

当前，北京市属公园步入郁金香、牡丹、晚樱、紫藤等新一轮春花观赏期。北京市公园管理中心在“五一”前夕发布首个“公园治愈指南”，推出30处适合阅读小憩、品茗放空的游园场所和休闲空间，让游客市民在公园享受清静雅致。

推荐30处游园场所和休闲空间

北京发布首个“公园治愈指南”

□本报记者 周美玉

解锁人迹罕至的“秘密花园”

眼下，玉渊潭公园迎来了紫藤花开如瀑的美景，科普广场位于公园西北部，虽与热闹的樱花园毗邻，却格外安静别致。在颐和园、天坛公园、北京动物园等，也有许多相对小众、适合精心赏花的区域。

中山公园蕙芳园是以兰花展示为主题的园中园，以竹、松篱分隔空间，清雅静谧。

颐和园畅观堂临近西门，地势高耸，环境清幽，东面俯瞰昆明湖，西面远眺玉泉山，可将西堤六桥尽收眼底，是园中远离核心景区的观景胜地。

天坛公园斋宫是一处别样宫殿，四季花盛。走进斋宫，可品味历史，赏花开花落。

香山公园见心斋是一处具有江南园林建筑风格的庭院景区，半圆形水池三面环以围廊，建有见心斋、畅风楼、正凝堂、来芬阁等主要建筑，山水相依，怡然自得。

景山公园科普园将牡丹和多种园林要素结合，层次丰富、步移景异。牡丹文化节期间，还能沉浸式体验宋式点茶、松溪版画拓印。

北京动物园鬯春堂至今仍较好保存着古典园林风貌。今年春天引种了优良品种蜡梅、木香，营造了更加幽静精致的古典园林景象。

陶然亭公园华夏名亭园仿建了中国各地多处历史名亭。园内浸月亭、百坡亭等亭区独立成景，又景景相连。茂林修竹中，亭阁座座，树木参差，浑然一体，宁静致远。

紫竹院公园友贤山馆位于筠石苑内，是由厅、轩、廊、围墙组成的院落式建筑群，竹林茂密清幽，有江南竹乡之感。

百望山森林公园体验休憩平台位于6号路密林深处，空



中长廊、环形走廊及观景平台等原木平台为游客提供了可发呆、冥想、阅读、森林疗养等安静放空的绿色空间。古树园位于中部偏南区域，扩建了原有的古树平台、对老房子进行了保护性恢复，铺设了海绵路，并增设了古树科普牌。

中国园林博物馆片石山房、半亩园、染霞山房等多个展园均为园林实景打造，观众穿梭行走于浑然一体的山石之中，能够近距离感受传统园林的典雅别致。

探寻园林古建阅读空间

在北海公园、香山公园、紫竹院公园、北京动物园中的园林古建阅读空间，读者既能感受园林的书香韵味，又可体味历史之美、思辨之美、阅读之美。

北海公园快雪堂，展示王羲之“快雪时晴帖”在内的40余方书法石刻；香山公园双清别墅为游人准备了丰富的历史书籍；紫竹院公园内的友贤书房，依托国家图书馆丰富的文化资源，打造出一个阅读文化气息浓郁的综合性公共文化空间；鬯春堂休闲书屋临近北京动物园西南门，环境清幽宁静，藏书琳琅满目，可以边品茗、边阅读，惬意地享受忙碌生活中的休闲时光；中国园林博物馆中有一个绿植与图书打造的清新角落，为观众传递自然植物疗愈的神奇，体验花园式家居生活新风尚。

享受“世外桃源”的宁静平和

北京的公园也不乏小憩场所，可以暂时远离喧嚣，静观时光流转，感悟大自然的馨香馥郁。

颐和园·水村居 植物景观

遇癌不恐慌 科学防治是关键

恶性肿瘤是威胁我国居民健康的主要公共卫生问题之一。随着医学科技的进步，人们对肿瘤的认知在不断提升，但仍有很多群众“谈癌色变”。专家表示，肿瘤发病原因复杂多样，公众应持续提高科学防治意识，早诊早治、规范诊疗是控制癌症风险最经济有效的健康策略。

“我国常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌等，很多癌症通过早诊早治是可以治愈的。”相关专家表示。

肿瘤大致可分为良性和恶性两大类，恶性肿瘤又分为癌和肉瘤。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果。致癌的因素也十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素，以及遗

传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

专家表示，目前可以通过三级预防进行癌症防控，一级预防是指病因预防，即消除或减少可能导致肿瘤发生的因素，如控烟限酒、合理饮食、避免接触致瘤物质等；二级预防指早期发现、早期诊断和早期治疗，通过筛查、体检等手段发现肿瘤的早期病变，及时进行干预；三级预防是指通过综合治疗等手段，改善患者的生活质量，延长其生存期。

通过改善生活方式，按时体检、早期干预等，可有效降低癌症发病率和死亡率，公众应持续提高对肿瘤的认知和防治意识，癌症患者及时接受规范化诊疗，并定期复查，以实现全过程全生命周期的健康管理。

(新华社)

·广告·

房山区城管执法局

智慧督察守护城市宜居环境

为进一步优化营商环境，让执法更有温度，房山区城管执法局积极探索创新工作新方式，以智慧督察为有力抓手，落实一体化综合监管，全面推进各项城市管理执法工作，为城市宜居环境保驾护航。

精准施策快速响应 每月召开专题调度会，依据大数据平台执法量数据，重点监控重难点项目、商业繁华区等区域，发现违法违规行为立即调度属地执法队处置。

服务重大项目 山姆会员店、宣武医院项目建设前期，与建设方座谈并发放《消纳场

所污染防治执法提示单》，明确责任，告知易违法情形。

落实“无事不扰” 对清单内经营主体优先非现场监管。1—3月非现场检查占比80.88%，问题发现率50.9%。

接下来，房山区城管执法局将持续深化智慧督察应用，通过智慧督察在优化营商环境、保障重大项目、提升区域治理等方面持续发力，不断完善工作机制，以更加高效、精准的服务与监管，为房山区的城市管理事业保驾护航，引领城市管理工作新风尚。

(李安琦)

—【健康红绿灯】—

绿灯

晒太阳能够补充维生素D



适当晒太阳是获取维生素D的自然方式。值得注意的是，只有皮肤直接暴露在阳光下才能产生维生素D；不建议隔着玻璃，会阻断紫外线，使得皮肤无法合成维生素D。冬春秋季暴露于阳光下10至30分钟，夏季可穿短裤短袖暴露于阳光下10至15分钟，一周2至3次即可满足维生素D的储备。

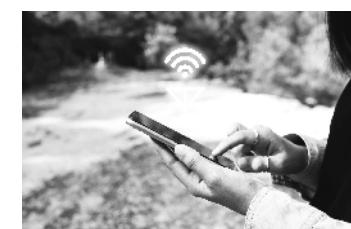
呼吸深一点的人更健康



如果能经常做几个深呼吸，就可以让更多气体进入胸腔肺泡，更好地给机体组织供氧，改善血氧饱和度、心肺功能，从而有助于防病。长期坚持深呼吸锻炼能够有效提高呼吸肌的收缩能力并使其恢复弹性，能帮助防治呼吸系统疾病；深呼吸还能使血管扩张，血压自然降低。

红灯

手机信号越差辐射可能相对变大



手机信号如果很差，说明基站的信号到达手机时已经很微弱了，那么手机就会提高发出的信号功率，以便让基站“听到”，从而使辐射增大。但是也不用太过担心，手机自身发射的功率会有上限，这里的辐射变大也只是相对变大。

口腔溃疡反复发作或是压力太大



复发性口腔溃疡，俗称“口疮”，其典型表现为大小不等、表面黄、周围红肿、小坑状的溃疡，有时还不止一个。长期精神压力和不良情绪会干扰人体免疫系统，影响自身修复能力，该病的发作频率、严重程度与身心状态密切相关，患者可以通过调节心情、均衡饮食等方法来减轻症状。