



在古典园林享自然新知

“五一”假期，北京市属公园围绕花园城市建设，将传统文化与古典园林、名胜古迹融合创新，打造沉浸式节日场景。其中，颐和园结合园林花卉景观，在养云轩推出探秘寻宝、花卉书签制作活动，增进游客对植物学、历史学、文化学等多领域的了解。天坛公园将由劳动模范带领公众畅游天坛，分享天坛生态景观、建筑文化的故事。北海公园举办“文化原乡 福地壤塘 2025北京行”展览，汇集了唐卡、瓷板画、金工、刺绣、陶瓷、石刻等22大类的非遗精品及非遗文创产品，让游客感受非遗技艺魅力。30余个品种的高山杜鹃在玉渊潭公园集中亮相，以花境融合园林小品的形式与游客见面。

节日期间，国家植物园（北园）举办万物共生大讲堂，为游客讲述中国植物故事，在科普馆举办自然之书图书沉浸展、奇思妙想压花艺术展，提供阅读自然之书、了解自然花草的宁静天地。中山公园、景山公园带来中

五一

轴线上的“植物笔记”，带领游客制作团扇、观察植物。

打造亲子互动场景

北海公园“让我们荡起双桨”、紫竹院公园儿童游乐场、北京动物园游艺广场、陶然亭公园大雪山等一直是亲子家庭释放活力、增进情感的热门场所。这个假期，不仅有玉渊潭公园小樱游乐园亮相，针对亲子游、科普游等节日游园需求，颐和园、天坛、中山、景山、香山、国家植物园（北园）、陶然亭等多家市属公园已经备好丰富多彩的研学项目，包括自然生态、园林古建、红色文化、节气时令等主题，解锁亲子互动新场景。

立夏前后正是观鸟好时节。亲子家庭、自然爱好者、摄影爱好者可以走进公园，观察夏季鸟



“五一”假期临近，北京市公园管理中心在颐和园、天坛、北海等市属公园及中国园林博物馆推出文旅融合的系列游园活动，整合名胜古迹、赏景打卡、自然体验、科普研学、园艺体验、生态导览、餐饮购物等市民游客需求，构建“可逛可赏、可玩可学、可尝可购”的游园场景，提供兼具文化深度与趣味休闲的假日新体验。

游园实用指南

□本报记者 周美玉

类活动。天坛公园科普讲师将讲解鸟类习性，帮助公众学习使用观鸟工具，记录鸟类行为，识别常见的夏候鸟和留鸟。

多家市属公园还将开展昆虫科普活动，如颐和园“虫识大课堂”、景山公园“释放天敌”、中山公园“夏识天敌 古树卫士”、陶然亭公园“探秘昆虫”、紫竹院公园“微巢共建”等，增强孩子们的自然保护意识。

演艺、市集焕新城市空间

“五一”期间，天坛、香山、景山、陶然亭公园将开展八音乐器、民乐非遗、古彩戏法等表演30场次（包含线上线下不同形式，可查询公园公众号了解）。香山公园以山水园林为幕、丝竹管弦为韵，在见心斋呈现沉浸式民乐演出。景山公园在西区举办

“公园礼物”文创市集、开展古彩戏法表演，包括变脸、古彩戏法、情景短剧等。陶然亭公园连续两天举办非遗表演和文艺表演，包括魔术、口技等特色节目，融汇老北京中幡、摔跤、飞叉等非遗技艺展示，带来亲民又富有艺术魅力的氛围。

此外，中国园林博物馆开设“园丁日记”养护公益活动和“园中漫读”公益读书会。北京动物园邀请南京红山动物园、重庆动物园举办“潮玩北动”文创市集，展售各园特色文创商品。

“五一”当天，香山公园在致远斋景区举办图书交换市集，设置新书推荐与阅读分享等活动。北海公园启动非遗文创市集，游客在仿膳茶社前广场能够体验宫廷织造、书法石刻、非遗剪纸、古法香器以及北海绿头鸭、九龙壁等特色文创新品。

人少景美 北京推出10条“五一”小众旅游线路

□本报记者 边磊

日前，2025北京市文商旅体融合消费暨“一路繁花，走进房山”活动举办。北京市文化和旅游局推出10条“五一”小众旅游线路，涉及历史遗迹、文博场馆、自然风光、艺术体验、特色民宿等类别的数十个点位，满足游客深度探索北京的需求。

这10条“五一”小众旅游线路覆盖中轴线文化、奥运风采、三山五园、京西古道、运河风情等多元主题，线路既有适合文化

爱好者的“北京中轴文化游”“奥运文博打卡游”，也有适合家庭亲子的“动物世界自在游”“环球运河水上游”，还有适合摄影达人的“旅拍摄影赏花游”、适合休闲度假的“湖光帆影度假游”等。

北京市文旅局相关负责人介绍，这些小众旅游线路避开了传统热门景点，主打人少景美、体验愉悦，可以缓解市中心的游客量，引导游客在“五一”假期到

有特色的小众景区旅游，既能感受古都韵味，又能领略现代北京的创新活力，享受高品质、个性化的旅行体验。

5月的北京繁花似锦。活动现场，房山区以“花海”为核心打造推出多处花海胜地，如长阳公园、大石窝镇惠南庄村的芍药、牡丹和百瑞谷景区的冰川杜鹃花等。房山区文旅局推出花海房山游、研学房山游、休闲房山游、乐购房山游四大板块30余项

特色文旅活动。

值得一提的是，“五一”假期，周口店遗址、云居寺、石花洞、上方山云水洞将向社会各界免门票开放。云居寺石刻广场还将举办“云居福地 石韵雅集”活动，打造集赏石、手作、非遗、互动体验于一体的文化市集。房山世界地质公园博物馆、百花山、莱恩堡酒庄等地也将举办地质科普、葡萄酒品鉴等各类研学活动。

“五一”小长假去哪玩？ 京郊300余点位邀您来打卡

□本报记者 孙艳

“五一”将至，为丰富市民群众小长假期间京郊乡村旅游选择，近日，在“北苑路88号”市集上，北京市农业农村局统筹全市农文旅资源，以“美好乡村·京彩五一”为主题，推出了“好吃、好看、好玩”的300余个点位，邀市民群众“逛京郊、品京品、享京韵”。

记者了解到，这些点位涵盖了亲子游乐、农耕教育、美食采摘、非遗体验、乡村休闲等主题，让市民游客畅享京郊休闲度假的乐趣。比如，“密云区观鸟研学·绿意轻旅之旅”无疑是“打鸟”爱好者的乐土，在独有的观鸟栈道可通过望远镜细致观察200余种珍惜鸟类；想去环球影城的朋友，可以选择“通州区

乡宿慢游·艺术时光之旅”，在离影城最近的唐大庄村体验魔法、功夫熊猫、侏罗纪等主题民宿；在“大兴区花影民宿·剧本时光之旅”，纳波湾千余种月季让您目不暇接，呀路古热带植物园让人流连忘返；踏上“平谷区金海碧波·亲子悠悠之旅”，欣赏金色湖景与历史佛光塔交相辉映，一站式体验果蔬采摘、亲子游戏、萌宠互动及温室露营等丰富活动，在上宅文化陈列馆感受北京地区悠久的历史与文化……

接下来，北京市农业农村局还将通过多种形式陆续推出樱桃、西甜瓜等观光采摘、麦收、插秧等劳动体验、农业科普、稻田音乐节等系列活动、“京”彩线路。

“五一”小长假去哪玩？

京津冀联合发布“五一”消费提示

□本报记者 周美玉

临近“五一”小长假，将迎来购物、聚餐、走亲访友小高峰。为保障消费者合法权益，北京市市场监督管理局、天津市市场监督管理委员会、河北省市场监督管理局联合发布消费提示。

在选购“五一”上市的新绿茶作伴手礼时，消费者可通过“看闻捻品”四步辨识优劣。一看：鲜嫩匀整，银毫密布为宜，色黄枯暗为劣；二闻：清香纯正为宜，烟、焦、霉、酸、馊为劣；三捻：干燥易碎为宜，潮软为劣；四品：叶芽舒展，汤色清澄，品之鲜甘醇厚为宜；味淡薄或涩苦为劣。

老年群体要守好手中的“钱袋子”，不要轻信假冒名医、神医或者冒用知名专家名义、形象推介医疗机构、医疗服务的“神医”广告，以及假借传统中医理论、“伪科学”等虚构、夸大药品功效

的“神药”广告；不要被宣称可“减肥”的压片糖果、糖茶饮料等网红食品广告所误导，不要轻信“零糖”“零卡”“无添加”“不含防腐剂”等无事实依据、违反相关标准的内容，避免上当受骗。

在食品安全方面，消费者外出就餐时，首选证件齐全、环境整洁、卫生条件好、明厨亮灶实施较好的餐饮单位就餐；在餐厅食用生鱼片、生腌海鲜、凉拌菜、酱卤肉、凉皮凉面等高风险菜品时，注意食物感官性状和味道有无异常；用餐前检查盘子、杯子等餐具是否干净；选择炭火锅或炭火烤肉的餐厅时，注意用餐场所通风设施，感到身体不适立即就医。通过外卖平台订餐时，注意查看商户在外卖平台公示的相关证照，优先选择近距离、评价好、点餐量大的餐饮商户订餐。

—【健康红绿灯】—

绿灯

做家务可帮助减轻抑郁情绪



研究发现，打扫卫生的过程可以使我们沉浸其中，把专注力和注意力收回当下，不去想未来的担忧，有助安抚情绪，减轻压力。另有研究发现，在家中感受不到杂乱感的人，体内的皮质醇水平（压力激素）往往会下降。一个整洁有序的环境，可以带给我们愉悦的心情，还能产生成就感。

建议培养输出型爱好



有些人容易陷入到负面情绪中，常常压抑自我，导致精神和躯体都很疲惫，这类人需要找到一个能表达自我、排泄情绪的出口。输出型爱好如写日记、画画、弹琴、打球、做手工等，可以通过某种形式表达内心自我。尤其是如果你身边没有可靠的人能倾诉时，这些爱好就用来宣泄情感，给心理“按摩”。

红灯

脾胃不好尽量少吃3类水果



水果是公认的健康食物，但对脾胃不好的人来说，吃水果应有所限制。脾胃不好的人不建议多吃：酸度高的水果，如百香果、山楂；寒凉属性的水果，如西瓜、柿子；反季节性质的水果。这类人吃水果时可以选在饭后1-2小时；还可以将水果去皮或煮熟食用。

一个动作自测心血管危机



多项研究证实，平衡力能看出心脑血管系统的潜在问题，可以通过一个简单动作自测：闭眼单腿站。具体做法是：两腿并拢直立，脚尖向前，闭眼时用习惯支撑脚站立，另一腿屈膝，提脚离开地面。普通人应能保持10秒以上。调节平衡的自主神经失调则会引发血压波动，损伤血管内皮，中风风险也会增加。