

京郊赶大集、逛庙会，人声鼎沸，热闹非凡……北京市文化和旅游局为您推荐“京郊过大年”4条流光溢彩赏灯会旅游线路，诚邀市民游客走进京郊乡村，在绚烂的光影海洋漫步，感受乡村的激情与浪漫；与火热的灯会不期而遇，感受乡村的温暖与从容。

赏花灯 过大年

流光溢彩赏灯会旅游线路推荐

□本报记者 边磊

线路1:北京世园公园冰雪嘉年华——北京世园花灯艺术节——金隅八达岭沐云温泉

【线路特色】

北京世园公园冰雪嘉年华逛北京世园公园，建议晚上赏花灯之美，白天品戏冰雪之乐。世园公园冰雪嘉年华活动现场，雪圈冲浪、雪地摩托以及冰上自行车等冰雪项目一应俱全，丰富多彩的活动让到此游玩的市民游客流连忘返。

北京世园公园花灯节 世园公园花灯艺术节持续至3月15日，活动期间将推出音乐轰趴、情景演出、民俗花会等多彩活动，让游客开开心心逛世园、赏花灯、品民俗、过大年。

金隅八达岭沐云温泉 金隅八达岭沐云温泉精心配备了56个不同功能及疗效的室内外温泉汤池，室内泡汤区域以质朴悠闲的村落形式巧妙布局，搭配独具匠心的中式庭院景观及汤屋建筑风格，营造出慢活、养生、疗愈的空间情境。

【周边美食】

世园公园内有很多美食选

择，来此赏灯戏雪的游客一定不要错过。HARRY'S STEAK西餐厅的牛排、披萨等西式餐饮及各种小食，轻轻松松唤醒您的味蕾。

线路2:云瀑沟风景区——盆窑村冰钓和乡村手工艺体验——龙庆峡景区冰灯冰雪嘉年华

【线路特色】

云瀑沟风景区 云瀑沟风景区里形态各异的冰瀑，如大自然雕刻的冰晶艺术。山顶俯瞰，冰瀑宛如巨龙盘踞山间。

盆窑村冰钓和乡村手工艺体验 盆窑村有北京“陶艺之乡”的美誉，冬日走进村子，可以体验烧窑制窑，也可以探访村里的古窑遗址。

龙庆峡冰灯冰雪嘉年华 冰雪旅游大热，喜欢冰雪艺术的游客一定不要错过北京龙庆峡冰灯冰雪嘉年华活动。第38届龙庆峡冰灯冰雪嘉年华活动已盛大开幕，今年的精品冰雕数量是往年的3倍之多，每一处冰雕景观都精雕细琢、栩栩如生，让游客流连忘返。



【周边美食】

北京自由自在汽车文化主题民宿的餐厅里有特色融合菜、瓦特养生大锅宴，以及今年新推出的“旧县玉米宴”，餐厅还特意为游客制作了冬日暖锅产品，每一道菜肴都充满家的味道和温暖。

线路3:司马台村乡村文化体验(长城雪乡文化节)——司马台长城——古北水镇花会巡游

【线路特色】

司马台村乡村文化体验(长城雪乡文化节) 文化节以“长城脚下新雪乡，原汁原味中国年”为主题，将冰雪游乐、民俗活动、乡村旅游有机结合，成为游客朋友们体验长城冰雪激情，领略民俗美食乐趣，感受民俗文化魅力的一次盛会。

司马台长城 司马台长城在1987年被列入《世界遗产名录》，是我国唯一保留明代原貌的古建筑遗址。冬季的长城有一种萧瑟的美感，晴朗的日子里，在日落时分的长城拍照，相信拍出的照片一定不会让您失望。

古北水镇花会巡游 冬日在

氛围感拉满的古北水镇里，游客可以看龙灯、捏糖人、赏冰灯、品美食，解锁童话趣事，探索无尽惊喜。

【周边美食】

华灯初上，古北水镇食街弥漫着诱人的香气，外酥里嫩的萝卜丝饼，清甜软糯的桥头糕，随意一家小吃摊位就能品尝到特色美食。

线路4:慕田峪长城——芦庄村乡村文化体验

【线路特色】

慕田峪长城 慕田峪景区开发并提升了景区的冰雪旅游资源和服务，欢迎各方游客前来打卡留念。

芦庄村乡村文化体验 芦庄村结合当地文化优势和资源优势，大力发展葫芦文化产业，游客可以亲身体验文玩葫芦制作等有趣的文化活动。

【周边美食】

怀柔物产丰富，当地特产怀柔油栗、栗蘑和红肖梨都是备受追捧的地方特产。虹鳟鱼、板栗宴、二八席因味道鲜美并极具地方特色，深受游客喜爱。

【健康红绿灯】

绿灯

蔬菜焯水有讲究



适宜热水下锅的蔬菜：菠菜、西兰花、芹菜、油菜等蔬菜。水不要太多，以刚淹没食材为宜，蔬菜颜色稍有变化便可以捞出来。适宜冷水下锅的蔬菜：四季豆、鲜黄花菜等带毒素的菜。建议沸水焯5分钟后再炒熟、炒透食用。

红灯

喝粥养胃只说对了一半



由于粥加热煮制时间长，水分含量多，所以淀粉糊化更充分，容易被小肠内的淀粉酶分解成葡萄糖，吸收进入血液。因此，喝粥可以减轻胃肠消化负担。但如果长期喝粥，不注意饮食搭配，容易导致营养摄入不足，引发营养不良。

2024年2月上旬刊 本期看点

聚焦

人工智能：助力推动工会服务创新

人工智能是引领未来的战略性技术，对各个行业提高效率、降低成本、创新产品和服务等将产生深远影响，也给工会工作高质量发展带来全新机遇。

2023年，人工智能在科技领域展现了惊人的创新能力，也在探索人工智能与工会工作相结合方面创造了无限可能。

工会论坛

工会系统应用人工智能当前重点——

如何将人工智能应用嵌入工会工作？

1月3日，《全国总工会广泛应用人工智能行动》正式公布，对工会系统应用人工智能提出总体构想，并对组织实施提出要求。作为工会工作者，将如何通过人工智能技术的应用，放大工会既有能力范围，更好地服务广大职工群众？作为职工，期盼工会使用哪些人工智能技术，可以享受到更加精准、及时、高效的服务？且听他们的声音，以及专家学者对工会系统应用人工智能的可行路径分析。

A VIEW OF LABOUR UNIONS

工会博览

2024

02月

北京总工会主办 中国工人报社协办

封面人物

张莹：

巧手插花承古韵

张莹是北京插花协会理事，从事园林设计工作多年，她热爱中国传统文化，多次参加插花比赛，并多次在北京市总工会举办的插花比赛中获奖。她擅长传统插花艺术，作品多次在北京市总工会举办的插花比赛中获奖。她热爱中国传统文化，多次参加插花比赛，并多次在北京市总工会举办的插花比赛中获奖。

特别报道

北京市十八届人大二次会议开幕 市长赵磊作政府工作报告

北京今年GDP增长目标设定在5%左右

人工智能：助力推动工会服务创新

ISSN 1000-9166

1.00

1000-9166