

北京市公园科普游园会开幕

开启公园科普之旅

□本报记者 周美玉 文/摄

踏入颐和园的微观世界，解锁昆虫的隐秘生活；跟随天坛公园的非遗传承中和韶乐，亲手制作十二律名识字卡……近日，“公园科普之旅 寻美花园城市”北京市公园科普游园会在陶然亭公园拉开帷幕。游园会期间，各公园及中国园林博物馆将开启专家讲堂及端午自然探秘、文化研学、手工制作等50余场分会场活动，为市民游客、青少年群体带来高水平、高质量的科普盛宴。活动将持续至6月2日。



30家单位趣味科普市集亮“绝招”

活动启动当天，颐和园、天坛、北海、香山、中山、龙潭西湖、圆明园等公园，以及中国园林博物馆、北京市园林学校、多家北京市绿化科普教育基地、中国宋庆龄青少年科技文化交流中心等30家单位，以趣味科普市集的形式，带来本届科普游园会的重头戏，展示各具特色的科普项目、课程和产品。在这里，市民游客可以感受园林文化、动植物保护、智慧园林等领域的公园科

技成果，欣赏精彩的多媒体展示，全方位领略科技的魅力。踏入颐和园的微观世界，市民游客可通过昆虫旅馆模型与“昆虫找家”游戏，解锁昆虫的隐秘生活；跟随天坛公园的非遗传承中和韶乐，亲手制作十二律名识字卡，触摸千年礼乐的脉搏；在数字化模拟技术支持下，“瞬移”至北海公园焚毁重生的阐福寺大佛殿，见证数字科技与历史文化的激情碰撞，体验从缤纷花卉的生长密码到古树年轮里的岁月故事；玉渊潭公园机器人“航航”携手数字人“小樱”现场互动，与游客交流樱花识别特

点和文化。

北京国际雕塑公园用科技视角展现玉兰之美，带来趣味十足的非遗毛猴制作；海淀公园携超智能数字园长“小海”靓丽登场；龙潭西湖公园带来大自然的微观世界探秘……园林生态、科研成果、景观建筑、生物多样性等多元科普领域完美交融。

本次游园会还开通线上直播，在科普公园视频号、畅游公园微博等平台同步展示主会场活动内容，市民游客也可在“云”端尽享奇妙科普之旅。

科普展览助力科普游园会

陶然亭公园设置了三大展览。其中，公园科技成果展设在东门主路南侧，精心设置的科普展板整齐排列，展示公园及科研机构在科研科普方面的特色与成就。

鸟类科普展中，回答了经常出现在城市的“空中猎手”红隼是怎样捕食的？以及“天下乌鸦

冰雹砸车保险赔不赔？

听法官详解极端天气车险理赔全流程

□本报记者 盛丽 通讯员 黄莹荧 刁天 翟溟赜

夏季极端天气多发，如何通过车险维护自身权益成为公众关注的焦点。北京金融法院法官结合法律条款，解析车辆由于冰雹致损的保险理赔规则，为广大车主提供“避险指南”。

冰雹致损是否在保险理赔范围内？报案超时会影响赔付比例吗？依据《中国保险行业协会机动车商业保险示范条款（2020版）》第六条规定，冰雹属于自然灾害，在车损险保障范围内。只要投保车损险，冰雹造成的车身凹陷、玻璃破裂等直接损失均可申请理赔。但需注意，仅投保交强险的车辆无法获赔此类损失。若车辆仅挡风玻璃或车窗受损，需额外投保“玻璃单独破碎险”才能获赔。当车身与玻璃同时因冰雹受损，即便未投保玻璃险，车损险也可全额赔付。

法官特别提出两点提示：一是车主需在48小时内报案，超时可能影响理赔结果。如果车主因延迟报案导致定损困难，法院将酌情减少一定的赔付比例。二是车主提出报案后，需拍摄带车牌的车辆全景照片、留存冰雹堆积证据，并保留气象证明或媒体报道。部分财险产品推出“冰雹快拍”功能，车主上传照片即可完成远程定损，简化理赔流程。

关于投保策略，法官建议，因为车损险覆盖冰雹、暴雨、台风等自然灾害，以及碰撞、倾覆等意外事故，因此车主若无其他因素的考虑，应当必选车损险。车龄较长的车辆，建议加保“玻璃单独破碎险”，高风险地区车主则可考虑“发动机涉水损失险”。此外，车主还需要选择“0免赔额”产品，避免因保单设1000元免赔额，定损800元需自担费用的情况。

对于特殊情况的处理，例如次年保费影响，法官介绍，部分保险公司对自然灾害单次理赔不计入出险次数，但多次出险仍可能导致保费上浮。建议先报案备案，根据定损结果决定是否索赔。

关于理赔流程要点，北京金融法院法官汇总成四招小技巧：

报案技巧 通过保险公司APP或小程序自助报案，录音留存沟通记录。

查勘配合 主动出示现场照片、车辆证件，明确受损部位。

维修选择 优先选择具备“无痕修复”资质的维修点，可缩短维修周期至1天，且保留原厂车漆。

材料保存 妥善留存维修发票、定损单、施救费凭证，建议扫描存档。

为加强古树名木保护，倡导市民爱护古树名木，房山区城管执法局统筹调度全区综合行政执法部门依据《古树名木保护条例》积极开展古树名木保护执法检查和普法宣传活动，助力保护首都古树名木资源。

近日，房山区城管执法局联合韩村河镇综合行政执法队走进上方山景区开展“保护古树名木传承绿色记忆”普法宣传活动。活动现场，执法人员为游客发放文明游园、古树名木保护宣传手册，并详细介绍了北京市古树名木现状、保护常识以及相关法律法规，广泛宣传古树名木的重要价值和承载的历史文化内涵。宣传活动结束后，执法人员重点查看了古树名木生长情况，并在古树名木台账中对古树生存状态实时更新，引导管护责任单位科学规范养护古树名木，强化古树名木保护管理水平。

房山区城管执法局建

一般黑”是真的吗？本次游园会将继续举办“身边的飞羽精灵”科普展及线上答题活动。

此外，北京科学中心在陶然亭科普小屋举办科学奇趣展，涵盖光学、植物、数学等多个学科领域的互动项目，为市民游客带来一场充满趣味与挑战的科学探索之旅。

科普快闪带市民游客“身临其境”

活动期间，北京公园管理中心集结科普宣讲团成员，为游客现场带来别开生面的快闪科普课，围绕自然生态、历史文化、古树名木等领域，为市民游客解读历史名园优秀的历史文化与生态知识，让科学走进百姓心中。

5月25日至6月2日，各公园及中国园林博物馆将陆续举办一系列科普活动。市民游客可关注“科普公园”微信公众号、各单位公众号了解活动详情，开启科普之旅，探寻花园城市之美。

·广告·

房山区城管执法局

精细执法 做好古树名木保护工作

立了重点检查古树名单，精细化开展执法检查，着重查看分布在社区、村等公共区域内管护的古树名木，与长阳镇综合行政执法队执法人员走进天骄俊园小区开展古树名木专项检查。这里生长着5株中柬友谊常青树，在社区内发挥着重要的生态作用，成为居民们的绿色守护。

执法人员重点查看了古树名木保护设施、保护标志是否完好，以及古树名木保护范围内是否存在铺设非通透性硬化地面、使用明火、堆放重物、倾倒易燃易爆物品等行为，协助管理单位提升古树名木保护效果，引导市民群众进一步提高古树名木保护意识，强化古树名木保护管理水平。

房山区城管执法局将联动相关部门持续开展古树名木保护普法宣传和执法检查，进一步推进依法、科学保护古树名木，呼吁市民群众做古树名木保护的宣传者、守卫者、践行者。（李安琦）

—【健康红绿灯】—

绿灯

中医建议夏天要晚睡早起



中医建议，夏季作息应顺应自然规律，夜卧早起。夏天可以适当晚睡，但也不宜过晚，建议一般在晚上11点之前，也就是子时之前入睡是比较好的。所谓的“早起”就是早上随着太阳升起，人体的肺气也在宣发，早上6点左右起床，稍微适当地活动一下，有助于体内阳气的升发。

真正能解辣的4种食物



牛奶，其中的酪蛋白可以结合辣椒素，减少其与辣味相关受体的接触；坚果，其中的油脂有助溶解辣椒素，坚果碎粒还能增加摩擦，减少辣椒素残留；甜食或酸味食物，有助于干扰痛觉信号的传递；低温饮品，可以借助寒冷刺激，暂时缓解口腔的灼热感。

红灯

早餐太素反而容易吃坏胆囊



富含脂肪和蛋白质的食物抵达十二指肠后，其中的内分泌细胞会分泌缩胆囊素，胆囊接收指令后开始收缩并排出胆汁，以促进脂肪的消化分解和脂溶性维生素的吸收。如果早餐吃得太素，胆囊就无法顺畅排出胆汁。长此以往，可能导致胆结石和胆囊炎。

牛奶最好别放在冰箱门内侧



每次打开冰箱门，门上的物品都会暴露在温暖空气中，有些食物变质风险会升高，比如牛奶。冰箱门看起来是储存牛奶的好地方，但实际上，将牛奶存放在此，尤其是巴氏牛奶，很容易滋生细菌，增加变质的可能性。建议将牛奶存放在隔板的里面，那里是温度最低的地方。