

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迸发

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、高考毕业生免门票，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、檀谷慢悦公园，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、高考毕业生送出免门票福利。

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

戏剧季、第十四届中国儿童戏剧节汇聚暑期，北京儿童艺术剧院、中国木偶艺术剧院推出精彩儿童剧演出，为小朋友们带来好看、好玩的观演体验。“北京故事”优秀小剧场剧目展演将带来话剧《我爱桃花》等多台优秀演出。国外精品轮番登场，俄罗斯话剧《叶甫盖尼·奥涅金》《万尼亚舅舅》、冰上芭蕾《睡美人》《天鹅湖》，意大利音乐剧《神曲》原版，法国芭蕾舞剧《在巴黎的星空下 芭蕾明星精品荟萃》，以及《动物狂欢节》《小红帽》等国外儿童剧登陆首都舞台；汉堡国家爱乐乐团、德国萨尔布吕肯室内合唱团将亮相国家大剧院音乐厅。

京郊游清凉度假

聚焦古村新韵、自然探索、亲水娱乐、夜游体验等消夏场景，北京市文化和旅游局打造京郊夏日漫游计划，推出7条暑期乡村旅游线路，解锁京郊原始森林、高山草甸、湿地生态等清凉好去处。密云区开展夏日文旅惠民活动，玫瑰情园、清凉谷等景区将免费发放13800余张门票，38家民宿、酒店推出多重折扣优惠。顺义区奥林匹克水上公园举办奥水消夏季活动，打造夏日休闲+水元素运动打卡目的地。昌平区打造8大点位夏夜玩法，推出“两载长街荔香来”主题夜市、“大明不夜集”等活动；静之湖度假区举办亲水避暑季，推出溪谷露营、非遗打铁花等18项日游、夜游活动。门

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、眼睫状肌痉挛，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。

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；立即将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)

·广告·

丰台区市场监管局

织密药品安全网 守护百姓“药匣子”

为筑牢区域医疗机构药品使用安全防线，丰台区市场监管局以“问题导向”为锚，以“民生需求”为舵，优化药品使用环节风险导向型抽样模式，为群众用药安全保驾护航。

聚焦民生，守好药品质量安全底线 在药品使用环节，丰台区市场监管局设立高风险品种、医保重点品种、中药饮片等专项抽检任务，对注射剂、中药配方颗粒、抗生素类药品和临床使用量大的医保重点品种等风险隐患较高的药品开展靶向抽检，严格把关区域内药品使用质量。截至目前，共开展药品使用环节抽样157批，完成全年抽样任务的62.8%，其中注射剂25批、中药配方颗粒5批、抗生素类药品11批、医保重点品种13批，目前未收到不合格检验报告。

全面覆盖，不断提升药品抽

样实效 综合研判区域各级医疗机构药品使用情况及安全形势，狠抓基层医疗机构主体责任落实，加强对一级及以下医疗机构的抽样覆盖；参照《中国药典》要求，科学保证抽样质效，对凝胶剂、洗剂、煎膏剂等多种剂型开展针对性抽样，提高抽样剂型覆盖率。截至目前，药品使用环节抽样覆盖区域各级医疗机构共23家，共涉及19种剂型。

强化服务，规范医疗机构药品管理 抽样过程中结合《中华人民共和国药品管理法》《药品经营和使用质量监督管理办法》等法律法规，在药品购进、验收、储存、养护及使用等方面为医疗机构提供指导服务，增强医疗机构药品安全管理主体责任意识，提高药品质量安全规范化管理水平。

(徐东 麻艳蕊)