

近日，北京市文化和旅游局发布“京彩夏日”暑期文旅系列活动安排，围绕毕业季、研学游、演艺游、京郊游、焕新游五大板块，重点推出150余场夏日主题活动、6200余场精品演出、3800余场惠民文化体验活动，联动市场主体创新策划一系列线路玩法和优惠举措，诚邀市民游客共赴一场精彩纷呈的盛夏之约。

# 北京暑期文旅市场活力进发

五大板块万余场活动打造“京彩夏日”

□本报记者 边磊

## 毕业季全城礼遇

北京市文化和旅游局推出“毕业季来北京的10件事”，包括：逛一条胡同、看一场演出、探访一处世界文化遗产、探秘一个博物馆、打卡一处潮流艺术街区、玩一回泡泡玛特城市乐园、开启一场环球影城哈利·波特“禁忌之旅”、感受一次长城夜游、体验一把京郊徒步、带走一个“北京礼物”。

各区推出毕业季文旅“大礼包”。房山区云居寺、百花山、乐谷银滩、百瑞谷、圣莲山等景区对中、高考生免门票，相关景区开展“我的假期我做主”“毕业不散场”“欢驰山间青春无限”等毕业季主题活动。密云区古北水镇、云蒙山、黑龙潭，门头沟区潭柘寺、龙门涧、檀谷慢闪公园，平谷区石林峡、梨树沟，怀柔区红螺寺、雁栖湖等众多景区也为中、高考生送出免门票福利。

## 研学游读懂北京

北京市依托城市资源禀赋，积极打造暑期研学游产品矩阵，丰富海内外学生和亲子家庭的游学体验。北京市文化和旅游局将发布“夏日研学 走读北京”10条研学主题线路，涵盖“进京赶

考”红色足迹、戏曲民俗、非遗体验、科技启蒙、地质考古、自然探秘等丰富内容；针对入境游客，策划历史文化研学之旅、自然生态研学之旅、科技探索研学之旅、主题乐园欢乐之旅、非遗匠心传承之旅和双奥遗产探访之旅等6条暑期入境旅游主题线路。

同时，东城区推出“何以中轴·灼见东城”10条文化探访线路，串联历史遗迹、特色建筑、民俗非遗、创新消费等文旅场景，开启中轴线隐藏玩法；孔庙和国子监博物馆推出沉浸式剧情研学活动，开启文脉寻宝之旅；西城区举办“白塔文化周”系列活动；北京天文馆开展“天文小主播”暑期活动。

## 演艺游好戏连台

北京作为“演艺之都”资源集聚，今年暑期演出市场供给多元，儿童剧目展演丰富。“打开艺术之门”暑期艺术节将面向青少年儿童推出45场精彩演出、12个艺术夏令营，并举办9场“中国人的音乐”系列讲堂。“缤纷国图”暑期儿童演出季推出20场形式丰富的演出，名家引领古典乐互动启蒙，国风与西洋乐古今对话，让青少年在多样艺术中感受音乐魅力。

同时，国家大剧院国际儿童

## 热浪来袭 如何做好防护

近期，已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤，加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在盛夏期间做好防护？世界卫生组织提供了一系列建议。

远离高温环境 尽量待在阴凉处，避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内，因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高，建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车，并在必要时重新润湿，还可以与便携式风扇结合使用。

保持室内凉爽 白天，当室外温度高于室内温度时，关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗，以阻挡阳光直射。夜间，当室外温度低于室内温度时，开窗通风降温。当温度高于40℃时，使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调，可将温度设置为27℃左右，并开启电扇，不仅能提升凉爽感，还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器，这样有助减少室内热源，减轻电网压力。

注意保持身体凉爽并补水

定时饮水，避免摄入酒精、过量咖啡因及糖分，少食多餐，穿着轻薄、宽松的衣物，戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险，不要独自游泳。

世卫组织提醒，应时刻关注官方高温预警，如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适，及时寻求帮助，尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25℃以下的环境或冰箱中。

还应关注经常独处的家人、朋友和邻居，尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议公众参加急救课程，学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调，中暑是一种可能危及生命的急症，若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状，应高度重视并迅速采取行动，优先拨打急救电话。在等待医疗救助时，利用一切可用手段为患者降温，例如松开或脱去多余衣物，帮助散热；立即让患者转移至阴凉处或空调环境中；用冷湿布或毛巾敷在患者身体上；如有条件，可使用冰袋、风扇，或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

(新华社)



头沟区琉璃星谷举办消夏狂欢，白天下河捞鱼，夜晚享受啤酒美食和露天电影。平谷区梨树沟休闲谷开通全市首个夜间漂流项目。延庆区开启消夏避暑季，汇聚清凉夜市、光影秀场、运动狂欢等多元场景，邀请游客畅游“夏都”。

## 焕新游玩转京城

北京市文化和旅游局将于7月18日—9月18日举办第十二届“动漫北京”活动，推出动漫游戏嘉年华、动漫消费季。全市在不同区域推出夜间市集、露天电影、光影音乐节、深夜食堂等多种夜间文娱项目。前门大街、隆福寺文化街区等特色街区推出丰富多彩的夏日夜游活动；月亮河夜市、农展馆夜市、潘家园夜市等各具特色的夜市活动打造“淘宝+逛吃”的夏夜休闲体验；首钢园夏日音乐会、模式口驼铃落日音乐季、亮马河游船星空夜航小环线、龙潭中湖公园摩天轮之夜定制夏日专属回忆；“园博之夜——2025年消夏嘉年华”打造“舌尖+音浪+微醺”的夏日夜游狂欢。

今年，部分景区、博物馆通过早开门、晚关门等方式延长开放时间，持续推行通关便利措施，推动实现旅客进出境无感通关；完善24小时不打烊“北京服务”综合服务中心功能，为入境游客提供一站式综合服务。首都机场开启“飞常夏日”主题活动，小程序每日限量发放免税、餐饮、零售等商业满减券。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

涉水后一定要及时冲洗双脚



雨水会吸纳各种各样的污染物，包括细菌、真菌、昆虫、动物粪便、有害化学物质、重金属等等。若长时间接触污水，在污水水源里行走、浸泡，皮肤会有生病的概率。特别是皮肤本身有伤口，例如有足癣、烫伤、擦伤，或有长期病患，例如糖尿病、癌症、肾病等，感染风险更高，涉水后一定要及时冲洗双脚。

### 调整吃饭顺序有助减肥



吃饭顺序会影响餐后的血糖，长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。先食用蔬菜，然后食用蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，不仅有利于控血糖，对减肥也是很有帮助的。也就是先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食。

### 红灯

压力太大会让人爆痘



痤疮发病人群并不局限于青少年。虽然青少年更容易因为激素变化患上痤疮，但成年人也难以幸免。压力大、激素波动和服用某些药物等因素也会导致成人患上痤疮。除了及时纾解情绪，日常建议少吃高糖、油腻饮食，适当控制体重、规律作息、避免熬夜和长时间日晒。

### 长期侧躺刷手机或引起斜视



侧卧玩手机时，双眼看手机的距离是不一样的，下方那只眼睛离手机更近，更易导致疲劳、眼睑状肌痉挛，进而让近视发展更快，还可能诱发斜视。斜视患者看东西会模糊重影，就会不自觉通过偏头、侧脸等动作“代偿”，长期以往还会影响肩颈健康。

(徐东 麻艳蕊)