



体验怀旧的冰车、冰滑梯，近距离观赏极地动物，坐上雪地“赏樱”小火车……即日起，北京市公园管理中心将在5家市属公园举办“欢乐冰雪快乐健身”名园冰雪游园会，持续丰富市民冬季文化生活。

## 市属公园开启冰雪游园会

# 畅玩冰雪好“趣”处

□本报记者 周美玉

### 5家市属公园8处冰雪场地举办多彩活动

本届冰雪游园会共开放5家市属公园的8处冰雪运动场地，包括5处自然冰场、3处人工雪场，整体分为北京传统冰上运动、新型雪地运动、特色文化展览、冰雪文创体验等四大主题活动区，布置了道旗、彩旗等节日装饰。

举办雪上活动的有陶然亭、紫竹院、玉渊潭3家公园，活动时间自2023年12月28日至2024年2月中旬。颐和园、北海公园、陶然亭公园、紫竹院公园将开展冬季冰上活动，活动时间为2023年12月下旬至2024年2月4日，具体日期将视天气情况而定。

市属公园冰雪游园会的冰上运动项目极为丰富，怀旧的冰车、冰滑梯、冰上自行车，新颖

的冰上漂移车、碰碰车、电动狗拉雪橇等应有尽有。雪场区域设有雪上飞碟、冰雪迷宫、雪地香蕉船、雪地秋千等易于参与的雪地运动。陶然亭公园还“请”来了帽带企鹅、王企鹅、巴布亚企鹅，让游客近距离就能领略极地动物的生活状态。

紫竹院公园欢乐冰雪季不仅有冰、雪双场地的运动体验，市民游客同时能在冬日的公园品尝美食、购买暖心文创产品。玉渊潭公园冰雪季汇集迎新打卡、冰雪运动、亲子趣味、游艺互动等10余项活动，还新增了雪地“赏樱”小火车、雪地儿童乐园、雪地黄包车等。

### 冰场每天对冰层厚度进行测量、公示

据北京市公园管理中心服务管理处处长廖祥流介绍，该中心

自2014年起已经连续举办九届冰雪游园会，通过“名园老冰场”与“公园新雪场”双品牌，在线上、线下开展冰雪运动和宣传推广，进行冬奥科普展示。今年，第十四届北京奥运城市体育文化节“双奥之城”主题展览已在颐和园东堤亮相，市民游客在重温“双奥”精彩瞬间的同时，更能在游园中感受历史名城日新月异的发展。

为吸引更多市民游客走出家门、领略冬季运动魅力，冰雪游园会还汇集了丰富的展示和体验活动。北海公园将举办花样滑冰艺术表演、冰嬉表演，普及冰雪体育项目和科学健身知识。颐和园将联合举办“春嬉嘉年华”青少年冰雪活动，包括冰上自行车接力赛、冰车亲子趣味赛等。

为确保游客冬季健身活动安全有序，市属公园冰场开放后将每天对冰层厚度进行测量、公

示，随时关注天气情况及冰雪变化，遇活动调整将通过微博、微信等实时告知游客。

颐和园、北海公园、陶然亭公园、紫竹院公园、玉渊潭公园分别设置24小时安全应急指挥中心，对园内冰雪活动区域进行网格化管理和值守，配备充足的消防物资以及救护绳、梯子、竹竿、救生圈等救生物资。设有“冰雪服务接待站”，为参与冰雪运动的游客提供童车存放、小药箱等暖心服务。各公园加大了热饮热水等商品和服务，建议游客佩戴帽子和手套，注意保暖。

### 四大类、29项文化活动丰富市民假日生活

除了冰雪游园会，北京市属公园及中国园林博物馆还将举办丰富的文化活动和花卉展览，将“园林之美、花草之香、序曲之春、冰雪之乐”四大类、29项活动与传统节日深度融合，营造欢乐吉祥、温暖和顺的节日游园氛围。

元旦当天，天坛公园将以线上直播的方式，由各领域专家向观众介绍天坛文物特色和天坛文物展精品。中山公园唐花坞内的隆冬春景是市属公园的独一份儿，春色烂漫中，工作人员将为观众揭秘花期调控的方法。

假日期间，景山公园紫禁之巅系列《京城木匠行》展览全新亮相。香山公园将举办香茶、中药香囊、香牌香珠手作饰品、香插、香篆等“香文化”精品展示体验活动。国家植物园（北园）将招募游客制作压花年历，游客边了解植物知识边亲手开启新年“植物时光”。中国园林博物馆将邀青少年在山水亭台间诵读经典名篇和诗文作品，在园林小讲师的带领下感知园居文化，诵读迎新。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 小米钾元素含量高



小米和小米虽然仅有一字之差，但前者属于全谷物，后者是精制谷物。作为“五谷之首”，小米在营养方面确实有不少优势。小米含有一般粮食中没有的胡萝卜素，有一定的抗氧化作用，并能在人体内转化为维生素A。在各类主食中，小米的钾元素含量较多，保留了更多B族维生素。另外，小米维生素E含量相对较高，接近大米的9倍。

#### 冬吃萝卜有助于消化积



中医认为，萝卜味辛性微寒，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效；冬天寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃肠型感冒。这时，吃些萝卜有助于消化积、清解里热。

### 红灯

#### 保温杯用完不能简单冲一下



保温杯清洗时不能只是简单用水冲一下，杯面、内胆、瓶盖都要照顾到。正确步骤是：瓶内放少量食盐，加温水晃匀，浸泡5-10分钟；取下杯盖，在牙刷上挤点牙膏，轻轻刷洗瓶盖缝隙；杯子内外整体用清水冲洗一遍；洗完不要马上盖盖子，应彻底晾干再盖，以免不锈钢保温杯发臭。

#### 主食没吃对或是糖尿病主因



经常吃“健康植物性食物”如水果、豆类、坚果、茶和咖啡、蔬菜、全谷物的人，不易患2型糖尿病；与此相反，经常吃“不健康植物性食物”如果汁、土豆、精制谷物、含糖饮料、糖果和甜点的人，2型糖尿病风险更高。

丰台区市场监管局

·广告·

## “三到位”保障儿童用药安全

近期，儿童支原体肺炎等呼吸道传染病进入高发期。为保障辖区儿童支原体肺炎防治诊疗工作有序开展，切实守护儿童身体健康，丰台区市场监管局积极落实北京市加强儿童呼吸道传染性疾病预防工作要求，立足本职，对辖区医疗机构开展儿童用药安全专项检查。

**监督检查到位，规范药品使用** 对近期儿童需求量较大的阿奇霉素、罗红霉素等抗菌类药品以及儿童退热、止咳类药品进行重点检查，主要从药品购进渠道、药品储存设施设备、药品管理制度、台账记录等方面进行检查，确保药品质量安全。

**优化服务到位，保障线上开药** 梳理掌握辖区互联网医疗机构信息台账，指导并督促医疗机构严格落实线上线下一

体化质量管控要求，优化线上诊疗服务，规范线上开药流程，加强对儿童用药的指导服务，提示用法用量、禁忌事项等，保障儿童用药安全有效。

**宣传科普到位，引导合理用药** 借助全国安全用药月宣传契机，通过线上线下多种宣传载体，广泛宣传支原体肺炎防治和合理用药相关知识，提醒家长切忌自行盲目用药，如果孩子出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊查明病因，遵照医嘱合理用药。

下一步，丰台区市场监管局将继续加强对医疗机构的监督和指导，督促医疗机构落实主体责任，保障阿奇霉素等药品储备；对儿童用药实施长效监管，守护儿童用药安全，为儿童健康成长保驾护航。

(麻艳蕊)



## 7件事改善手脚冰凉

缓解手脚冰凉，最好先排查是否为某些疾病所致，如甲减、贫血。在寒冷的冬天，做以下7件事可以改善手脚冰凉的情况：

**适当吃温补的食物** 比如牛羊肉，辛温的葱、胡椒等调味品；少吃西瓜、梨等水果；喝温水，少碰冷饮和凉拌菜。

**做柔和的运动** 动则生阳，比如快步走、慢跑、太极拳、八段锦等；冬天运动微微出汗即可，不推荐大汗淋漓。

**多晒太阳** 阳光好的时候，出门晒太阳，也可以在温暖无风时打开窗子，在窗前晒半小时，但如果不开窗效果会大打折扣。

**暖水浴足** 泡脚的水温不要超过40℃，时间最好控制在20分钟以内。

**多睡觉** 冬天万物冬藏，人也应当多睡觉，早睡早起。经常心情不畅、手脚冰凉的人，更不建议熬夜。

**穿宽松的衣物** 打底裤袜等紧身衣物，容易让肢体末端血液循环不畅，出现手脚冰凉，应选宽松、舒适的衣物。

**好好吃饭** 食物摄入人体后，部分能量会转化为热能，用于保持体温和供人体散热。吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

(杜晶)