

近日，北京市文化和旅游局发布北京“音乐地图”升级版，第二批20个京彩户外音乐会点位登陆百度地图，将推出约120台、近2000场户外音乐会，进一步丰富户外演艺供给，增添城市演艺氛围。

北京“音乐地图”上新

将推出近2000场户外音乐会

□本报记者 盛丽

演出内容多样 阵容品质再升级

北京市属文艺院团走出剧场，带来高品质户外演出。北京交响乐团将在台湖演艺小镇、大运河西岸分别推出第二届台湖古典音乐节系列音乐会、《中国红》交响音乐会等公益性演出，演奏《红梅赞》《万泉河水》《可可托海的牧羊人》等耳熟能详的经典作品。

9月29日至10月5日，第九届中国戏曲文化周在园博园举办。届时北京京剧院、北方昆曲剧院将带来京剧《野火春风斗古城》《书说·红灯记》、昆曲《牡丹亭》《西厢记》等精彩剧目，来自全国各地的76个专业戏曲院团和演出团队将带来超300场户外戏曲演出和活动。

3大户外音乐节蓄势待启。2025北京大运河音乐节、2025乐见潮向音乐嘉年华、2025说唱巅峰对决·MDSK音乐节3大户外音乐节将分别在城市绿心森林公园、未来科学城滨水公园、北京世园公园飞行营地举办，潮流与经典碰撞，多元音乐风格覆盖多样音乐需求，打造京秋音乐盛宴。

覆盖多元场景 文商旅融合多点开花

西城中海大吉巷、丰台金唐新光界、通州D.P.One源·心、昌平超极合生汇等商圈成为“音乐驿站”，实现消费与娱乐无缝衔接。

位于菜市口的北京中海大吉巷商业街区，拥有8万平方米的商业空间、100多家商户，以及康有为故居、《每周评论》旧址等历史遗迹。此次该商圈举办的“巷探新生”音乐季将以音乐为

媒，打造“看演出、游故居、逛商场”三位一体消费场景，结合多种文化艺术展、特色美食，吸引众多市民前来打卡游览。

“蜗牛音乐会”是北投商业公司的特色文化类IP活动，自2023年起在北投购物公园举办。通州D.P.One源·心蜗牛音乐会全面升级音响、灯光等硬件设施，结合亲子家庭需求，演出老少皆宜的曲目，音乐会声光影与周边三大文化设施呼应，打造文化体验新地标。

丰台中华名枣园、石景山游乐园、房山长阳公园等公园将升级为“自然音乐厅”，音符伴随草木清风流淌，打造“美景+音乐”的沉浸式体验。2025北宫有艺思乡村艺术生活季枣园落日派对在中华名枣园举办，活动以“用艺术激活乡村”为理念，融合落日美景、艺术装置、亲子游戏及美食市集。

通州北投台湖文化演艺产业园将于近期投入运营，产业园将依托北京交响乐团、LIVERSE音乐宇宙园区等专业资源优势，联动专业院团及场地，在露天舞台常态化开展“第二届台湖古典音乐节系列音乐会”等高品质户外音乐会活动。

海淀区以京西御稻为创作根基，开展稻浪·心音——2025中关村国际疗愈艺术音乐季，以独特的稻田景观设计打造沉浸式观演体验。

门头沟区妙峰山镇水峪嘴农耕园以“古道徒步+音乐狂欢+农耕体验”模式，推出京西古道落日音乐节。白天游客徒步探访牛角岭关城、古道博物馆等景点，傍晚在向日葵花海中聆听落日音乐会。音乐节期间，农耕园推出生态采摘、亲子研学、休闲度假等消费场景。



D.P.One源·心蜗牛音乐会



京西稻种植保护区稻浪·心音主题音乐会

“两园一河”联动 丰富多样化文化供给

2025中国国际服务贸易交易会举办期间，园博园、首钢园、永定河畔三大特色场地将持续推出系列音乐演出活动。园博园沉浸式夜游将通过灯光布景与音乐演出的巧妙融合，搭配市集互动、主题装置等元素，为观众打造“视听+互动”的双重盛宴。

首钢园依托工业风建筑，持

续推出专属音乐会，让摇滚、流行等多元曲风与硬核工业景观碰撞，打造独特的“复古与潮流共生”的音乐场景。永定河畔以“派对+音乐会”将河畔自然风光与轻松欢快的音乐氛围结合，设置露营观演区、亲子互动区等。

“两园一河”的户外音乐会，丰富了城市地标文艺供给，更串联演艺体验、旅游观光与商业场景，打造兼具观赏性、体验性与记忆点的文化新亮点。

—【健康红绿灯】—

绿灯

预防雷暴哮喘做好4件事



雷暴过程中所产生的细小颗粒，容易被吸入小细支气管，易导致哮喘急性发作。预防建议做好4件事：关注花粉浓度情况，超过19粒/m³会增加雷暴哮喘风险；减少外出，花粉浓度达50粒/m³应尽量避免户外活动；关闭门窗，防止室外过敏原及雨水进入室内；使用空气净化器，改善室内空气质量。

丝瓜很适合减脂人群



丝瓜是低脂低能量的蔬菜，每100克丝瓜含水分94.3克，蛋白质1.0克，脂肪0.2克，碳水化合物4.2克，适宜肥胖人群食用。其还含有少量的B族维生素和维生素C，具有高钾低钠（每100克含钾115毫克，含钠2.6毫克）的特点，适宜高血压和水肿病人食用。

红灯

耳朵会越掏越油



耳朵天生有“自洁自排”功能，大部分耳屎会随着耳道上皮由内向外生理性移行，通过咀嚼、说话、咳嗽等颞下颌关节周围软组织的运动自行排出。经常挖耳朵，会刺激耵聍腺，使之分泌旺盛，造成耳朵越来越油的状况。

不要反复“咀嚼”坏情绪



反复担心某件事、不停回想自己的言行、过度揣测他人的意图……心理学上有种现象叫“思虑过度”或“反刍思维”，翻来覆去的思考不但会耗尽人的精力，还会降低生活满意度和幸福感，严重者甚至会影响身体状况，导致焦虑、失眠甚至抑郁。建议大家戒掉“反刍思维”，遇到烦恼事时多倾诉，争取沟通和理解，或者通过运动等方式调整。

随着秋风渐起，不少人发现自己的头发似乎比往常更容易脱落，排除病理性因素，这其实是一种比较普遍的季节性脱发现象。秋冬季节为何更易脱发？又该如何应对呢？

西医:头发生长分3个周期

生长期 85%以上的头发都处于生长期，每个月大概长1厘米，持续生长3年。

退行期 约占头发的1%，持续3周左右，此时毛囊退化，头发停止生长。

休止期 约占头发的10%-14%，大概持续3个月，毛囊进入休止期，头发准备脱落，会在洗头、梳头或者挠头皮时掉头发。

按照季节划分角度来看，春季万物复苏，头发会在这个季节增长得多一些，生长得快一些；而到了秋冬季节，头发就会像树叶一样脱落。

此外，经过一个夏天的暴晒，夏季强烈的紫外线会使头皮受到轻微损伤，加速毛囊

老化，并引发氧化应激，这可能促使更多毛发提前进入休止期。因此，秋冬季节比其他时期脱发严重。

中医:秋天脱发加重和气血有关

我国传统医学素有“发为血之余”的说法，也就是说，头发的生长与色泽离不开气血濡养。气血的生成与运行，又与多个脏腑功能密切相关。

肾主华在发，肾精充足，则头发浓密光亮；肝藏血，肝血充足，头发才得以滋养；脾为气血生化之源，脾气健运，气血化生有源；肺主宣发，使气血津液能够上达头面。

在中医眼中，秋季燥气当令，易伤肺阴，导致宣发功能受损，毛发失于濡养，就会变

得干枯、易脱落。

与此同时，人与自然相应，秋季人体气血开始由表入里逐渐收敛。相对于夏季，通往体表和头面的气血会相对减少，毛囊得到的滋养减弱，从而易脱落。

此外，秋日万物凋零，人的情绪易受到影响，产生悲秋之情。过度悲伤会耗伤气血，进而影响头发健康。

4个方法稳住发量

秋冬季节，掉发略增多是正常的生理现象。要想更好地稳住发量，建议试试以下方法：

多吃润燥食物 多吃滋阴润肺的食物，如芝麻、核桃、银耳、百合、蜂蜜等；适量补充富含优质蛋白质的食物，如黑豆、鱼类、蛋类等；少吃辛

辣刺激、油炸烧烤的食物，以免助燥伤阴。

少熬夜、多刺激头皮 保证充足睡眠，避免熬夜，晚11点前入睡为宜；洗头水温不宜过高，减少烫染频率；每天用木梳梳头百下，促进头皮血液循环。

按揉穴位 每天按揉百会穴，位于头顶正中央，距离前发际线5寸；风池穴，位于后头骨下两条大筋外缘的凹陷中，基本与耳垂齐平；足三里，位于小腿外膝眼下4横指处；三阴交，位于内踝尖上4横指处。

保持好的情绪 保持心情舒畅，避免悲忧过度，适当进行户外运动，感受秋高气爽。

需要提醒的是，头发每天脱落100根以内属正常生理现象，不必过度焦虑。若脱发严重、持续时间长，或伴有其他不适，建议及时就医。（午宗）