

一年一度的游园赏秋时节到来。围绕秋日植物景观特色，颐和园、天坛公园、北海公园、国家植物园（北园）等北京市属公园将陆续开展秋游导览、登山赏秋、生态体验、园艺手工、精品展览、暖阳文创等多类主题的文化活动，丰富市民游客的秋游体验。



秋游去哪儿?

市属公园开展多主题文化活动

多项活动丰富游客秋游体验

国家植物园（北园）、北海公园、中山公园、陶然亭公园陆续举办菊花观赏活动，菊花花坛、主题花境、精品花展等贯穿多彩金秋。

景山公园《京峯雅筑·晟景观呈》紫禁之巅景山建筑艺术展，通过展示景山皇家建筑的历史、建筑风格、建筑装饰艺术等，展现中国传统建筑的文化内涵。中国园林博物馆《长物·居园》当代艺术展，为观众呈现古典与当下美好生活的传承与创新。“南北园林——园说”文物展览在颐和园博物馆、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。

此外，天坛公园古树微课堂、北海公园“琼华秋韵”自然导览、香山公园“叶儿为什么这样红”彩叶导赏和色素提取试验，以及国家植物园（北园）“白桦树的四季”线上科普和



“寻找小红果”自然笔记观察课、陶然亭公园“多彩的树叶”手工制作、玉渊潭公园“秋叶嘉年华”自然游戏等文化活动，将持续

□本报记者 周美玉

续丰富市民游客的秋游体验。

缤纷彩叶探寻植物多样性之美

在国家植物园（北园）的北湖周边，栎树、金枝国槐、槭树等叶色、叶形美轮美奂，从变色较早的金枝国槐、白蜡，到变色较晚的槭树，使秋叶的观赏期得到丰富和延长。香山公园持续丰富彩叶观赏效果，增加了梅谷赏枫、老松林红叶等多处景观区，秋季观赏期从10月上旬一直延续到11月中旬，已经形成北门至双清别墅1500余米的彩叶观赏路，仅“丽红”元宝枫就有200余株。

近年来，市属公园、中国园林博物馆等持续“增彩延绿”，营造市民游客身边“斑斓”视觉，打造升级了颐和园耕织图、天坛公园银杏大道、中山公园水

榭、北京动物园百木园、国家植物园（北园）绚秋苑、陶然亭公园潭影流金、紫竹院公园筠石苑等秋季观赏景区，为游客提供了清新优雅的景观。

收获的季节里，北京市属公园也准备了“沉甸甸、金灿灿、暖融融”的秋季主题公园礼物，结合园林在季节、节气、植物方面的多重美好寓意，多角度呈现秋色、秋趣、秋韵。北海公园花鸟丝巾、景山公园柿柿如意茶罐茶具、国家植物园（北园）秋梨菊花饮、颐和园×盘古星红糖姜茶、天坛公园银杏冰箱贴、香山公园纪念币等文创新品，都将在秋游季与市民游客见面。

北京市公园管理中心将在@畅游公园定期播报市属公园秋游赏景资讯，方便市民游客到市属公园及中国园林博物馆知秋、爱秋、品秋。

【健康红绿灯】

绿灯

紫皮洋葱营养价值更高



根据表皮颜色，洋葱分为白皮、黄皮、紫皮三种。紫皮洋葱表皮富含花青素，黄皮洋葱表皮含胡萝卜素，白色洋葱表皮没有花青素，胡萝卜素含量也少。紫皮洋葱中大量的花青素有抗氧化的功能，其蛋白质、纤维素也比另两种洋葱多，营养价值更高，且富含碳水化合物，味道更辛辣。

红灯

烂嘴角其实并不是上火



一到秋天，很多人会出现“烂嘴角”的现象，其实这并不是“上火”造成的。气候干燥、舔嘴角、撕扯嘴角干皮、真菌细菌感染、B族维生素缺乏、过敏等都可能是诱发因素。想要减少口角炎的发生，要注意保持口腔卫生；多吃富含B族维生素的食物，如动物肝脏、禽蛋、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等。

2023年10月下旬刊 本期看点

热点

总书记这样礼赞劳动创造

党的十八大以来，习近平总书记深情礼赞劳动创造，讴歌劳模精神、劳动精神、工匠精神，引领推动全社会弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，凝聚起亿万劳动群众团结奋进的强大力量，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。

聚焦

聚焦工会十八大，劳模工匠话奋斗——

聚力新阶段 奋进新征程

10月9日至12日，在北京召开的中国工会第十八次全国代表大会是在我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会，是广大职工和工会干部政治生活中的一件大事。

连日来，首都广大职工第一时间收听收看大会盛况，掀起了学习大会精神的热潮。广大劳模、工匠纷纷表示，新征程呼唤工人阶级新作为，要以高度的主人翁使命感和历史责任感，以中国工会十八大为契机，把智慧和力量凝聚到党中央决策部署上来，凝聚奋斗伟力建功立业，唱响新时代劳动者之歌。