



共赴花事

北京市属公园本周开启春花观赏季

□本报记者 周美玉

3月中旬到5月上旬，随着春分、清明、谷雨等节气陆续到来，进入了北京踏青赏花的最好时节，梅花、山桃、杏花、丁香、芍药等花卉陆续盛开，到处生机勃勃。本周起，市属公园将开启春花观赏季，举办赏花游园活动，推出精品文化展览，开启文创市集、非遗集市、主题书市及园林科普体验活动。部分市属公园将增设夜赏照明景观，丰富市民游客夜间赏花游园体验。

◆从初春到暮春 鲜花次第开放◆

本周气温上升，颐和园、北海公园、玉渊潭公园等北京市属公园中已有蜡梅、迎春、玉兰等早春花卉在徐徐微风中灿然绽放。

据市公园管理中心发布，今年，国家植物园第二届桃花观赏季暨世界名花展、玉渊潭公园第三十五届樱花文化活动暨第五届春季花卉联展、陶然亭公园第九届海棠春花文化节、中山公园第二十九届春花暨郁金香观赏季、景山公园第二十七届牡丹文化节等市属公园春花观赏活动将如约而至。

从初春到暮春，极负盛名的还有颐和园西堤早春桃柳夹岸，

园内乐寿堂、宜芸馆、畅观堂等院落玉兰次第绽放。天坛公园西北外坛的百余株杏树早春时节花开成片，古树下成片的紫色二月兰形成独有的“香雪海”景观，而在柏林林西侧，有北京城内最大的一片丁香林。

香山公园梅谷种植官粉、朱砂、绿萼等品种梅花百余株，便于游客近距离欣赏梅花绽放。紫竹院公园以竹为底、以梅为画，筠石苑、四君山、澄碧山房等种植7个品种群、500余株梅花。北海公园去年增加了玉兰的种植，加上山桃、海棠、紫荆等，春季花卉品种更加丰富。

物，将推出迭代春花冰淇淋、全新花饮系列饮品、主题冰箱贴等春日限定文创产品，以及公园文创市集、非遗集市、主题书市等。

春花观赏季期间，市属公园将结合中国传统节日和假期特点，举办园林科普体验，包括清明诗会、园艺插花、非遗体验、亲子互动，以及专家带您识花

草、万物共生大讲堂、古树观察、春花赏析、自然观鸟、生态导览、物候观测等活动，寓教于游，在市民游客走进春日的同时，体验公园科普魅力。

值得一提的是，部分市属公园将延长游园赏花时间。陶然亭、玉渊潭、景山等市属公园将增设夜赏照明景观，丰富市民游客夜间赏花游园体验。

【温馨提示】

市公园管理中心提示：植物花期还视天气情况而定，建议大

家关注各公园公众号了解详情，合理安排出行。



◆走进春日 体验公园科普魅力◆

此外，市公园管理中心今年将推出多类踏青赏花文化活动和科普服务，展现市属公园新的文化活力。一批精品文化展览全新亮相，如国家植物园(北园)第二届食虫植物展、球兰植物文化展，中山

公园球根花卉品种展，陶然亭公园精品海棠盆景展，玉渊潭公园樱花季活动35周年回顾展，景山公园李祥霖书画艺术展等。

同时，市属公园结合园内标志性建筑、人文历史、动植物植

春天更容易失眠?

调节心情远离睡眠问题

□本报记者 盛丽

俗语常说：春困、秋乏、夏打盹、睡不醒的冬三月。春季来临，您是不是也感到了“睡不醒”或者是“睡不着”？怎样在春季拥有优质睡眠？北京市隆福医院神经内科副主任医师赵广珍为您解答。

赵广珍介绍，造成春困原因可以从中医和西医两个角度来解释。中医认为湿气重浊阳气不足、湿邪困于脾而运转失职出现乏困嗜睡；西医认为皮温升高代谢加快，外周血管扩张，脑内相对供氧不足而导致失眠。

她强调，春季应适当早睡早起，饭后睡前闲庭漫步可消化化气。平时午睡一刻钟到半小时，也可闭目养神，放空大脑科学打盹。要注意睡眠环境，光线调暗、关闭蓝光电子产品、选择避光窗帘，睡前泡脚至颈项微潮为宜。

赵广珍介绍，春季失眠一半原因是季节交替所致。首先要注重调理，养肝护肝。绿色蔬菜富含维生素，其中维生素D及维生素B₆有助眠作用，还可适当增加桂圆等补气食物。晚餐宜清淡少

量，控制糖的摄入，少精米白面、多食坚果及富含虾青素及omega-3脂肪酸的鱼类。减少红肉、加工肉、高脂奶制品、甜食精制碳水、油炸及人造反式脂肪酸等促炎食物的摄入，禁饮茶、咖啡等刺激性饮品。

此外，应多加户外运动，光照可促进褪黑素分泌，还可疏通经络，按摩神门、内关、太冲、足三里等穴位调肝助眠。

春季失眠一半原因是情绪造成的，应注重精神调养。一旦出现负面情绪，可以通过做一些自己感兴趣的事转移不良情绪，或通过到户外运动等解压方式放松心情。不要让浮躁、乏力、情绪不宁这些症状长时间持续；郁闷、忧愁的时候，多找朋友聊天，将困惑的事情倾诉出来；凡事追求完美的人可适当降低期望值，在制定了目标之后，可以将大目标分割成几个小目标，再一一实现。

赵广珍提示，保持合理睡眠期望，保持自然入睡不强求，不过分关注睡眠，必要时可联合中西药调理。

【健康红绿灯】

绿灯

吃完苹果建议漱口



苹果富含果胶，是比较耐嚼的水果。嚼苹果有利于清洁牙齿表面，但果汁中毕竟含有糖和果酸，留在口腔中对牙齿不利。所以吃完苹果要漱口，或直接喝两口白开水，把口腔中的果汁冲干净。

减脂最该吃4类食物



日常食物里，膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，会“拼命”推动肠道运动，是最有效的“刮油”成分，包括真菌多糖，代表食物有金针菇等蘑菇；植物多糖，代表食物有萝卜等蔬菜；海藻多糖，代表食物有海带等藻类；魔芋。

红灯

摸黑玩手机或诱发青光眼



有一部分人眼睛本身存在一定的构造缺陷，即眼睛和角膜之间的房角结构比较拥挤。黑暗环境中看东西，瞳孔会扩大、虹膜在房角堆积。当房角结构拥挤时，会导致房水引流不畅，容易诱发青光眼。关灯玩手机，光线还会抑制体内褪黑素分泌，导致入睡困难或睡眠变差。

总拉肚子让心脏受不了



严重腹泻极易造成体内水和电解质丢失，从而出现低钠或低钾血症，使心肌兴奋性和自律性增强，传导性降低，进而诱发心律失常。腹泻时，体内水分突然减少，血液黏稠度就会升高，流速变慢，容易形成血栓，甚至诱发心绞痛、心肌梗死。腹泻后如出现心慌、胸闷、憋气等症状，要尽快做心电图、心脏超声等检查，避免出现更严重的后果。

·广告·

丰台区市场监管局

开展春季校园食品安全专项检查

为进一步加强学校食堂食品安全监管，督促学校食堂落实食品安全主体责任，保障广大师生“舌尖上的安全”，丰台区市场监管局于春季开学季对辖区内A级包保单位首都经济贸易大学食堂进行食品安全监督检查。

执法人员来到学校食堂，检查食品安全公示栏内容，指导食堂在指定位置规范公示阳光餐饮标识，监管人员、食品安全制度和监督检查记录情况等内容，确保公示内容更新及时、真实有效。

对照A级包保主体任务清单，执法人员督促食堂经营者落实企业食品安全主体责任，检查学校食堂是否按要求设置食品总监、食品安

全员，是否建立健全“日周月”排查机制，指导完善学校食堂安全管理体系。

结合排查整治内容，执法人员来到后厨区域检查。从原材料采购、人员健康管理、操作间环境卫生、餐食加工制作、餐具消毒、分餐操作和留样操作等重点环节及库房、操作间、冰箱、分餐间、售卖窗口等关键点位，精准排查可能存在的食品安全风险。

丰台区市场监管局将持续对辖区内学校食堂开展全覆盖检查，督促相关餐饮企业开展自查工作，防范学校食品安全风险，筑牢学校食品安全防线。

(闫炎)