

游花海、逛民俗、趣六一

“双节”游园攻略

□本报记者 边磊

当龙舟艾草与天真童趣梦幻联动，当传统文化与时尚潮流奇妙碰撞，一个快乐加倍的端午假期即将来临。为了让市民游客在公园中沉浸式感受传统文化魅力、共享亲子欢乐时光，北京市园林绿化局精心打造了“游花海、逛民俗、趣六一”的“双节”游园“饕餮”，从满城月季到龙舟竞渡，从非遗手作到亲子互动，为各年龄段市民游客解锁“赏、游、品、购”的“一站式”游园体验。



“顶流”月季 等您来赏

“唯有此花开不厌，一年长占四时春”，作为当季赏花“顶流”，月季正值最佳观赏期，为市民游客带来“出门进花海、推窗有芬芳”的市花盛宴。全市各公园也纷纷把月季作为“花魁”，绘就“满城月季竞芳菲”的盛景。

门头沟京西月季洲作为第九届国际月季大会的主会场，“约定”“琉璃”等千余种国内外月季迎接市民游客拍照打卡。大兴世界月季主题园建有全球首座以月季为主题的博物馆，在这里，不仅能欣赏到娇艳的花朵，还可以全方位了解月季的历史文化。大望京公园2.5公里的月季花带如流动的绸缎，串联起十大主题花坛，带来“人在园中走，似在花中游”的别样体验。来到天坛公园，一定要举起“天坛花语”

文创冰淇淋与祈年殿合影打卡，品尝公园里的“甜蜜蜜”。国家植物园月季园5万余株月季争奇斗艳，陶然亭公园、北京世界花卉大观园、花乡公园等也将举办各类月季主题展览和科普活动，让市民游客在赏花之余收获更多的惊喜。

“粽”情游园 趣享民俗

节日期间，全市公园将推出上百项妙趣横生的传统文化活动。在颐和园、天坛公园和顺义公园，市民游客可以体验做香囊、编彩绳的乐趣，把满满的祝福戴在身上。陶然亭公园邀市民游客感受传统投壶、“趣味射五毒”活动，还能制作龙舟风车、手绘团扇。天坛神乐署雅乐团将带来一场清代丹陛大乐专场，再现明清皇家礼乐的庄严恢宏。在野鸭湖国家湿地公园，游客可以

就地取材，用芦苇叶包制“生态粽”，在青山绿水间品味别样端午。圆明园遗址公园推出非遗手作课，带游客现场体验掐丝珐琅点蓝技艺、结绳编织和宋锦缝制等非遗技艺。

端午期间，大运河旅游景区、顺义奥林匹克水上公园和昌平白浮泉公园的传统龙舟赛蓄势待发，带市民游客感受千舟竞渡、百舸争流。北京世园公园的亲子龙舟赛别具温情，专业教练团队将向参与家庭传授龙舟技巧，带大小朋友共同触摸绵延千年的中华文化。

萌娃出游 活力四射

为吸引小朋友们走进身边公园，感受自然、了解自然、热爱自然，这个假期，全市公园精心准备了95项亲子游园活动，让父母放松，让萌娃“放电”，收获

成长正能量。在朝阳公园乐高儿童节，孩子们可以合作搭建超大乐高。丰台绿野仙踪郊野乐园的泡泡秀水枪大战，让孩子们尽情释放童真。汉石桥湿地童趣乐园的冰激淋美食节，不仅让大小朋友一饱口福，更可参与活动兑换神秘礼品。

科普研学活动寓教于乐。孩子们可以到颐和园参加“我和燕子握握手”活动，近距离观察雨燕，为童年插上梦想的翅膀。香山公园的香山奇妙夜将带青少年一起探索夜晚的森林秘境，感受与白天不一样的大自然。北京园博园昆虫岛爬虫乐园推出研学活动，带昆虫迷们迎接与各类昆虫的惊喜偶遇。北海公园的“巧手见微 童趣寻真”活动将陪孩子们制作显微镜，窥探微观世界的奥秘。

暖心护航 文明有“礼”

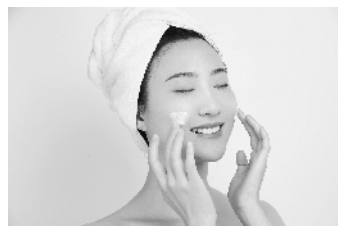
为营造温馨有序的游园秩序，多部门节日会商联动机制启动，根据历史同期游客热力图，提前梳理出客流量较大的公园，公安、交通、城管等部门加强工作协同。节日期间，1000名绿色使者志愿者和4000名精神文明引导员走进公园开展服务引导。

在端午假期第一天，还将在西山国家森林公园举办“无痕山林”活动，市民游客捡拾垃圾可兑换公园门票、西山森林音乐会门票等礼品。北京市园林绿化局向市民游客发出倡议，赏花游园时，不要摘花折枝，不要采挖野菜，让美景与文明同行；进山徒步，带走随身垃圾，杜绝野外用火，以无痕山林实现和谐共生。

【健康红绿灯】

绿灯

皮肤也需要轻断食



长期过分保养、化浓妆等，会让皮肤不堪重负。日常化妆的人建议每周素颜一天，但某些护肤程序必不可少，可选择不起泡的清洁品，避免用力揉搓。只用保湿品，美白、抗皱等其他产品建议暂缓使用。油性皮肤尽量使用液态护肤品，用清爽的精华素代替其他。在此期间，配合清淡饮食，多吃新鲜蔬果，多喝水，尽量不要熬夜。

牙齿磕断了泡冷牛奶最佳



门牙磕断了泡牛奶？真有用，冷牛奶最佳。门牙磕断后应尽快保存在冷牛奶中，因其渗透压和pH值接近人体，可维持牙周膜细胞活性，利于再植修复。没有牛奶可用生理盐水，最差用清水暂存，并尽快就医。

红灯

吃得太咸也和血糖升高相关



血糖不仅与糖摄入过多有关，吃得太咸也和血糖升高相关。研究显示，长期高盐饮食的人患糖尿病的风险比口味淡的人高出28%。这是因为钠离子过多，使细胞渗透压升高，胰岛素分泌被抑制，导致血糖长期无法下降，使得血糖升高。

女性更年期容易胖肚子



研究证实，更年期与腹部脂肪增加有关，但与整体体重增加无关。其中原因在于，更年期雌激素的变化只会促使身体储存脂肪的位置发生变化，使女性腹部和腰部更易发胖。数据显示，相比于绝经前妇女，绝经后妇女的内脏脂肪（腹部深层脂肪）增加了近50%。

北京市市场监管局发布粽子选购食用提示

□本报记者 周美玉

昨天，北京市市场监管局发布粽子选购食用提示，提醒消费者选购食用粽子做到“四注意”。

选购粽子要仔细 建议消费者从正规渠道购买粽子，选择储藏条件良好、符合卫生标准的商场、超市和食品集中交易市场，同时仔细查看粽子包装上印刷清晰的厂名、厂址、生产日期和保质期等信息，注意包装是否存在破损、漏气或胀袋现象。接收速冻粽子时，务必确认其处于低温状态。

贮存粽子要科学 购买真空包装类和速冻类的预包装粽子，严格按照标签所示储存条件进行保存，并依标示食用方法加工食用。散装粽子建议按需购买，做到现吃现买，以防

变质。此外，生熟粽子应分开贮存，熟制打开后的粽子在室温下放置不宜超过2小时。

食用粽子莫着急 冷藏或冷冻过的粽子，必须彻底加热后方可食用；吃剩的粽子不宜反复加热，若发现馅料发酸、发苦或口味异常，切勿食用。

购物凭证要留存 通过电商或直播平台选购预包装粽子时，主动向商家索要、留存真实有效的标签标识信息。线上、线下购物，消费者都要及时向商家索要、留存购货凭证，同时保留线上订单记录、商家聊天记录等相关凭证。如遇消费纠纷，可先与商家协商解决；协商不成，应及时向12345热线投诉，依法维护自身合法权益。

丰台区市场监管局西站市场所

在“小工单”中展现“大作为”

群众满意是检验基层治理成效的“金标准”。丰台区市场监管局西站市场所深入贯彻“丰铃行动”部署要求，积极落实市场管理专班工作要点，践行责任担当有“力度”、群众工作有“温度”、问题解决有“精度”的标准，在“小工单”中展现“大作为”。

今年3月，西站市场所接到一通投诉工单：初次来京求职的李先生反映其遭遇合同纠纷，要求协调退费。但因无法提供劳务合同、公司地址及有效联系方式，调查线索几乎为零。面对“三无”困境，执法人员迅速启动跨区协作机制，联合相邻区域市场监管所对相似企业展开拉网式排查。经过多日比对，最终锁定被投诉企业，为调查工作找到关键突破口。

调查取得进展后，新的难

题接踵而至：李先生因求职受挫情绪低落，多次拒接电话、拒回信息，首次回访被评“三否”。针对这种情况，西站市场所召开专项复盘会，执法人员转换思路，以“钉钉子”精神持续跟进。

“我们理解您求职的不易，但维护权益需要您的配合。”执法人员通过换位共情，逐步消解李先生的抵触情绪。在二次沟通中，执法人员详细说明了企业调查结果，还针对李先生的实际困难提出法律建议和后续解决路径。经过数小时耐心解释，李先生的态度从质疑转向信任，最终对市场所的工作表示认可。通过细致排查、跨区联动和耐心沟通，这件“三否”工单在最后时刻成功逆转，展现了基层执法人员为民服务的责任担当。（刘静）