。不要做极限运动：如坐过山车、蹦极、跳伞、深度潜水等。

鼻毛不要随意拔



鼻毛是非常重要的保护屏障，可以过滤花粉、灰尘和其他刺激物，防止它们通过鼻孔进入喉咙或肺部。拔鼻毛会破坏这层天然屏障，为细菌渗透到组织创造了有利条件，由此增加感染风险。拔除鼻毛后，从毛囊再生的新毛发可能无法穿透皮肤，就会长在内部。鼻腔里的“内生毛发”会引起瘙痒和轻微疼痛，甚至引发炎症。



长假出游 挑选一次性内裤看准3点

中秋、十一假期出游期间，住酒店最让人头疼的就是洗了的内衣裤没地方晒，在室内阴干容易滋生细菌，而携带一次性内裤是最方便卫生的做法。市面上一次性内裤的质量良莠不齐，挑选时注意以下几点：

看准消毒/灭菌方式 原料和包装都要无毒无害，产品需经过有效的消毒灭菌，主要方式有EO环氧乙烷气体灭菌、电离辐射灭菌等。如果产品说明上模糊了消毒方式，或只显示采用简单的消毒方式，则不建议购买。

执行两种标准 一次性内裤应符合国家标准GB15979-2002

《一次性使用卫生用品卫生标准》规定。同时，根据强制性国家标准GB18401-2010《国家纺织产品基本安全技术规范》，直接接触皮肤类产品的安全类别至少满足B类要求。目前一次性内裤已有可直接依据的团体标准，即《一次性内裤团体标准 T/CTES1020-2019》，相比前面两项标准，针对性强、要求高，品质与安全更有保证。

认准纯棉材质 一次性内裤的材质主要有纯棉、棉与化纤混合等类型。纯棉材质相对柔软亲肤、吸湿吸汗，舒适性更好且环保。 (盛石)

·广告·

丰台区市场监管局西罗园街道所

开展生食类食品制售专项检查工作

为更有针对性地加强生食类食品等高风险食品安全监管，避免因生食动物性淡水产品引发食物中毒或食源性疾病，保障百姓饮食安全，丰台区市场监管局西罗园街道所前往辖区生食类餐饮企业开展生食类食品制售专项检查工作。

检查中，执法人员全面检查从食品来源到食品保存制售各个环节，对发现的经营不规范等问题，责令经营者现场整改，指导商家有序经营，确保生食食品来源可追溯、安全有保障。

督促商家落实进货查验制度 生食类食品的食品来源是否合规、是否落实进货查验制度、进口食材是否留存报关单等内容必不可少，要从源头控制食材的食品安全。

检查涉及生食食品的储存条件及保质期 包括存放食材的冰箱温度是否符合食材外包装的储

存条件、冰箱是否定期除霜、食材是否在保质期内等。

检查生食食品的加工操作场所及过程 督促餐饮服务单位落实好食品经营者主体责任。加工过程中，控制好环境温度及制售时间，避免微生物繁殖。严格按照许可的经营项目开展经营活动，不得超范围经营生食类食品制售。

加强宣传教育 面向消费者开展生食动物性淡水产品及畜禽制品相关科普宣传，建议消费者谨慎食用生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌的生食动物性淡水产品，提高食品安全意识和自我保护能力，确保饮食安全。

下一步，丰台区市场监管局西罗园街道所将进一步加大监督检查力度，切实防范和消除食品安全隐患，确保消费者吃得健康，吃得放心。

(周璐)