

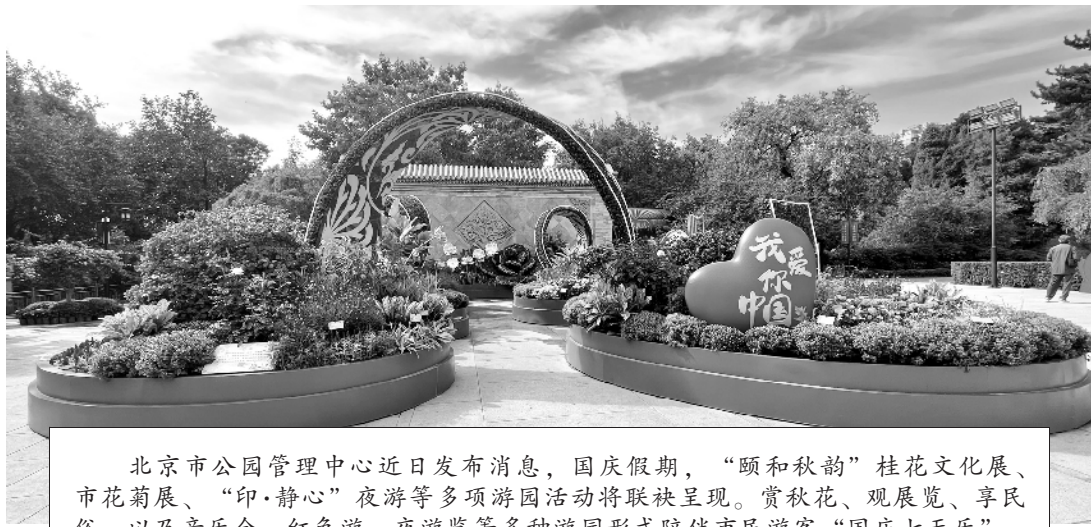
追寻红色印记 爱国游共庆华诞

这个国庆假期，北京市公园管理中心在市属公园各爱国主义教育基地开展红色文化活动，为寻红色印记、抒爱国情怀的市民游客提供红色讲解、重温入党誓词等服务，国庆期间可随时参与。

香山公园《红色电波中的领袖风范——毛泽东同志香山时期发布电报手稿专题展览》再现了中共中央在香山“为新中国奠基”的伟大历程，首次在国庆假期开放，同时，“赶考·香山”思政学堂打造实景教学与室内学堂双重空间，推出定制红色游、研学游等。中山公园围绕“我心中的少年中国”推出红色精品课堂、红领巾讲红色故事青少年系列活动，让同学们在来今雨轩“实景课堂”接受红色教育。陶然亭公园围绕“以青春之名 赴红色之约”主题，以情景剧、歌曲快闪、红歌展演、拓印帆布包等游客互动活动，再现高君宇烈士生平事迹与慈悲庵的红色历史，激励青少年投身红色文化的传承与发展。玉渊潭公园将在少年英雄纪念碑广场举办红色公益演出，学生团体深情演绎《国旗颂》《少年中国说》等节目，为祖国献上最诚挚的祝福。颐和园将在益寿堂、水操学堂等地开展红色故事讲解，并以益寿堂景区红色“快闪”、1+N定制红色服务、互动答题等活动庆祝祖国华诞。天坛公园推出“天坛国韵 华章共赏”活动，带领市民游客欣赏天坛美景，聆听爱国主义红色故事。

畅享花园城市 秋实游祝福祖国

国庆期间，市属公园及中国园林博物馆共摆放立体花坛15组、花园造景47组、地栽花境74处，布展面积近10万平方米，总用花量约185万株。同时，“颐和秋韵”桂花文化展、第三届国家植物园菊花展、北海公园“北京市第四十五届菊花展暨第十二届北京·开封菊花文化节”都将在国庆假期举办，带来芬芳馥郁的秋游体验。中山公园还将推出梅花、海棠、丁香、玉兰等春季特色花卉展



北京市公园管理中心近日发布消息，国庆假期，“颐和秋韵”桂花文化展、市花菊展、“印·静心”夜游等多项游园活动将联袂呈现。赏秋花、观展览、享民俗，以及音乐会、红色游、夜游览等多种游园形式陪伴市民游客“国庆七天乐”。

北京市属公园推出文化体验、休闲游憩等活动 国庆游园会欢乐开启

□本报记者 周美玉 文/摄



艺师提前6个月开始准备，对光照、温度和水分进行精准调控，并推出“赏桂地图”和科普活动。同时，以北方盆景、江南盆景、岭南盆景为特色，在耕织园举办“舒华布实”传统园林精品盆景展。国家植物园第三届盆景展则展出博古架形式的槭树、石榴、对节白蜡、黑松、榔榆小型盆景，以及银杏、罗汉松、榔榆、九里香、榕树等大型、中型盆景100余盆。

弘扬传统文化 深度游感悟家国情怀

除了秋游赏花，多项凝聚中国优秀传统文化、新时代发展成就、园林特色精品的历史文物展、当代艺术展，都将在国庆假期亮相市属公园及中国园林博物馆。其中包括颐和园《熠熠霓虹——颐和园藏颜色釉瓷器展》《燕京八绝艺术精品展》，天坛公园《当代中国陶瓷技艺传承与发展成就展》，香山公园《一片波光拟见心——见心斋主题文化展》，景山公园《丹心铸魂——吴为山历史名人雕塑展》，国家植物园

示，以春花秋实展现公园花期控制方面的传统技艺。中国园林博物馆已呈现秋季园林生态景观，设置“家园焕新”“家园咏颂”“家园制趣”等活动，邀请专家学者、园林小讲师等分享新知，引导公众感悟生态自然，品味园林文化。为让市民游客在国庆期间欣赏到桂花的最美状态，颐和园园

(北园)《中国特有种单瓣月季花与蔷薇的故事展》，北京动物园《第59届国际野生生物摄影年赛获奖作品巡展》等。为提升市民游客的体验感和参与度，在公园科普小屋、园艺中心、古建院落等打造文化沙龙、科普研学、非遗制作、民俗互动等体验项目，市民游客将感受到文化传递的深层次情感和精神价值。

国庆期间，10余场表演活动陆续在天坛公园、北海公园、香山公园、陶然亭公园、紫竹院公园及玉渊潭公园上演，串联中国礼乐、古韵民乐、非遗服饰等传统文化，以音乐、曲艺、舞蹈、杂技、中幡、老北京摔跤、京绣等表现形式，让市民游客近距离感受园林传统文化与现代艺术，丰富市民游客假日文化生活。

北京市公园管理中心提示市民游客，国庆假期，颐和园、天坛、景山、动物园等公园景区将迎游览高峰，请参照活动信息，合理安排行程，提前网上购票。建议市民游客错峰游园，关注@畅游公园及北京市属公园、中国园林博物馆公众号了解更多游园资讯。

【健康红绿灯】

绿灯

按时吃早餐让人情绪稳定



研究发现，吃早餐的频次越少，患抑郁症风险越高。研究人员解释称，当人们不吃早餐时，体内没有足够的碳水化合物供给，可导致血糖下降，肾上腺素及皮质醇水平升高，从而产生焦虑、抑郁情绪。吃早餐后，碳水化合物转化为葡萄糖，皮质醇水平下降，情绪就会得到平复。

晒太阳有个“影子原则”



日常推荐每天9:00-10:00和16:00-17:00两个时段晒太阳。不过，不同地区、不同季节的“最佳日晒时段”不完全一致，用“影子原则”选择晒太阳的时间更有效：即当影子的长度短于身高时不宜出来晒太阳，这时的日头比较“毒”。绝大多数人每天在阳光下晒10-20分钟即可满足机体所需，一般建议控制在30分钟以内，以避免晒伤。

红灯

这5类情况不适合用创可贴



创可贴的主要作用，一个是保护创口，另一个作用则是保持创口附近的环境温和湿润，这样就能促进伤口的愈合。创可贴主要用于小而浅、出血少的伤口。下面这些情况并不适合使用创可贴，比如：出血多的伤口不宜用；动物咬伤不宜用；伤口小而深不宜用；烧烫伤不宜用；化脓的伤口不宜用。

洗完澡就睡可能影响睡眠质量



研究发现，等到体温降到特定温度时，人体才会有困意，催促身体赶紧睡觉。如果睡觉前体表温度升高，则会影响正常入睡。洗澡能促进血液循环，缓解疲劳，但也会让身体体表温度升高，抑制大脑褪黑素的分泌，从而降低睡眠质量。建议至少在睡前一小时洗澡。

避免“脆皮”老中青

找到适合你的专属运动

□本报记者 宗晓畅



现代社会，随着生活方式的改变以及人口老龄化的进程，肌肉骨骼疾病，如肌少症、骨关节炎和骨质疏松症等慢性疾病的发病率升高，带来严重的健康危害。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提醒，健康骨骼是全民健康生活方式的重要组成部分，不同年龄阶段人群需通过增加体育活动和力量训练来维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

运动是预防肌肉骨骼疾病良方

肌肉骨骼疾病不仅会直接影响骨骼、关节、肌肉及其他软组织，导致疼痛、日常活动减少、平衡和协调功能降低、行动缓慢、身体衰弱等问题，还会引发睡眠障碍、情感障碍(焦虑或抑郁等)、认知功能障碍、畸形、跌倒和骨折等健康危害，是造成老年人残疾甚至死亡的重要原因。

骨骼和肌肉是身体活动所必备的条件。骨骼和肌肉具有很强的可塑性，运动在其重塑过程中起到了至关重要的作用。科学合理的运动种类，适当的运动量，是预防肌肉骨骼疾病的良方。

青少年切忌多静坐少运动

对于青少年来说，身体正处于生长发育的关键期，正经历着快速的变化。虽然并没有太多的运动限制，但为了更好地促进骨骼和肌肉的健康发展，推荐多参与一些能够有效刺激骨骼纵向生长的体育活动，例如跳绳、跳高以及篮球等项目。

青少年时期的运动习惯对于预防成年后可能出现的肌肉骨骼疾病有着重要影响，因此，鼓励青少年时期要多进行科学运动，切忌多静坐少运动的生活方式。

中年群体运动需持之以恒

中年群体运动需多种运动相结合，对于一般的成年人，运动类型推荐抗阻力运动和耐力运动相结合，以促进全面的身体健康。运动种类方面可以选择运动强度较大的运动形式，比如游泳、跑步或力量训练。

对于那些工作需要长时间坐着的上班族来说，定期的身体活动尤为重要，有助于增强骨骼密度和整体健康状况。记得要打断久坐的状态，每隔20-60分钟就起来活动3-5分钟，可选择以常

用的速度步行，或在原位置重复从椅子站起做站坐转换，还可以做一些全身伸展活动如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。

老年人运动需量力而行

老年人和绝经后女性都是骨质疏松的高危人群，这一人群应当定期进行骨质疏松危险因素的筛查和骨密度检测，一旦发生骨质疏松要尽早采取治疗措施，并积极预防跌倒和骨折的发生。

运动选择上，绝经后女性的运动应特别注意避免可能过度弯曲、扭身、爆发性负重或高冲撞负荷的动作，应注重改善姿势、平衡能力、协调性及腕部和躯干的稳定等，运动种类宜选择健身操、太极拳、步行等，始终保持适度运动量，并逐步增加难度，做到量力而行。