



# 欢乐游园过大年

## 北京市属公园80余项春节游园活动开启

□本报记者 周美玉

近日,记者从市公园管理中心获悉,自2月2日农历小年开始,颐和园、天坛、北海等11家市属公园及中国园林博物馆将陆续推出9大类、80余项活动,拉开新春游园序幕。同时,新春特展、文创市集、非遗进公园、寻迹红色脉络等丰富的游园活动贯穿整个假期。

### 游园观展 名园纳福

香山公园在勤政殿、致远斋、眼镜湖、见心斋、香山寺等5处景点开展集章送福活动。市民游客还可到景山公园紫禁之巅贺新春、启龙年,到北海公园阐福寺、太液池沿岸游园观展,名园纳福。

通过线上报名,市民游客可参加天坛公园“家庭祈福游”,沿祭坛参观了解祭天祈福的“仪式感”。还可以到玉渊潭公园体验“玉渊迎春 龙吟送福”福运文化。

颐和园、北京动物园和中山公园、陶然亭公园、紫竹院公园都将面向游客开展拜年送福活动,送上历史名园的节日祝福。

### 非遗技艺现场互动

天坛公园将开展中华传统项目展示互动,于大年初一、初二、初三至初八,依次带来剪纸、太平燕、风车、京剧脸谱、木版年画、结绳等展示体验。

北海公园邀请非遗传承人现场制作指尖上的“兔爷儿”,展示老北京民俗文化。

景山公园“良匠工艺——木作非遗文化展”、玉渊潭公园“记忆——中国非遗文化展”、北京动物园“万牲寻龙”生肖文化活动等都将在春节假期为市民游客带来中国传统文化展示。

### 欣赏新年第一抹春色

市属公园的春花品牌可谓“老字号出新意”:颐和园将在第十三届梅花蜡梅迎春花展上展示百年梅桩,推出“岁朝清供”主题宫廷插花展览,开展绘制梅花笔记、咏颂梅花诗词、制作龙年吉祥物等青少年科普活动。

中山公园室内展出梅花、迎春、杜鹃、海棠、榆叶梅等花期控制花卉,搭配火鹤、凤梨、蝴蝶兰等应季精品花卉,烘托春意盎然的节日气氛。

国家植物园(北园)在展览温室和盆景园举办第二届兰花展,将国兰和热带兰花“花样”搭配展示。

令人期待的樱花在玉渊潭公园技术人员的精心调控下,自腊月廿三迎春绽放,以植物驿站的形式装点春节长假。

### 红色游园体验不一样的年味

香山公园、颐和园、陶然亭公园、中山公园等将开展“红色导游游”,推出集章打卡、红色文展、红色讲解等。如香山公园开展“福启新岁 寻迹香山红色脉络”主题活动,初一至初八举办“红旗飘扬 祝福祖国”升旗仪式,陶然亭公园、中山公园、颐和园持续在公园红色实景课堂



中提供义务讲解。

### 公园特色展演喜乐过大年

近20年来,每到春节等重要节日,天坛神乐署中和韶乐展演为观众展示中国悠久的礼乐文化。中和韶乐是中国的古老雅乐,融礼、乐、歌、舞为一体,主要用于皇家祭祀和国家庆典。大年初一、初三、初五,天坛公园将在官方账号直播展演《坛乐清音》《华夏正声》《尊祖重农》三场宫廷音乐,丰富市民游客节日生活,弘扬中华民族传统文化。

北海公园邀请“北派舞狮”增添喜庆欢腾的节日氛围,展示白纸坊太狮这一国家级非遗文化。中国园林博物馆节日期间上演《园林奇遇记》科普舞台剧,由园林小讲师演绎关于“人与自然和谐共生”的时代话题。

### 各公园展览展陈陆续亮相

市属公园充分利用古建院落的原真性,打造以传统文化、生肖文化、礼仪文化为代表的展陈空间,举办多项新春特展、主题文创和科普课堂。

其中,颐和园藏龙纹题材文物特展、北海公园全球生肖设计大赛邀请展、陶然亭公园徐庆平山水作品展、紫竹院公园中国古代礼仪讲究新春特展、中国园林博物馆傅以新山水诗画展,以及景山公园、北海公园、香山公园等文创市集都将陆续亮相。

### 冰雪活动丰富多彩

北京市属公园冰雪活动成为市民游客喜闻乐见的冬季旅游品牌,春节假期,游客可以到陶然亭、紫竹院、玉渊潭公园冰雪嘉

年体验雪地亲子运动、趣味比赛的乐趣,陶然亭雪场内企鹅巡游仍将是春节游园活动的一大亮点。各公园还为市民游客加大了热饮热水等商品和服务,设有“冰雪服务接待站”,提供童车存放、小药箱等暖心服务。运动健身后,游客也可就近到公园内文展空间、餐饮店铺等休息调整,补充能量。

长假期间,不仅是热闹的游园活动,颐和园、天坛、北海、香山及中国园林博物馆不间断推出园景直播、云游导讲、科普展演等“龙年云游”,将节日民俗和园林文化融合,线上线下共话新春。举办香山5G慢直播、颐和园“颐和讲堂”科普讲座、北海春节习俗线上科普等,通过线上、官方微博微信等,传播园林文化,传递新春祝福。

### 做灯猜谜闹元宵

元宵节当天,多家市属公园围绕探梅寻香观非遗、做灯猜谜闹元宵开展文化活动。天坛、紫竹院、玉渊潭等公园将以主题展演的形式,分别带来元宵节宫廷雅乐赏析、音乐表演和乐亭大鼓、皮影展演。香山致远斋、北海永安寺在景区内悬挂各式灯笼,将以有奖猜谜的形式增加游园乐趣。天坛、香山、陶然亭等公园将举办花灯制作互动体验,营造团圆佳节的喜悦氛围。

天坛福宴、北海仿膳、国家植物园(北园)卧佛山庄等将推出年夜饭,特别打造生肖吉祥物“隆隆”主题新年礼包和系列文创产品。结合天坛、香山、紫竹院公园及北京动物园网红打卡地优势,推出节日限定、文创市集、食品展销、花卉展售及满赠活动,增强新春游园体验感、获得感,满足市民游客多元需求。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 车厘子颜色越深花青素越高



车厘子属于欧洲甜樱桃的一个品种。车厘子虽然吃起来甜,但总含糖量不算高,约为12.8克/100克,由于其中约5.3克为果糖,口感才会偏甜。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天吃水果200-350克,大快朵颐的同时也要注意适量。颜色越红甚至发黑的车厘子,花青素含量越高。

### 心跳适当慢一点的人更长寿



心跳的频率和节律反映着身体的健康状态。研究发现,哺乳动物一生的心跳总数基本相同,约为7.3亿次,人的心脏一生约跳动25亿-30亿次,比起心跳60次/分钟的人,90次/分钟的人20年里会多跳3亿下,心脏负荷更大。健康人平躺5分钟后的心跳应在60次/分钟左右。

### 红灯

#### 这种一次性内裤不建议购买



市面上一次性内裤的质量良莠不齐,挑选时注意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,不建议购买。一次性内裤建议选纯棉的,纯棉材质相对柔软亲肤、吸湿吸汗,舒适性更好且环保。

### 喝水少增加结石风险



身体处于缺水状态,尿液就会浓缩,其中本来处于溶解状态的物质如钙质、草酸盐、磷酸盐等可能因为过于饱和而沉淀,从而导致肾脏出现结石。多喝水有利于排尿,能促进小如细沙的结石排出体外,减少其在肾脏或尿道形成大结石的风险。中国营养学会建议,健康成年人每天饮水量为1500-1700毫升。

丰台区市场监管局南苑街道市场所

## 开展面向未成年人“无底线营销”行为专项检查

为保护未成年人身心健康,近日,丰台区市场监管局南苑街道市场所联合区市场监管局执法大队一中队开展面向未成年人“无底线营销”行为专项治理行动。

全面排查,把好产品质量关。执法人员对校园周边超市、食杂店、文具店、玩具店等经营主体进行实地检查,重点排查经营者是否销售包装或标签标识涉黄涉

暴、含有低俗及不良诱导内容的产品;是否面向未成年人销售烟酒、电子烟等危害未成年人健康的产品;是否销售“三无”产品、必须经过认证而未取得认证的产品、具有安全隐患的产品。

广泛宣传,把好主体责任关。执法人员向经营主体宣传贯彻《中华人民共和国未成年人保护法》以及恶搞类、低俗类、博彩类产品危害未成年人身心健康的相

关知识,要求经营主体强化主体责任意识,严格落实进货查验义务,开展自查自纠工作,做到不进、不存、不销“无底线营销”产品,为未成年人创造良好的消费环境。

强化执法,把好监督管理关。将面向未成年人“无底线营销”行为纳入重点执法监督检查事项,涉嫌包含软色情、低俗信息等有违公序良俗的文具等产品一律下

架禁售,做到发现一起依法严厉查处一起,加强行刑衔接,曝光违法典型案例,达到“查处一案、震慑一批、教育一片、治理一域”的效果。

下一步,南苑街道市场所将持续强化监管职能,强化部门协同联动,加大对“无底线营销”行为的专项治理力度和广度,不断织密未成年人健康成长的“防护网”。(卢雪娇)

·广告·