

中秋、国庆临近，北京市推出丰富多彩的文商旅体活动，涵盖文化演出、乡村旅游、非遗体验、体育赛事等多种类型，为市民游客打造一场精彩纷呈的金秋文旅盛宴。

“双节”遇上文旅热

金秋处处皆“京”彩

□本报记者 孙艳 余翠平 周美玉/文 曹立栋/摄

“秋实累累”乡村游线路 乐享美好乡村旅程

中秋、国庆假期期间，北京市农业农村局将以“秋实累累”为主题，推出多条精品乡村游线路，邀请市民游客在金秋时节一起“逛京郊，品京品，享京韵”，感受“百千工程”为北京乡村带来的新面貌、新变化，乐享美好乡村旅程。

京郊美景方面，重点推介了房山区“乡野寻踪·红韵乡居之旅”、门头沟区“古道寻踪·非遗体验之旅”、延庆区“石光长城·长城人家民宿之旅”等线路。这些线路将历史人文景点、沉浸式体验活动与京郊自然田园风光串珠成链，让市民游客可一次性体验多重游玩乐趣。

乡村创意市集方面，重点推介了昌平区辛庄市集、延庆区后黑龙庙村“丰收节·乡村”市集、通州区唐大庄村北京乡村烘焙市集等点位。其中，昌平区辛庄市集将从10月1日持续至8日，市民游客不仅可在市集上驻足聆听乡村音乐，还可到附近的中国航空博物馆、下苑艺术家村参观游览。延庆区后黑龙庙村“丰收节·乡村”市集将从9月28日持续至10月8日，游客可品“村咖”、买好物，体验环湖骑行、萌宠乐园、葡萄采摘等各种趣味活动。

蔬果采摘方面，重点推介了昌平区“苹水相约之旅”、密云区溪翁庄镇“山水小镇”、延庆区“四季花海·静心养生之旅”等线路。市民游客还可到京郊多地采摘品尝国家地理标志产品房山磨盘柿、中国重要农业文化遗产门头沟京白梨，以及核桃、栗子、甘薯等京味土特产和口感西红柿、鲜食玉米、五色三味西瓜子等乡村新产品，真正做到食在当季、食在当地。



丰台区推出多项文商旅 体融合活动

中秋、国庆假期期间，丰台区将推出“历史寻踪、光影夜游、趣享自然、乐学畅玩”四个特色板块活动，为市民游客呈现一个集人文、历史、自然、国潮、时尚于一体的新秋盛景。

9月26日至10月8日，“2025‘卢沟晓月’中秋文化节”将在卢沟桥、宛平城举办，融合历史记忆与文化创新，打造夜景灯光秀、“宛平吉市”、沉浸式旅游及民俗演出等板块，邀市民游客重温卢沟桥与宛平城的历史脉络，感受其新活力。

为丰富市民游客夜间文化消费选择，丰台区多个景区推出“文旅+夜间”的创新模式。据悉，“2025北京中秋国庆彩灯游园会”已于9月23日在世界公园启幕。灯会将持续展出至2026年3月下旬，横跨国庆、中秋、元旦、春节及元宵等多重节庆周期，以“彩灯艺术+微缩景观+光影科技+风情演艺+世界美食+非遗体验”重构世界公园空间体验。

9月29日至10月5日，北京园博园将迎来第九届中国戏曲文化周，创新开启“戏中戏”展演竞

演交融的多元场景，设置梨园精品、梨园嘉年华、梨园传戏和城市推广四大板块，涵盖20余个单元、近400场演出及活动，全方位拓展戏曲文化影响力。

不仅如此，丰台还推出系列体育、健身活动，以赛事为牵引，把赛事的热力转化为消费的活力。第三届京津冀汽车集结赛将在丰台王佐镇西庄村开幕，还有多种面向专业运动员及体育爱好者的赛事，如举办第三届京津冀赛艇、皮划艇（北京）精英赛，激活体育消费活力。

延庆百余项活动邀市民 游客欢度“双节”

中秋、国庆期间，延庆区推出红叶漫赏、文化雅韵、视听盛宴、户外竞技、生态研学、农事采摘六大板块百余项活动，让市民游客尽享假日欢趣。

节日期间正是延庆红叶最佳观赏期。市民游客可登临八达岭看红叶与长城相映，也可漫步玉渡山，在斑斓林海中感受自然的静谧与壮美。世园公园红叶文化节在国庆期间将推出系列亲子互动与夜间灯光项目，中国馆前红叶似火，成为节日打卡热点。还可以登九眼楼赏“三色长城”，

看秋色为古城墙添新装。

同时，延庆文化主题活动丰富多彩。“酒店艺术季”将在世园凯悦、皇冠假日、万豪等酒店推出惠民演出、非遗手作及月饼制作体验；“乡村旅游文化季”融合民俗展演、丰收庆祝与非遗集市，来此可感受质朴乡情。延庆区文化馆、图书馆将举办“月满妫川”中秋诗会、国庆主题书画展及多场亲子阅读活动，营造浓郁节日氛围。

世园公园将在节日期间举办“2025说唱巅峰对决·MDSK音乐节”，入夜后，可至东湖公园观看《妫河夜画》光影实景演出。八达岭夜长城将于国庆期间开放，推出“月圆夜·长城明”主题活动，搭配行进式戍守情景演出。《梦华长城》大型演艺也将在假期加场，以沉浸叙事展现长城文化与家国情怀。

节日期间，多项体育赛事齐聚延庆，青少年可参加斯巴达儿童赛和足球邀请赛，多项马拉松及徒步活动也将在假期期间举行，还将举办钓鱼公开赛、青少年羽毛球赛、轮滑锦标赛等项目。

金秋时节，延庆瓜果飘香，正值采摘佳季。里炮园艺小镇苹果、张山营葡萄、大榆树镇树莓、香营乡海棠、旧县镇鲜食玉米等纷纷成熟，多家合作社及采摘园开放野菜挖寻、农事体验项目。

若想避开人潮，不妨在假期中后段深入延庆的特色小镇，感受渐浓秋意与多样活动。其中，井庄镇推出“月满井庄·秋韵乡情”主题活动，涵盖古城游览、豆腐制作体验及乡村奥莱市集，多家精品民宿同步推出文化项目，如原乡里三司的“小小乡村体验官”、富春山居的中秋民谣音乐会等。游客还可打卡“苏禾”“右茑庭院”“阿含泰”等多家网红餐厅，品味别具格调的中秋夜宴。

【健康红绿灯】

绿灯

喝完奶茶用清水漱漱口



只要摄入饮料，糖分就会在口腔中残留。奶茶中的珍珠、椰果在咀嚼过程中极易附着在牙齿上，也会为细菌繁殖提供多元环境。喝奶茶建议在10—15分钟内喝完，喝完后用清水含漱，去除掉口腔中部分糖分，也能够减少酸蚀症的产生。

毛巾要3个月换一次



日常生活中，毛巾上残留的皮屑、油脂和污垢，加上浴室潮湿的环境，会为细菌、真菌和螨虫滋生提供良好条件。如果发现毛巾纤维磨损、变薄或出现破洞，摸起来发硬、发黏，吸水性变差，不再柔软亲肤，就该及时更换。通常来说，毛巾使用不宜超过3个月，最长也别超过半年。

红灯

缺觉的人可能全身都在发炎



研究发现，睡眠不足会引发全身“炎症风暴”。睡眠不好对身体影响很大，其中包括体内微环境的变化。当我们睡眠不足时，会出现炎症细胞的渗出或者炎症因子的释放，从而产生炎症反应。所以，保持充沛、规律且充足的睡眠，是维持健康、提高生活质量的关键因素。

带馅主食是减肥“绊脚石”



包子、饺子、馅饼、馄饨等带馅主食能量偏大，但是体积小，容易吃多，因此减重人群要尽量减少带馅主食的频次。比如，1个25克重小笼包的能量约60千卡，但其饱腹感不强，吃起来速度较快，所以人们食用时容易在短时间内摄入较多能量，不利于减重期间控制体重。因此，为了控制能量的摄入，主食应尽量多选择富含膳食纤维的全谷物。

秋季养生正当时

专家支招防病保健康

秋分过后，天气转凉、温差增大，感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期，心血管疾病风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战？国家卫生健康委邀请专家进行解答。

中医防秋燥，科学防流感

中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍，今年秋分呈现“燥湿交织”的特点，燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适，湿气又影响人体脾胃功能，导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。专家表示，对于过敏性鼻炎，可用指腹按揉迎香穴3至5分钟，能有效疏通鼻腔，缓解症状；对于秋季腹泻，可采用食疗方法，如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服，可改善腹泻症状。国庆假期将至，人员流动增

加，流感等呼吸道传染病进入高发期。公众应及时接种流感疫苗，并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

若有出行计划，要密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示。同时，要关注目的地天气情况，根据当地气温适当增减衣物；旅途中注意饮食卫生，规律用餐；返程后要做好健康监测，如果出现发烧、咳嗽、腹泻等症状，尽快到医院就诊，并主动告知医生旅行地点与饮食情况。

心血管疾病易发，应对温差是重点

秋分过后，昼夜温差明显，心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说，当环境温度在短时间内发生

较大变化时，人体的血管会随之收缩与舒张，不仅会增加心脏负荷，更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群，血压波动会增加心绞痛、心肌梗死等发生风险。

防护重点在于应对温差。可采用“洋葱式穿衣法”，多层薄款、随时增减，尤其注意头、颈、背、足等部位的保暖。平时服用降压药物的患者要注意规律服药，重视清晨血压的测量。一旦发现血压持续升高或波动较大，应及时咨询医生，科学调整用药。

科学用药不放松，家庭药箱要管好

在日常生活中，一些人对药物使用存在误区。北京大学人民医院主任药师张海英说，处方药

必须凭医师处方才可购买、调配使用，用药不当可能会产生严重的药物不良反应、药物依赖性等。同时，处方药需严格遵循医嘱使用，包括剂量、用法和疗程等均不可自行调整。非处方药包括治疗感冒、发烧、咳嗽、头痛的常见药物，以及维生素类药物等，使用前均需仔细阅读说明书。

一些人认为“过期药只是药效差，没变质就能吃”，对此，张海英表示，不建议服用过期药，过期药易出现有效成分含量下降，还可能发生化学变质，滋生细菌，产生安全隐患。

专家建议，家庭储药应按说明书要求储存，避免阳光直晒和潮湿环境，分类存放，安全管理，每3至6个月检查一次药品有效期，过期或变质药品及时处理。同时要注意开封后的药品有效期与未开封药品有效期的区别，如眼药水开封后的有效期一般是4周以内，超过4周没有用完，建议及时丢弃。（新华社）