

春节临近，北京市属公园及中国园林博物馆已是玉树琼花，张灯结彩。自1月22日（小年）开始至2月12日（元宵节），北京市公园管理中心推出新春赏花、名园送“福”、文展迎新、非遗体验、科普研学、文艺展演、红色教育、乐享冰雪、文创市集、元宵闹春等十大类、156项节日游园文化活动，打造年味十足、福气满满的游园假期。



北京市属公园举办蛇年新春游园活动

热闹游园会 欢喜过大年

乙巳花开 新春赏花

虽然室外寒意袭人，颐和园第十四届“傲骨幽香”梅花、蜡梅迎春文化展，中山公园迎新春花卉精品展和名人名兰展，国家植物园（北园）第三届兰花展春意盎然，彰显北方园林的季相特色。北海阐福寺、香山见心斋等举办元宵花灯展，景山科普园展销元宵花灯，中山蕙芳园展销兰花，以中国传统花卉传递新春祥瑞。春节假期，北京市属公园共展出室内花卉300余种、6800余株，近3000平方米。此外，颐和园、北海、景山、紫竹院等专门举办花卉展示和体验活动，以自然植物材料进行永生花、盆景、插花等制作，装点群众假期生活。

北京市公园管理中心特别推荐：

新春奇妙夜——已完成改造提升的国家植物园（北园）展览温室全新向公众亮相，将举办植物深度探索、传统乐器表演等晚间文化活动。

唐花传韵——中山公园展出以“唐花”技艺花期控制的梅花、杜鹃、榆叶梅、迎春、贴梗海棠等20余种特色花卉，配以高山杜鹃、大花蕙兰、蝴蝶兰、宝莲灯等新品种花卉。

早樱报春——玉渊潭公园举办樱花市集，包括温室促培樱花、东方戏曲、非遗文创、年味小吃等国风项目。



寒假研学 红色教育

香山公园、颐和园、陶然亭公园、中山公园等陆续开展爱国主义教育基地迎春文化活动，推出新春红色文化游主题路线，将古建筑文化、古树文化、红色文化相融合，让园林成为第二课堂。

天坛古建与礼乐的和谐之美，北海的“福”字文化，景山寿星殿的独特魅力，玉渊潭湿地的趣味故事，百望山森林公园的

□本报记者 周美玉 文/摄

动植物标本等一系列寒假研学活动，陪伴学生在假期收获快乐和新知。

非遗体验 乐享冰雪

天坛公园、北海公园举办“非遗迎春福满天坛”“非遗进北海”系列非遗互动活动。“古韵韶音 回响天坛”系列展演融汇线下线上，为市民游客带来天坛中和韶乐经典曲目，传播雅乐文化。

颐和园畅观堂举办雕版印刷技艺体验，游客可以动手印制“福”字。北海公园内，新春舞狮、指尖上的兔儿爷、漆扇和版画拓印等看点满满。中国园林博物馆开展绒花、点翠、花灯等不同主题的非遗手工教学。此外，陶然亭、紫竹院、玉渊潭公园将继续举办冰雪游园会，企鹅巡游、小丑表演、冰滑梯等仍是亮点。

名园送福 文展迎新

北海、紫竹院、玉渊潭、百望山等市属公园还将开展名人名家写春联、赠“福”字、送窗花等一系列名园送福活动。

北海公园初一日在阐福寺景区邀请书法名家现场书写

“福”字赠送游客。香山公园首次推出“巳巳如意 岁岁香山”亲子祈福活动。紫竹院公园举办民间传统文化艺术展，结合户外艺术展和年俗讲座，以精致的年画、当代艺术品、古老手工艺品及现代设计师诠释的传统符号，分享传统年俗故事与春节的不同艺术形态。玉渊潭公园结合北京民俗旧影主题展，将北京的传统元素、传统习俗融入趣味民俗体验活动。百望山森林公园开展翰墨送福、种福拓印等丰富的文化活动，同市民游客一道迎接新春到来。中国园林博物馆举办“它们·巳蛇”2025蛇年生肖科学文化展，线上线下双渠道展现园林悠久历史与中华优秀传统文化。

各大市属公园及中国园林博物馆布置了70处主题景观，悬挂2.9万余盏红灯笼，布设近2000组中国结、道旗，营造出喜庆的节日氛围，公园里的“中国年味”已经越来越浓。春节期间，运用灯光和古典建筑串联，颐和园佛香阁、天坛公园祈年殿、北海公园白塔、五龙亭、景山公园万春亭等古典园林建筑将启动夜景照明，中国古典园林建筑的细节之美在夜色中更显璀璨，让壮美的北京中轴线更“可阅读”、更具韵味。

【健康红绿灯】

绿灯

蒸鸡蛋羹前碗里先抹点油



每次吃完鸡蛋羹后，新的烦恼就来了——总有好多蛋羹粘在碗底和碗周围，既浪费又难清洗。可以试试做鸡蛋羹前先在蒸蛋碗里倒入少量食用油，晃动让碗内壁沾一层油，然后再往碗里打鸡蛋并搅匀。这样鸡蛋羹不但吃起来比较嫩滑，吃完后碗也好洗。

选洗发水前先看配方



选择适合的洗护产品，学会看成分表很重要：干性发质可选氨基酸系，如月桂酰谷氨酸钠，对头皮刺激小，保湿力强。油性发质可选硫酸盐类，如月桂醇聚醚硫酸钠/铵等。这类洗发水清洁能力强，但过度使用会导致头皮、头发损伤。头皮屑过多可选含有酮康唑等成分的洗发产品。

红灯

久坐会从多个维度伤心脏



久坐增加心血管疾病和死亡风险；促进动脉粥样硬化斑块形成；升高血压、血糖；引起全身炎症增加等等。研究显示，每天久坐超6个小时，慢性阻塞性肺疾病、哮喘、慢性肾脏病、慢性肝病、甲状腺疾病、抑郁、偏头痛等12种常见慢性疾病风险会升高。专家建议，因工作需要久坐人群，每隔1个小时可起身活动一下，如喝水、伸个懒腰、散步等。

频繁美甲暗含健康风险



近期，消费者美甲后出现皮肤、眼睛、手指不适的话题频频登上社交媒体平台热搜。通常情况下，美甲的步骤包括打磨甲面、底胶处理、上色（装饰）和封层固化几个步骤。打磨甲面是为了让甲油胶更好地附着，但这一过程会破坏指甲表面的角质层，导致指甲变薄、变脆，甚至引发感染。

乐享年味不长胖

□本报记者 宗晓畅

春节近在眼前，人们纷纷置办年货、准备美食、规划休闲娱乐，做好准备红火过大年。而“每逢佳节胖三斤”也会让很多人在节后后悔不迭。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提示，饮食与身体活动水平是影响体重变化的两个关键因素，掌握好这两个要素，就可以乐享年味不长胖。

饮食是重点

控制总能量摄入 根据维持健康体重或减重的不同目标，节日期间也应控制或减少每天的总能量摄入。面对琳琅满目的美食诱惑，要牢记控制食量，避免暴饮暴食。

同时，保持碳水化合物、脂肪、蛋白质的均衡摄入，供能占比分别为50%-60%、20%-30%、15%-20%。现在，许多软件可以实现录入食物种类和量就能计算出能量及三大营养素供能比例，可以作为饮食参考。

食物多样，荤素搭配 春节

的“大餐”，食物的种类应尽量多样化，保证膳食平衡。

主食注意粗细搭配，其中应有1/4-1/2的全谷物或杂豆，减少精制白米面摄入。

保证新鲜蔬菜，特别是深色蔬菜摄入，菜品注意荤素搭配，比如按荤菜、素菜、半荤素菜各三分之一来准备，肉类可选瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等脂肪含量低的肉类。

烹调方式也很重要，要避免过多使用煎炸的烹调方式，以免油脂摄入过多，可多选择蒸、煮、炖、拌等。同时，注意控制烹调油及含盐调味品使用，少吃高糖、高油、高盐食物，充足饮水。

一日三餐，合理分配 节日里应该和平时一样规律三餐。三餐的食物能量分配及间隔时间要合理，一般早、晚餐的食物能量各占30%，午餐占40%。

合理选择零食种类 春节期间除了“大餐”，各色美味零食也是少不了的。但是要小心，许

多零食的能量、脂肪及钠盐含量可不低。如果是包装零食，可以在吃之前先阅读营养成分表，做到心中有数，才能控制食用量。另外，还可以多选择新鲜水果来代替零食。

运动不能停

最好的休息不是完全告别运动 放假在家，坐着或躺着打游戏、刷刷剧，不知不觉很长时间就过去了。但是，长时间的久坐状态会影响心血管健康，带来下背部疼痛，影响蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质的正常代谢，甚至与抑郁症密切相关。

在身体条件和运动能力允许的范围内，进行适度的身体活动，做到动静相宜，是让身体和精神得到放松的好办法。

动则有益，贵在坚持 对于成年人，每周应进行至少150分钟中等强度的有氧运动，以及2-3次隔日进行的抗阻训练。

如果节日期间不能保证连续

的运动时间，可以通过累计多次、每次不少于10分钟的连续运动达到总的运动量。同时，运动时不要心急，在运动前要做好热身，运动后要充分拉伸，避免运动关节、肌肉、韧带损伤。

将身体活动融入日常生活 春节期间，可以在家做一些八段锦、健身操或瑜伽练习，还可以进行哑铃、弹力带等抗阻练习。

天气条件允许时，不妨和家人外出散步或与好友相约出门骑车，或者在走亲访友时步行到达目的地等都是很好的活动方式。

睡好很重要

过年时很多人的作息规律会被打乱，许多人都会加入熬夜的队伍。但是，良好的睡眠不仅是管理体重的一个重要内容，也是日间践行健康生活方式的基础，例如，睡眠时间不足可导致胃饥饿素、瘦素分泌失衡，引起进食增多。因此，过节期间一定要注意按时作息，规律起居。