

夏至已过，暑假开启，北京即将进入暑期旅游旺季。颐和园、天坛、北海等市属公园作为游客出行的热门打卡地，在今年7至8月将开展以特色展览、主题演出、文创市集等文化活动为主的历史名园深度游。同时，市公园管理中心在游园活动内容、时间跨度和空间维度上不断扩展，升级打造暑期全天候的游览体验，即日起向市民游客推荐赏荷纳凉、看展观演、科普探索、夜游体验、红色研学等特色游园活动。

炎炎夏日去哪玩？

北京市属公园夏日游园推荐

□本报记者 周美玉

赏花看展去处多

荷花是中国传统名花，在北海、紫竹院等市属公园种植历史悠久，与亭台楼阁形成了历史名园的赏花意境。眼下，荷花渐入佳境，为炎炎夏日增添一份清爽。北海公园第28届荷花节率先开幕，湖莲种植面积8000平方米，各类水生植物也被巧妙地融入到了荷展之中，花卉布置面积达到4500平方米。

玉渊潭公园内，樱花小湖成片的荷叶围满半个湖岸，不但能享受夏日难得的幽凉，还能闻到空气里菖蒲与荷叶随风散发的清香。陶然亭公园湖心亭、风雨同舟亭周边集中了大洒锦、寿星桃、嫦娥奔月、青鹤、国庆红等多个品种，预计于7月上旬进入盛花期。紫竹院公园第31届竹荷文化季将开展科普讲堂、非遗体验、音乐会等现场活动，市民游客可领略公园竹深荷静、一园一品的文化魅力。此外，景山公园将举办盆景艺术联展，陆续展出京津冀三地特色盆景，及上海植物园、苏州拙政园为代表的南方盆景，多种形式展现特色非遗文化和优秀传统文化，传承展示中国园艺独特风格技艺。

晚间游园活动丰富多彩

除了喧嚣的白天，公园“夜

生活”同样精彩。为持续丰富暑期晚间游园活动，北海、香山及中国园林博物馆重点打造园林中的“夜游、夜探、夜宿”活动，呈现近距离、沉浸式的体验氛围。

北海公园静心斋景区以游园演绎、曲乐表演、文创展售等开启夜游京城园林之旅。香山公园在每周六，以科普观察的形式带领大、小朋友走进山林、聆听蝉鸣、观察昆虫，探寻丰富的物种。中国园林博物馆为中小學生开启“仲夏夜之梦”暑期夏令营，通过参与“园林奇遇记”创排科普演剧，在夜游园林时沉浸式体验“园居雅集”传统文化魅力，提升园林科学素养，了解人与自然和谐共生的美好愿景。

展览演出、研学、夏令营等活动形式多样

在展览演出方面，市公园管理中心结合七夕、消夏、花鸟等民俗文化，推出天坛公园“琴瑟和谐”古琴雅乐演出、紫竹院公园“竹影荷香 押韵清风”音乐会、国家植物园（北园）“芳香弥漫”香草植物展、玉渊潭公园“景舜逸甲骨文暨师生五体书法展”等，各式展览与公园特色融合出新，让游客在游园中领略音乐、艺术、自然等多元文化。

按照往年公园游园特点，今年暑期，研学游、夏令营等学生



团体、家庭出游比例将成倍增长。市属公园及中国园林博物馆分别就暑期文旅需求专门推出形式生动、内容丰富的科普课堂，包括园林文物古建方面的历史解读、首都城市生态方面的知识串联等。同时，设置了与文化遗产、衣食住行相关的游园导览、知识讲座、互动体验和手工活动。

如颐和园“巧匠心思 意境永恒”科普课堂，讲述古代建筑榫卯、失蜡法、声学奥秘及拱形结构；天坛公园“光寻皇穹宇、声寻回音壁、探寻圆丘坛”亲子活动围绕天坛建筑群特点，解密光学、声学、数学与中国古建筑的关联；北海公园将现场讲解九龙壁、铁影壁中的传统文化；中山公园推出“我在中山护古树”观察活动，将公园古树名木和“观察一棵古树”科普小程序结合，讲解不同立地条件下的古树保护；北京动物园结合各学龄龄

知特点和探究方式，开启昆虫伪装、鸟宝宝诞生两个主题月的研学课程，培养学生的科学精神和科学素养；紫竹院公园竹荷文化季期间持续开展传统插花、古风竹扇、团扇绘制、艺术竹编等手工制作活动，邀请游客趣味消暑。此外，香山公园积极打造党史党纪学习思政课，丰富展览内容、增设党纪教育“微党课”宣讲，设计推出“香山答卷”、红色线路义务讲解。为进一步服务好各界开展学习活动，7月逢周一，双清别墅取消闭馆，正常开放。

市公园管理中心提示市民，高温天气持续，建议暑期游园也要做好防暑防晒准备，注意及时补充水分，可随身携带风油精、藿香正气水等防暑药品。游园过程中，尽量选择林荫道路，遇登山爬高等要根据身体状况调整而行。若出现身体不适，可随时拨打公园救助电话。



颐和园主题科普讲解

一秒降温还是一秒“喷火”？

降温神器暗藏风险

□本报记者 周美玉

炎炎夏日，暑气逼人。目前，一款汽车降温喷雾开始流行，但是号称“一秒降温、迅速制冷”的神器可没那么简单，稍不注意可能让爱车“发火”。为了展示降温喷雾的火灾危险性，近日，大兴区消防救援支队在北京市天交报废汽车回收处理有限责任公司院内进行了一场消防实验。

“这类降温喷雾主要由丙烷和丁烷等易燃易爆成分组成，使用期间遇到明火或热源非常危险，安全隐患不可忽视。”大兴区消防救援支队生物医药基地消防救援站副站长师亚钊介绍。

在一辆室内温度达到80℃的私家车内，消防员将降温喷雾喷在方向盘位置，经过测试，方向盘温度迅速降到30℃，可见降温喷雾效果明显。当消防员在相对密闭的车内空间里面喷洒降温喷雾后，再使用点火棒点燃接触到车内的气体后，瞬间发生了爆燃现象，车辆两侧玻璃被炸到了

10米外的空地上。

“通过试验，市民在使用降温喷雾时，务必注意杜绝火源，在密闭空间内慎用，更不要对着明火直接喷射。”大兴区消防救援支队新闻宣传科负责人刘丙涛提示。

消防部门提示广大市民，在选购降温喷雾时，应当仔细阅读产品说明，特别需要留意安全提示和使用警示等信息，使用时，务必保持30厘米以上的距离，并且不要对着同一部位长时间喷射，以免冻伤。

同时，使用降温喷雾时应确保使用范围内无明火。如在车内使用，使用完毕后应及时开窗通风，防止车内易燃成分积聚过多，造成危险。此外，夏季车内温度过高，易使气罐内压力过大造成爆裂，不建议将降温喷雾存放在车内。除了降温喷雾，发胶、指甲油、防晒喷雾、杀虫剂等物品使用时同样要远离明火，不用时记得将其放在阴凉处保存。

【健康红绿灯】

绿灯

游泳后重点清洁4个部位



护肤：游完泳，病菌很容易残留在皮肤上，加之游泳池常用氯制剂消毒，容易刺激皮肤，建议选择弱酸性、温和的洗面奶、沐浴露；护耳：游泳后要及及时去除耳道内积水，然后用棉花球轻轻拭干外耳道；护齿：泳池水中消毒剂对牙齿的珐琅质会有不同程度的侵蚀，游泳后要及及时漱口；护发：泳池水中的氯制剂会损伤头发，游泳后一定要及及时使用护发素或发膜加强修护。

早睡比晚起补觉效果好



睡眠不足的人一次性晚起几小时，可能打破生物钟，影响激素分泌和自律神经平衡。如果想补觉，建议第二天晚上早睡而不是早晨晚起，不要连续熬夜，以免生物钟昼夜颠倒，器官超负荷工作。工作日常熬夜者，周末补觉不如每天短时间补觉有效。

红灯

拔牙肿痛超过3天最好就医



拔牙引起的创伤性肿胀是机体对机械刺激的保护性反应，是正常现象。通常拔除下颌牙，特别是下颌智牙后，脸颊部肿胀的概率高于上颌牙。正常拔牙造成的肿胀，在术后48-72小时达到高峰，然后逐步消退，术后第5天基本消失。若超过3天肿胀不能缓解，且伴有剧烈疼痛，应及时复诊。

灭蚊灯周围别有光



使用灭蚊灯时记得拉上窗帘，关紧门窗，并保证灭蚊灯是唯一光源。家里的灭蚊灯最好放在1-1.5米高的桌子上，这样效果会更好，因为蚊子大多停留在高处。灭蚊灯的有效覆盖范围一般在20-50平方米，较大的空间可能需要多个灭蚊灯同时使用。

·广告·

丰台区市场监管局

以标准化助力花卉交易服务创新发展

近日，丰台区市场监管局标准化科会同北京标准化协会专家组成员到北京花乡园艺科技有限公司（以下简称花乡园艺公司）就国家级服务业标准化试点建设情况进行调研指导。

花乡园艺公司现场展示标准化服务流程，重点介绍北京花卉产业链数字平台，通过“数据+标准”，有效实现北京花卉交易流通过程的规范化、标准化、可视化管理，是提升北京花卉产业服务水平的重要支撑。

丰台区市场监管局工作人员深入了解企业需求，并

就如何构建标准体系框架进行深入交流，特别强调花乡园艺公司服务标准化试点建设项目的重要性，该项目不仅是丰台区2024年度重点工作任务，更在推动丰台区高质量发展过程中发挥重要作用。

下一步，丰台区市场监管局将持续提供精准、高效的指导服务，密切关注试点项目的关键节点，督促花乡园艺公司在试点项目建设的过程中稳步前行，为花卉产业的服务质量树立新标杆，为丰台区高质量发展增添一抹亮丽的绿色动力。

（吴美静）